



AU FIL DE L'EAU

LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE

N° 10 - Mai 2015



EDITORIAL

Voici un journal largement documenté sur nos dernières activités. Mais parlons plutôt de celles à venir !

Lors de notre dernière AG, nous avons décidé de participer à des manifestations locales afin de faire connaître notre SEL et de gagner de nouveaux adhérents.

Tout d'abord, le 06 juin nous serons à St Ciers d'Abzac où nous sommes invités à tenir un stand au « troc plantes » organisé par la paroisse du fronsadais. Nous attendons les programmes et horaires.

Pour le 15 août, lors de la fête du village de Périssac, nous présentons également le SEL et vendons des bouquets de fleurs. J'en profite pour rappeler toute l'aide dont nous avons besoin au fil des mois pour obtenir ces fleurs, et que ces aides vont vous enrichir en gouttes d'eau (50% du temps) en même temps qu'on enrichit le SEL en euros.

Enfin, début septembre, il y a la fête des associations où nous pourrions nous déployer entre St André de Cubzac (Périssac a été introduit dans ce canton) et Galgon bourg voisin.

Samedi 2 mai, nous étions invités aux portes ouvertes de l' « Oasis de Virières ». Ce fut une journée très sympathique, où 12 d'entre nous étions présents, avec des objectifs associatifs ou personnels divers, et où une dizaine de chalandes se sont montrés bien intéressés par le SEL.

**Faisons-nous connaître :
davantage d'adhérents = davantage d'échanges !**

AGENDA

Eliane

06/06 TrocPlantes St Ciers d'Abzac JUN	04/07 15h BLE InterSEL chez Michèle JUILLET	15/08 9-17h Fête de Périssac AOÛT	05/09 15h BLEdinettes Prépa journée Assos SEPTEMBRE
--	---	---	---

SOMMAIRE

Activités :

Discussion thème "En quoi notre Sel œuvre-t-il dans le sens de la Charte que nous avons adoptée?" p.2

Yoga du rire p.4

Consommation :

Les protéines animales p.6

Le mal de gorge p.8

Témoignage : la Route du SEL p.9
BLE de Printemps p.10

EQUIPE DE RÉDACTION

Eliane Louineau
Mélanie Haguenin
Delphine Devautour
Jean-Claude Devautour
Anthony Bats

AU FIL DE L'EAU

N° 10 - Mai 2015

ACTIVITES RECENTES

DISCUSSION DU 11 AVRIL : " EN QUOI NOTRE SEL ŒUVRE-T-IL DANS LE SENS DE LA CHARTE QUE NOUS AVONS ADOPTÉE? "

Sélistes participants : Michèle, Monique, Christine, Christiane et Jean-Claude

C'est une discussion qui a déjà eu lieu il y a deux ans, mais il est nécessaire de se poser régulièrement la question car la charte est notre "fil rouge". Ce texte doit "vivre" et ses principes sous-tendre les activités de notre association. Le contenu de la charte est-il suffisant ? Est-il toujours adapté ? Est-ce que certains points sont ignorés ou méritent d'être précisés ?

C'est sur ces bases que nous nous proposons de réfléchir et d'échanger.

Article 1 : Le lien est plus important que le bien.

C'est un article très important mais qui est sujet à interrogations et propice au dialogue.

Il est difficile de mettre le lien et le bien au même niveau. Ceux qui choisissent d'adhérer au SEL sont en recherche de lien, c'est indiscutable ! De là à opposer le lien au bien il y a peut-être une nuance car les deux sont nécessaires. Ce qui est certain c'est que le souhait d'établir du lien social ouvre à l'altruisme et à la reconnaissance de l'individu, tandis que la propension à l'accumulation de biens développe un esprit matérialiste et égo-centrique. Donc il faut un juste milieu, ce qui est une préoccupation de chacun d'entre nous au sein du SEL.

Article 2 - Échanger dans le respect, l'intérêt mutuel et collectif, en développant des pratiques d'échanges. La valeur de ces échanges est basée sur le temps, exprimée en unités locales, de manière équitable, sans référence au système mercantile.

et

Article 3 - Révéler, reconnaître, valoriser et transmettre les savoirs, les savoir-faire et l'expérience par l'échange, la coopération, la solidarité, la réciprocité et le savoir-être.

Ces articles sont dans leur intégralité mis en application lors des BLE, des blédinettes, des échanges de services et des chantiers.

