



AU FIL DE L'EAU

LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE

N° 11 - Octobre 2015



EDITORIAL

« Au fil de l'eau » se doit d'être le reflet de nos activités ainsi que les réactions des uns et des autres à propos de ces activités ; il est aussi le lieu de réflexion sur ce qu'est le SEL, à quoi il sert ou pourrait servir, comment nous nous enrichissons et l'enrichissons, en quoi nous sommes en lien avec notre charte d'où l'importance de nos témoignages qui donnent indéniablement une image de notre « vivre ensemble ».

La fête du 15 août nous a tous rassemblés directement ou indirectement ; sitôt terminée nous pensons déjà à une autre activité qui nous rassemble, celle de l'Assemblée Générale. On y fait le bilan de l'année passée mais aussi et surtout des projets : comment faire autrement pour mieux faire pour la satisfaction de chacun et pour la vie de notre SEL ? Comment intégrer d'autres activités en tenant compte des souhaits et des disponibilités de chacun ?

Avec les propos tenus dans cet édito, je formule deux demandes pour le SEL car nous avons tous besoin de tous.

- pour le journal, n'hésitez pas à dire en quelques lignes ce que vous pensez et vivez dans le SEL et de nous communiquer tout texte susceptible de nous intéresser,

- pour l'Assemblée générale, préparez-vous à être sollicités à propos de tout ce qui touche à nos activités passées et à venir ainsi qu'à leurs développements. Que modifier ou introduire et avec quels objectifs ?

Vivons pleinement le SEL !

AGENDA

SOMMAIRE

Activités :

TROC plantes du 6 juin	p.2
BLE du 4 juillet	p.4
Fete du 15 Août	p.6
Consommation et santé	p.8

*RÉINSCRIVEZ-VOUS
AVANT L'AG !*

*A partir de fin Octobre
auprès d'Eliane*

*ONT CONTRIBUÉ À CE
NUMÉRO :*

Michèle et Eliane : textes
Delphine et Raphaëlle : relecture
Marie : photos
Mélanie : mise en page

Eliane

07/11 14h30 BLEdinette

NOVEMBRE

21/11 10h30 Assemblée Générale
Apéritif dînatoire

NOVEMBRE

05/12 14h30
BLEdinette de Noël

DECEMBRE

AU FIL DE L'EAU

N° 11 - Octobre 2015

ACTIVITES RECENTES

TROC PLANTES DU 6 JUIN À ST CIERS D'ABZAC

Nous avons répondu à l'invitation de Richard Lhoste pour participer à un troc plantes organisé dans le cadre paroissial d'une semaine de la Foi.

Il avait demandé de l'aide pour l'organisation de ce troc et tout s'est fait le plus naturellement qui soit.



Nous étions huit adhérents du SEL présents, cinq ont apporté des plantes. Plusieurs autres personnes ont apporté les leurs; certaines sont venues, ont trouvé des plants qui les intéressaient et sont revenues avec les leurs en échange de celles qu'elles avaient prises et en précisant que chacun pouvait se servir; beaucoup d'autres en ont pris avec regret de ne pas en avoir pour pouvoir procéder au troc.

Plusieurs enfants ont souhaité avoir un plant d'œillet d'Inde et sans leur parler d'échange, ils ont donné le ballon à gonfler qu'ils avaient dans les mains après avoir reçu une information sur l'importance des soins à donner à ces fleurs.

Rapidement, nous avons décidé que chacun de nos visiteurs allait prendre tout ce qu'ils souhaitaient, avec, en échange, une réponse écrite à la question : « qu'est-ce que la solidarité ? ». Cette question a suscité des débats à divers moments de la journée autour de cette question en déviant parfois sur ce qu'est l'amour et ce qui fait que nous prononçons rarement le mot en dehors de notre rapport à nos êtres chers, qu'ils soient Hommes ou Dieu. Voici les réponses que nous avons trouvées sur les petits papiers. La solidarité, c'est :

Quand on ne laisse pas quelqu'un seul et qu'on vient l'aider.

s'aider les uns les autres

Penser, offrir, aimer, échanger avec des personnes en demande.

le don de soi.

savoir écouter.

quand on ose penser à quelqu'un d'autre et aller à sa rencontre.

aider des personnes dans le besoin, c'est s'aider mutuellement.

répondre aux besoins de quelqu'un, avoir le souci de l'autre. Avoir le sentiment de faire un, être solidaire.

partager.

de l'amour partagé.



