

Cambrésis

PENSEZ-Y!

LES FOULÉES TILLOYSIENNES

Course « Défi Côte » pour le Téléthon ouverte à tous. Parking dans la rue de Marquette du côté du cimetière. Dimanche, de 9 h à 12 h. Rue Jean-Lebas, Tilloy-lez-Cambrai. Inscription 2 € reversés au Téléthon. Tél. : 06 11 24 60 14.

BONJOUR

« **PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.** » Selon l'Organisation mondiale de la santé, il est préconisé d'effectuer 10 000 pas par jour, soit un peu plus d'une heure de marche. On a trouvé mieux que l'inscription à la salle de sport : suivre les manifestations ! Avec les lycéens de Caudry, mercredi, d'après l'application « santé » de mon smartphone, j'ai parcouru 5 km et 10 000 pas. Samedi, avec les Gilets jaunes caudrésiens, c'était

4 km. Le mardi précédent, plus de 5, tout comme le premier jour du mouvement, le 17 novembre. Sans compter la marche des élèves caudrésiens hier (à peine 1,5 km). Cinq manifs en trois semaines, rien que ça ! Un moyen de faire d'une pierre, deux coups : couvrir les mouvements sociaux, pour vous informer au plus près de l'actualité locale, tout en pratiquant l'activité physique recommandée. Plus économique que la salle de sport ! ■ J.C.

Météo

Matin 10°C

Après-midi 11°C



Demain

Matin 8°C

Après-midi 11°C



Offrir du répit à ceux qui aident

LIRE
P. 12

CAMBRÉSIS

La mobilisation continue chez les lycéens P. 13

CAMBRÉSIS

Pas de porte-parole chez les Gilets jaunes P. 15

CAMBRAI

Les postiers ont poursuivi la grève P. 14

ESTOURMEL

L'antenne-relais dont « personne ne veut » P. 16

SAULZOIR

30^{ème} Marché de Noël
GASTRONOMIE À LA FERME...

Chapons - Champignons - Pâtisseries - Foie gras - Chocolats
Fromages - Escargots - Gelées Miel - Saumon fumé - Champagne
Huîtres - Bières - Tapenade - Charcuteries...

Animations et dégustations

PARCOURS FLÉCHÉ

Callos d'alcool est dangereux pour la santé.
À consommer avec modération.

DIMANCHE
16
DÉCEMBRE