Même si l'intérêt des blédinettes prête à discussion, ce sont des moments privilégiés où des adhérents peuvent se retrouver pour partager des moments conviviaux et répondre aux questions des éventuelles personnes de passage. Une présence régulière est importante. Mais chacun doit faire selon ses disponibilités et ses envies, il ne faut surtout pas que ça soit une contrainte.

Le mot "équitable" doit être inscrit dans l'esprit de chacun : "Il faut que ça soit équitable !" comme l'a précisé Michèle et ce qui a été reconnu à l'unanimité

Article 4 - Développer et expérimenter une vision transformatrice de la société, des pratiques démocratiques au sein des Sel par l'implication et la prise de responsabilités individuelle et collective.

Le système de relevé de gouttes est particulièrement fonctionnel, transparent et facile d'utilisation.

L'Assemblée Générale annuelle, les discussions lors des BLE sont autant d'occasions où chacun peut s'exprimer librement.

Il est fondamental de prendre du temps avec les nouveaux adhérents, pour définir avec eux en quoi ils peuvent être actifs, dans le respect de la charte.

AU FIL DE L'EAU

N° 10 - Mai 2015

Article 5 - S'inscrire dans une dynamique de prise de conscience de son impact sur l'environnement. Eviter le gaspillage et la surconsommation.

Ces préceptes sont particulièrement respectés lors des BLE, notamment pour les repas où nous utilisons le moins possible, voire pas, de couverts, verres et assiettes jetables. De plus nous essayons de définir au mieux la quantité juste de nourriture pour éviter tout gaspillage en favorisant, autant que faire se peut, l'utilisation de denrées issues de l'agriculture biologique.

Les autres sélistes commençant à arriver, nous avons mis un terme à notre discussion et les avons accueillis autour du verre de l'amitié, qui se prolongea ensuite par une agape bien sympathique.

P-S : Il resterait à aborder : - l'article 6 - Fonctionner en toute indépendance vis-à-vis des partis politiques, des mouvements religieux ou sectaires et interdire tout prosélytisme en leur faveur. Exclure tout propos et comportement discriminatoire.

et "Comment développer notre vision transformatrice de la société dans l'objectif d'instaurer une transition vers une société plus juste, respectueuse des êtres humains et de l'environnement ?".

Jean Claude



Après la discussion qui s'est déroulée chez Delphine et Jean-Claude à l'occasion de la BLE de printemps, le repas fut aussi l'occasion d'échanger !