AU FIL DE L'EAU

N° 11 - Octobre 2015



l'échange, le don de soi sans forcément attendre quelque chose en retour. Le fait d'y penser c'est beaucoup. Rendre par notre amour et notre temps, des gens heureux.

échanger, penser aux autres, ne pas penser qu'à soi. Elle suscite un « ELAN » dit-on.

penser en quoi je peux aider l'autre et le lui offrir.

prendre conscience que l'autre existe et faire son maximum pour l'aider lorsqu'il en a besoin ; en retour lorsque le besoin change de côté, l'aide change aussi. L'ALTERITE.

Le partage et l'amitié.

Etre à l'écoute des autres et dans un acte d'échange et d'entraide.

aider les autres et ne pas les ignorer.

offrir ses ressources en n'attendant en retour que la réussite, le bien être de l'autre en évitant l'assistanat chronique.

J'aurais tendance à dire que c'est donner. Que celui qui reçoit en abondance donne à celui qui en a moins mais donner c'est aussi donner de son temps, visiter, consoler.

permettre à l'autre d'aller ou d'être là où c'est nécessaire pour lui.

aider les autres, travailler en équipe, partager les difficultés des autres.

apporter un peu d'amour. Se porter ensemble et offrir le partage d'un bon repas.



une des réponses de l'âme aux besoins des êtres humains donc les retrouvailles de l'âme et du corps.

Remarque personnelle : en relevant ces notes, je retrouve la douce ambiance des attentions portées à autrui présente dans cette journée.

Pour conclure, nous dirons que les petites plantes des uns et des autres ont été un réel facilitateur pour de riches rencontres, tout comme la philosophie et les objectifs de notre association ont été l'occasion de nombreux échanges. Pourquoi ne pas reproduire de tels moments ?

Eliane

AU FIL DE L'EAU

N° 11 - Octobre 2015

BLÉ INTERSEL DU 4 JUILLET CHEZ MICHÈLE

Ce samedi 4 juillet, nous nous sommes retrouvés une cinquantaine de personnes sous les acacias du jardin pour partager un repas dans la plus grande convivialité, en présence de mamie Renée, qui le matin avait eu la gentillesse de nous ouvrir son jardin, pour une visite qui n'a laissé personne indifférent. Danielle, du sel Escale, a largement profité de sa présence pendant le repas.



Il a fallu se secouer quelque peu pour installer nos différents déballages et transformer le lieu en un grand bric à brac pour organiser la blé. Les échanges ont, je crois, été riches ! Ils permettent à chaque fois de redonner une autre vie à certains objets que nous aurions pu jeter. Un pas en direction de la charte que nous avons signée avec sélidaira.

Au-delà de ces échanges matériels fort utiles, j'ai constaté que chacun prend conscience de la richesse et de la différence de fonctionnement de chaque sel. Cette rencontre a permis des opportunités d'entraide notamment pour le jardinage et dans le domaine du bricolage, ouverture largement voulue entre sélistes.

Le lendemain de cette journée, Danièle, citée plus haut, s'est retrouvée pour une semaine chez moi, du simple fait que m'étant assise à côté d'elle pour faire sa connaissance, elle a pu me faire une proposition d'échange : gîte et couvert contre aide au jardin. Cela faisait plusieurs semaines que je devais m'inscrire sur un site internet pour obtenir de l'aide, étant débordée par mon grand jardin

Jean Michel du sel de Haute Gironde est allé quelques jours plus tard aider une séliste de Libourne pour du bricolage !

Colette m'a proposé de m'aider à construire des toilettes sèches.

AU FIL DE L'EAU

N° 11 - Octobre 2015



Maryannick nous a de nouveau proposé d'animer des séances de yoga du rire.

Si je me suis sentie si motivée pour participer à l'organisation de cet événement, c'est justement pour favoriser la rencontre et les échanges entre SEL. Il me prend parfois l'envie de rêver que nous puissions appartenir à un sel précis tout en ayant accès d'un simple clic à toutes les offres et demandes des sélistes de la Gironde; nous pourrions nous abstenir de passer par un pseudo. Un peu à la façon dont on accède à toutes les offres d'hébergement à la route du sel, avec un code. Je suppose pour cela qu'il faudrait travailler la notion de confiance qui à mon avis devient plus facile quand nous avons appris à nous connaître au cours des échanges de services et de biens, et autour du traditionnel repas partagé.

Merci à tous d'avoir rendu cette journée si vivante. Je fus ravie de voir sept SEL présents et mon jardin animé par le saxo de Jean Claude.

Et si une fois par an chaque sel accueillait les sel voisins avec une animation le matin ?

Texte de Michèle, photos de Marie



AU FIL DE L'EAU

N° 11 - Octobre 2015

ACTIVITÉS RÉCENTES : FÊTE DE PÉRISSAC, LE 15 AOÛT
PRESENTATION DU SEL / VENTE DE NOS BOUQUETS DE FLEURS /
JEU DE MASSACRE



*Une idée de la préparation des bouquets.
Vous avez dit beaucoup de fleurs ? Elles ne sont pourtant pas toutes là !*

Pas d'historique de cette fête cette année, pas de rappel de tout le travail qu'elle demande, rien que de bons souvenirs chronologiques et ponctuels avec Monique, Delphine et Jean Claude qui ont participé à l'entretien des dahlias

Avec Patricia, Monique et Amandine qui ont participé à la cueillette des fleurs en terrain glissant, avec Patricia qui a effeuillé les fleurs séchées tout une après-midi.

Avec Jennifer et Christiane (non adhérente) qui ont effeuillé et trié les fleurs, avec Delphine, Patricia, ainsi que Michèle et Mélanie qui ont aussi apporté leurs fleurs, Christiane et Yvette toutes deux non adhérentes qui ont créé les bouquets. Et enfin, avec Sophie qui est venue un moment aider à la mise en place de notre site accompagnée de Marie, Michèle et Jean Claude.

Finalement, Michèle, Marie, Patricia, Delphine, Jean Claude, Monique, Christine, Anthony et Christiane qui ont participé à donner des informations sur le SEL et à la vente des bouquets, et Christiane qui a tenu la caisse.

Je n'oublie pas Dominique qui nous a donné de ses semis de statice et d'immortelles qui ont constitué des bouquets secs, ni Michèle qui nous a généreusement donné non seulement beaucoup de temps mais aussi de ses fleurs.

Un stand a été bienvenu à la sortie de l'église ; nos vendeurs ne savaient plus où donner de la tête car en 30 minutes ils ont vendu environ les $\frac{3}{4}$ des bouquets prévus pour cet endroit et ainsi gagné environ 180€ !

Nous étions fort bien installés au pied d'un platane sur la place centrale du village, lieu de passage proche du vide grenier et des forains. Ce qui nous a valu beaucoup de visiteurs dont nombreux sont ceux qui ont découvert le SEL et s'y sont montrés intéressés. Petits et grands ont joué au jeu de massacre et ont réussi à épuiser Monique, Marie et Christine.

L'ambiance générale de toute la préparation et de toute cette journée était chaleureuse, enjouée et efficace. C'était visible à « l'œil nu » puisque ceci a aussi été rapporté par des passants.

AU FIL DE L'EAU

N° 11 - Octobre

NOUS AVONS VENDU PAS LOIN D'UNE CENTAINE DE BOUQUETS, CE QUI NOUS A RAPPORTÉ 428€, SOMME INÉGALÉE À CE JOUR !

MERCI A TOUS !

Comme pour toute manifestation, Didier (toujours pas séliste) a été d'une disponibilité à toute épreuve et d'une générosité sans limite. Merci Didier.

Eliane



Les bouquets prêts



Et nous avons eu la visite de Jennifer et Raphaëlle qui ont ainsi fait la connaissance d'autres adhérents et qui m'ont fait le très grand plaisir d'amener Loukoum (2 mois) qui a pris son 1er bain de foule et de bruit et qui arrivera à la maison à mi-septembre.