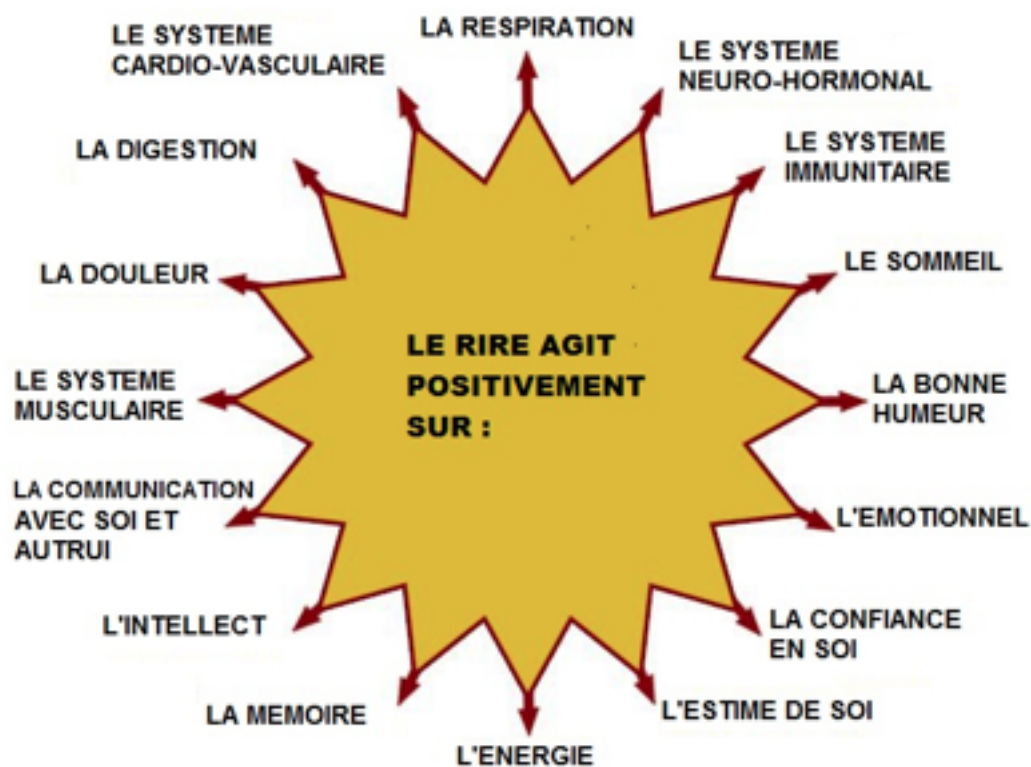
AU FIL DE L'EAU

N° 10 - Mai 2015

YOGA DU RIRE

ACTIVITÉ RÉALISÉE EN MARS 2015

L'un des éléments de notre charte nous engage à mettre en place tout ce qui est possible pour veiller à l'épanouissement individuel et de groupe et à exploiter les ressources que chacun met à disposition des autres. C'est ainsi que, curieuses que nous sommes, nous avons saisi l'occasion de découvrir le yoga du rire, animé par Maryannick, séliste de Gabare. Elle nous a été amenée par Michèle qui s'est aussi chargée de l'organisation de cette rencontre et d'informer les sélistes de sa connaissance d'autres SEL que le nôtre. C'est avec le message suivant que Maryannick nous a appelés à la rejoindre :



Créé par un médecin indien, il y a 20 ans, le yoga du rire est facile et immédiat. Grâce au groupe, il devient vite contagieux!

C'est une combinaison de rires sans raison, de stretching doux et de respirations profondes.

On savait le rire "bon pour la santé"! Etudié par les scientifiques depuis plusieurs années, il s'avère que le rire n'est pas seulement convivial mais qu'il modifie profondément notre physiologie: production d'endorphines, ces "hormones du bonheur", augmentation des anticorps, oxygénation des cellules... Le sommeil s'améliore, la digestion se régularise, des douleurs disparaissent.

Dès la première rencontre, vous ressentez détente et bien-être. Au fil des séances, humeur joyeuse, vitalité et optimisme se renforcent.

Venez essayer !

AU FIL DE L'EAU

N° 10 - Mai 2015

Pour cette séance de découverte, nous étions pas moins d'une quinzaine à avoir fait le déplacement jusqu'à Périssac, avec le plaisir d'accueillir le SEL de Haute Gironde et celui de Terre d'Adèle.

A travers des jeux de voix, des déplacements dans l'espace et des gestes d'expression corporelle, le rire d'abord forcé s'est mis à fuser sans retenue provoquant une bonne relaxation. Voici les commentaires des participants ont noté dans le cahier « des échos » ou reçus par messagerie:

Merci Maryannick pour cette prestation qui au final a permis de créer immédiatement des liens avec des personnes juste rencontrées ce jour là. Pour ma part, en rentrant à la maison pour un peu, j'aurais fait une petite sieste!

Très relaxant, découverte très intéressante, à suivre.

Catherine

Michèle Que rire fait du bien ! Merci.

Martine

C'était tellement bête, que l'on était obligé de rire.

Liam 8 ans

J'ai un match de hand ce soir.

On verra bien si je suis valide !

Amandine

Bon moment, agréable, merci à ma copine (Amandine) de m'avoir invitée.

Alexandra

Très très relaxant, décontracte, dégonfle, décoince ; merci beaucoup à tout le monde. Je reviendrai si cela doit se reproduire ou s'il y a une autre manifestation.

Denise



Très bon moment de grosse détente. Rire pour rien, quel plaisir ! Super animation et merci Maryannick.

Dominique

Merci à toi Maryannick ; enfin j'ai compris qu'il faut que je travaille mon diaphragme ! Merci pour ce moment. Je souhaite continuer.

Anne Marie

Difficile à décrire, il faut l'expérimenter ! Et j'ai bien fait de vivre cette séance ! Respirations profondes, mouvements divers, nombreuses scénettes de mimes en groupe, sons, rires parfois à en pleurer ou à être prise d'un point de côté qui ne manque pas de faire rire ! D'algues en eaux profondes puis prises au vent, d'une cueillette de crabes au ban de sardines et j'en passe, le bain de sélistes était serein, tendre, joyeux, enthousiaste, résolument positif, attentif à chacun et plus particulièrement aux consignes de Maryannick... même si ne pas se parler était parfois difficile !

Je m'y suis sentie vraiment bien ! Et je suis convaincue que je devrais pratiquer le yoga du rire régulièrement pour en extraire tous les bénéfices et surtout les conserver ! Qu'est-ce que c'est bon de rire avec des personnes inconnues jusqu'alors et d'oser une proximité inhabituelle ! Je pense que cet exercice permet de resserrer des liens, de les intensifier, de faire connaissance autrement et c'est bien agréable !

Et que dire des ressources de Maryannick ? Claire et précise dans ses consignes, elle sait susciter le sentiment de sécurité, l'enthousiasme la joie et bien sûr la gaieté capable de trouver ses sources dans tout et dans rien. Et vous savez quoi ? Elle nous apprend à faire rire chaque cellule notre corps ! Car oui, chacune d'elles a la capacité de rire sans laisser de place aux divers désagréments qui veulent y prendre place ou ont déjà envahi cet espace. Maryannick, dis-moi que tu reviens vers fin septembre !

Eliane

AU FIL DE L'EAU

N° 10 - Mai 2015

CONSOMMATION :

LES PROTÉINES ANIMALES ET L'ÉTHIQUE ENVIRONNEMENTALE

En écoutant les émissions « thema » de la chaîne télé « Arte », en lisant la rubrique « conflit de canard » du canard enchaîné, je souhaite attirer votre attention sur les 2 ou 3 choses qui suivent:

- 90% des aliments des animaux proviennent de céréales des USA et d'Amérique du sud ; là, les grands céréaliers utilisent les OGM qui résistent aux désherbants et autres pesticides ; mais les plantes indésirables résistent de moins en moins à cette chimie qu'il faut donc utiliser de plus en plus. Suite à de nombreuses plaintes, le système sanitaire d'Argentine a fait des études fiables qui démontrent que dans de nombreux villages proches des terres céréalières, il y a beaucoup plus de cancers qu'ailleurs, de problèmes hormonaux (particulièrement thyroïdiens), de malformations chez les enfants en même temps que de plus en plus de problèmes de fertilité.

Cependant, ce système sanitaire avoue ne pas pouvoir lutter contre les lobbies des céréaliers qui en même temps qu'ils nuisent à la santé offrent du travail aux ouvriers locaux. Eux ont de moins en moins de terres leur appartenant et s'appauvrissent car ils ne peuvent plus cultiver leurs propres légumes et, leurs salaires étant ce qu'ils sont, ils n'ont pas d'argent pour en acheter. Comme en Afrique.



- En Allemagne, un institut sanitaire s'est penché sur une large étude mesurant les toxiques dans les viandes : les biochimistes trouvent un taux alarmant de glyphosates dans les viandes analysées.

Un éleveur hollandais ayant de plus en plus de portées de porcs malformés a eu l'idée de les congeler pour les faire analyser : tous ont de forts taux de glyphosates. Les malformations sont diverses dont des porcelets sans bouche. On apprend dans ce même document que des troupeaux de vaches ont dû être abattues car visiblement très malades, et ceci dans divers pays d'Europe dont la France. Les scientifiques sont de plus en plus sûrs que ces produits chimiques que nous ingérons sont (en plus des cancers, des troubles hormonaux et autres malformations chez les nouveaux nés humains) à l'origine de diverses maladies neurologiques de plus en plus fréquentes et non encore bien identifiées.



AU FIL DE L'EAU

N° 10 - Mai 2015

Car avant qu'un éleveur constate que ses animaux sont malades... nous en avons mangé beaucoup d'autres déjà intoxiqués mais pas encore à abattre pour cause de maladie. Une pensée aussi pour les ouvriers des champs qui sont en contact direct avec ces produits et qui sont en première ligne pour des cancers et autres maladies diagnostiquées ou à venir...

- On apprend aussi que si l'on tient absolument à manger du poisson, il vaut mieux manger ceux qui sont de petite taille (sardines, harengs, etc.) afin d'éviter d'ingérer trop d'antibiotiques et autre chimie.