AU FIL DE L'EAU

n° 11 - Octobre

CONSOMMATION ET SANTE

LA MEMOIRE

Information santé in revue « Alternative Santé », sept. 2015 n° 27

Nous assimilons à tort le défaut d'attention aux pertes de mémoire ; perdre ses clés régulièrement, comme ne plus savoir ce que nous allons chercher dans un lieu voisin sont le reflet d'inattentions ou l'oubli de gestes réalisés automatiquement, ce qui n'a rien d'inquiétant. Dans ces cas là, notre cerveau préoccupé par une chose n'enregistre pas la deuxième ; c'est ce qui se passe lorsque nous donnons une information à quelqu'un qui n'est pas disponible pour la recevoir.

Nous pouvons commencer à nous inquiéter lorsque nous oublions les évènements récents ou que la semaine ou le mois précédent sont complètement tombés dans l'oubli, de même que si nous faisons répéter les questions que l'on vient de nous poser sans pour autant être sourds.

Des remèdes ? Tout exercice qui permet, par la concentration, de centrer son attention et de la renforcer est bienvenu ; tout exercice comme la relaxation ou autre mode de méditation permet aussi d'être davantage à l'écoute de soi et des autres.

Aussi, il est bon de ne pas carencer son cerveau en énergie et en antioxydants dont il a besoin pour son fonctionnement, sans oublier le fer, le magnésium et les vitamines B qui sont directement liés aux mécanismes qui préservent et font travailler la mémoire en plus d'être utiles à de nombreuses autres fonctions neuronales. D'où, là aussi, l'importance de la qualité de notre alimentation qui se doit d'être saine, fraîche, variée et complète.



AU FIL DE L'EAU

N° 11 - Octobre

L'APPEL DU GRAS : UNE EXPÉRIENCE VALIDÉE SUR DES RATS

in « canard enchaîné », 19 août 2015, n°4947



75 jeunes rats mâles ; une partie est nourrie à l'huile d'olive et une autre à l'huile de palme. Soumis à des tests de comportement, ceux nourris avec l'huile de palme ne sont pas intéressés par les gourmandises données suite aux tests ; leur cerveau étudié révèle qu'ils sécrètent nettement moins de dopamine (hormone du plaisir) que les autres nourris à l'huile d'olive.

Ce chambardement hormonal provoque une boulimie d'huile de palme ; les scientifiques déduisent qu'« une personne qui consomme trop de gras saturé pourrait vouloir compenser une frustration en cherchant et en consommant des aliments à teneur plus élevée en gras pour obtenir le même niveau de plaisir. Et d'évoquer à propos des acides gras saturés le phénomène semblable à la tolérance aux drogues qui fait que la personne doit augmenter sa consommation pour obtenir le même effet ».

Une autre étude démontre que des souris nourries aux acides gras saturés perdaient 50% de leurs neurones dédiés au système olfactif. Et que dire de l'impact de ces gras sur le moral ? Cet article peut sans autre être mis en lien avec le texte précédent.

CREVETTES : L'ÉPÉDONCULATION

in « canard enchaîné », 19 août 2015, n°4947



Vous aimez les crevettes ? Vous connaissez l'épédonculation ?

Il s'agit d'un acte pratiqué dans les élevages tropicaux de crevettes roses : on arrache les yeux des femelles pour qu'elles pondent entre 100 000 et 1 million d'œufs supplémentaires. L'effet du stress de cette manipulation provoque une réaction hormonale immédiate d'où cette ponte excessive. De plus, ceci permet à l'éleveur d'échelonner les naissances sur toute l'année alors qu'habituellement elles ne pondent qu'entre Mars et Septembre ! Et... elles sont estampillées « Label rouge » et /ou « bio »... même si l'épédonculation est interdite en bio depuis 2009.

L'avenir de ces crevettes ne pose pas de problème et pourra donc continuer puisqu'elles ne relèvent pas de la directive européenne sur le bien-être animal ! Laquelle recommande de limiter la souffrance animale dans la mesure où des alternatives existent. Mais voilà, en sont exclus les invertébrés hormis les céphalopodes, comme les poulpes par exemple.

Après tout, pourquoi les crevettes ne souffriraient-elles pas si on peut en croquer à loisir !

Eliane