Le problème est le suivant : nous ne mangeons qu'environ le 30% des poissons d'élevage car les autres meurent suite aux traitements qui leur sont donnés. Ces élevages se trouvent dans des bras de mer et des criques. Ces eaux sont donc très polluées ; elles ne sont pas dans un espace fermé et le large environnement des mers reçoit donc les produits chimiques mis dans les bassins. La chaîne alimentaire veut que le petit poisson soit mangé par le moyen qui à son tour est mangé par le plus gros ; ce dernier accumule donc tous les produits que les précédents ont mangé.



Il apparaît aussi que divers traitements sont faits pour que le poisson ait davantage de poids ; on lui fait subir des traitements pour qu'il conserve l'eau. Comme pour les volailles : on paie pour 5 filets de dinde mais on en a en fait que 4. ...

Pour ce qui est des mers et océans, les hectares consacrés à l'élevage des poissons et autres crustacés étaient souvent le lieu de pêche des autochtones où, le plus souvent, chacun pêchait sa nourriture quotidienne.

Ils ne peuvent pas pêcher dans les bassins et quand bien même ils pourraient les traverser, ils ne trouveraient eux aussi que des poissons pollués.

Tout ceci m'oblige à conclure en affirmant qu'en consommant ces sources de protéines industrielles nous participons d'une part à notre empoisonnement et d'autre part à une politique sanitaire qui a bien du mal à lutter contre les lobbies... Nous contribuons à les enrichir.

Alors, alarmiste ou réaliste ?

Eliane

AU FIL DE L'EAU

N° 10 - Mai 2015

CONSOMMATION :

OÙ EN SOMMES-NOUS AVEC LES MAUX DE GORGE ?

In : « Que choisir Santé », n° 93, avril 2015



On les ressent en toute saison et plus particulièrement en hiver en accompagnement des rhumes. Les remèdes maison sont de boire beaucoup, froid ou chaud avec du miel, du citron, de sucer des pastilles aux plantes; ces pastilles ne présentent pas d'effets secondaires. Protéger sa gorge avec un foulard. Quant aux traitements, choisir le paracétamol sans dépasser 3g/jour (doliprane ou autre) et éviter les anti inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène (nurofène par ex.) qui sont de plus en plus connus pour aggraver les infections. En ce qui concerne les pastilles à sucer, celles que l'on trouve en pharmacie n'ont pas plus de propriétés que celles trouvées en confiserie, sauf celles qui contiennent un anesthésique (lidocaïne par ex. et dans ce cas, faire attention aux fausses routes !)

Chez les plus de 50 ans, les angines sont exceptionnelles. Chez les adultes (15-50 ans), les maux de gorge sont très souvent d'origine virale ; il est donc conseillé de prendre des soins « maison » et de consulter si dans les 5 jours il n'y a pas d'atténuation. Si le mal est bactérien (streptocoque) les antibiotiques raccourciront le processus d'un jour seulement : alors est-ce réellement indispensable ? Chez les enfants de 4 à 14 ans, 25 à 40% des angines sont bactériennes. La plupart des pharmacies propose un test d'identification de l'origine du mal de gorge : viral ou bactérien ? Le résultat oriente sur la suite des soins ; ce test coûte ... entre 0 et 10€.

Les maux de gorge peuvent avoir d'autres origines : allergie, reflux gastrique...

Il est préférable de consulter s'il n'y a pas d'amélioration après 5 jours d'auto traitement « maison », si on a une tendance aux complications, si des boutons apparaissent (scarlatine).

Il faut impérativement consulter si le mal de gorge s'aggrave d'un seul côté, s'il s'accompagne d'un torticolis, s'il y a des difficultés respiratoires, si on ne peut plus ni boire ni manger et si l'état général s'aggrave.

Eliane

AU FIL DE L'EAU

N° 10 - Mai 2015

TÉMOIGNAGE ROUTE DU SEL

Adhérents à la route du SEL, nous avons décidé de tenter l'aventure en demandant l'hospitalité pour une nuit chez une Séliste de la Rochelle. L'accueil fut très chaleureux dès notre arrivée. Elle nous a proposé des rafraîchissements et nous avons passé plus d'une heure à papoter dans sa véranda. C'était une ancienne prof d'histoire/géographie, très engagée au niveau syndicat mais aussi dans divers mouvements altermondialistes.

Vers 19h, elle nous a montré notre chambre. Je lui avais proposé d'emporter nos draps mais elle avait refusé. Des serviettes de toilettes nous attendaient également dans la salle de bain de la chambre.

Nous nous sommes retrouvés au petit déjeuner le lendemain matin vers 9h. Nous avons insisté pour qu'elle vienne boire son café avec nous car elle ne voulait pas nous « déranger ». Nous avons à nouveau parlé à bâtons rompus...et elle nous a parlé de sa vie mais aussi de musique, de voyage, de consommation, d'engagement citoyen et du SEL bien-sûr ! Tant et si bien que la matinée est passée sans que nous nous en rendions compte !! Nous l'avons aidée à débarrasser la table du petit déjeuner à12h45 ! Ensuite, nous avons rangé nos affaires et l'avons quittée vers 13h30.

Ce fut une très belle rencontre avec une personne généreuse, passionnante et très humaine. Elle est à l'image de l'idée que nous nous faisons des personnes adhérentes à la route du SEL.

La route du SEL : oui, c'est bien un état d'esprit ! C'est un pari de confiance et de dialogue. Ouvrir sa porte à des inconnus avec une totale confiance car on partage les mêmes valeurs : solidarité, entraide, préservation de l'environnement.

Delphine



AU FIL DE L'EAU

N° 10 - Mai 2015

BLE DE PRINTEMPS, 11 AVRIL 2015

Ce fut un réel plaisir d'être accueillis par Delphine et Jean-Claude dans leur maison nichée au milieu d'un magnifique jardin. Ce fut pour moi l'occasion de présenter ma compagne Angélique et mon fils Aodhan à la compagnie et de retrouver avec joie des personnes que je n'avais pas vues depuis longtemps.

Le repas fut convivial et animé aussi bien que savoureux et propice à de nombreux échanges. Mon fils fut ravi de la boîte remplie de vieux jouets que Delphine lui a si gentiment présentée, il parle encore de "la moto de chez Delphine".

Pour lui ce fut une grande journée: il a trouvé une poule en chocolat sous un sapin, il a joué au ballon avec un wwoofer japonais et il a eu aussi le temps de faire une "battle" de danse face à Monique, que d'aventures!

La chasse au trésor pour les adultes, c'était génial. Et même si nous avons perdu face à l'équipe adverse, j'ai adoré me balader et explorer ce superbe endroit. Et oui pour nous les maraîchers, (présente et futur), c'est plus facile avec les légumes qu'avec les arbres, j'en profite pour remercier Michèle et sa science des végétaux. Le soleil et la chaleur furent également de la partie. Que rajouter de plus? Ah si: Merci à nos hôtes et merci à tous ceux qui furent présents pour partager cette journée. Je n'oublie pas non plus les absents, que j'aurai plaisir à revoir très bientôt j'espère.

Amicalement

Anthony



En effet, le repas fut très convivial et animé!! Mélanie et sa famille, accompagnée d'un « wwoofer » japonais, puis Marie, nous ont rejoints pour le dessert. Cela faisait une belle tablée!



En début d'après-midi, la chasse aux oeufs a démarré pour les « petits ». Il fallait qu'ils trouvent les endroits représentés par les photos.... Un jeu d'enfants!!!



La chasse aux oeufs adulte a commencé par une épreuve « sportive ». La première équipe qui marquait 5 points avait la première énigme et partait avec 2mn d'avance. Apparemment, certaines énigmes ont posé quelques difficultés à nos candidats...qui ont eu besoin de l'aide de Michèle!





Enigme 1:

Ce végétal produit des lianes du genre Actinidia, famille des Actinidiaceae. Il fleurit et le fruit qu'il donne est rempli de Vitamine C. Originaire de Chine, on en trouve à présent beaucoup dans nos régions françaises et les fruits de l'Adour disposent même d'une IGP (indication géographique protégée) et d'un label rouge. Qui suis-je? Eh, oui c'était bien le kiwi.....



Un petit oeuf en chocolat et une nouvelle énigme se trouvait à chaque nouveau lieu indiqué par la devinette précédente.



Enigme finale: Thomas et Mélanie en pleine recherche...du « bon cadeau ».



Le sourire ravi de Mélanie! Ça y est, elle a trouvé!!



Malgré une course effrénée dans le jardin, Anthony et Amandine sont arrivés trop tard au magnolia...



La BLE où une grande variété de produits étaient exposés: plantes, noix, livres, CD, DVD, bijoux fantaisies, objets divers...De nombreux échanges ont fait le bonheur de tous!



Comme papa, Aodhan s'est lui aussi bien amusé!

Anthony