

Journal participatif

N° de présentation

Automne 2013

Si vous avez une idée, elle est la bienvenue

Titre à définir



CAHIER CENTRAL
DÉDIÉ AUX
ASSOCIATIONS
PARTENAIRES

AUTANT VOUS LE D

Des rédacteurs de 'zE Journal' nous disent comment ils voient ce magazine

Ne dites pas de notre journal

Notre journal sera-t-il militant ?

Gentils lecteurs, veuillez nuancer vos propos !

Si, vous donner la parole à vous et aux associations œuvrant pour un monde entrain de basculer mais plein d'heureuses promesses (cela va sans dire), c'est être militant, alors oui, notre journal sera militant.

Si être militant, c'est tenter de compenser (avec 2000 modestes tirages trimestriels) le très prégnant formatage qui constitue notre environnement médiatique, oui encore, ce journal sera militant.

Si, sur un ton enjoué et digeste pour chacun d'entre vous, prenant le risque de ne pas jargonner pour mieux embobiner, notre journal a fait le choix de "détruire les alternatives simplistes" pour "restituer la complexité des problèmes"*, disons-le encore, ces pages seront militantes.

Cependant... traiter de la chose publique et de la cité en propos libres et mesurés, billets d'humeur et mots croisés, curiosités et légèreté,

préférant la bienveillance à l'arrogance, l'analogie à la démagogie,

sans blague, est-ce cela la militance ? Heu... le militantisme ? J'en perds comme-qui-dirait mon latin. Alors je me tourne vers Roberto (dit aussi Petit Robert, "Militant: du latin miles, soldat").

Alors là, non, gentils lecteurs, je ne crains pas de vous désavouer. Être soldat n'est certes pas une maladie honteuse, mais notre journal ne se mettra pas au garde-à-vous. Il prétend sautiller au rythme de nos espérances, palpiter dans les foyers ou les halls de gare, vous "divertir sans faire diversion"* au gré de blagues et de bons mots, de poésie et de recettes. Sans mettre la tête dans le sable pour se voiler le côté sombre de l'humain. En ayant pour seules armes stylo incisif et papier corsé (du concret, que diable, pas du virtuel!), humour et décomplexion.

Alors il sera quoi notre journal ?

Notre journal, gentils lecteurs, il sera en-ga-gé.

Jocelyne

* Expressions de Pierre BOURDIEU, sociologue.

Bonjour, c'est vous !

~ ... Euh, oui ? Qui ça ????

~ Un nouveau journal. Oui, bon, d'accord, il y en a déjà pas mal... oui mais nous on est pas comme les autres.

~ Les autres non plus !

~ Mais nous, on va peut-être vous intéresser, car nous, c'est vous !

~ Pardon ?

~ Dans ce journal c'est de vous que l'on parle. Et même, si ça vous tente, vous allez pouvoir parler vous-même !

~ Mais je n'ai rien à dire, ce que je fais ou vis n'intéresse personne, c'est banal, quelconque, sans intérêt...

~ Que vous croyez ! Par exemple, comment vivez-vous votre travail, vous plaît-il ? Comment faites-vous pour avoir un si beau jardin ? La route passe en bas de chez-vous, comment faites-vous avec le bruit l'été ? Quelle recette aimez-vous faire pour vos amis ? La télé, la trouvez-vous parfaite ? A quelle association adhérez-vous, et pourquoi ?

~ Si vous croyez qu'un journal rempli de vies banales va se vendre !

~ Rassurez-vous, il y a bien d'autres choses. Par exemple, l'association à laquelle vous adhérez peut aussi s'exprimer dans ces pages. Mieux, elle peut devenir notre partenaire, votre partenaire ! Les pages centrales sont réservées à nos partenaires, ils peuvent écrire ce qu'ils veulent. Mais il y a aussi des pages comme on en trouve dans d'autres magazines, avec des jeux, des articles de fond, des reportages, des conseils santé bien-être... Vous l'avez dans les mains, gardez-le, lisez-le ; et s'il vous plaît, parlez-en autour de vous et faites-vous plaisir, faites-vous un petit cadeau : abonnez-vous !

Marc

IRE TOUT DE SUITE

CAUSE TOUJOURS

La dictature c'est ferme ta gueule, la démocratie c'est cause toujours.

Ici, on pense que la démocratie c'est bien plus que des élections. La politique institutionnalisée est trop souvent très éloignée de nos réelles attentes.

Ici, on pense que la démocratie c'est aussi (peut-être avant tout ?) la capacité, le pouvoir de participer à la vie de la collectivité.

Participer, le mot est peut-être à la mode, mais il est fort.

Ici, c'est notre maître mot. Nous avons la prétention d'apporter notre goutte d'eau de colibri à la démocratie en vous invitant à causer dans ces pages.

Elles sont ouvertes à toutes et à tous, à vos pages !

PS : si vous préférez que vos amis ne sachent pas que vous participez, prenez un pseudo. Mais évidemment, bien que nous n'ayons rien contre les corbeaux, la rédaction ne publiera pas de lettre anonyme.

Bonne lecture, et causez toujours.

Pierre

Nos ancêtres les Qualpins	ρ	4
La Maison du berger	ρ	5
C'est Byzance	ρ	5
Tribune libre	ρ	6
Courrier des lecteurs	ρ	7
Sur la route des vacances	ρ	8

Le cahier des partenaires

Promotion d'un partenaire	ρ A	9
Expression libre partenaire	ρ B	10
Khéper	ρ C	11
Sciences en bobines	ρ D	12

Recettes	ρ	13
Interview de quelqu'un	ρ	14-15
Veynes, gare aux trains	ρ	16
Jeux	ρ	17
La liberté en question	ρ	18
Association invitée	ρ	19
Santé Bien-être	ρ	20

Engagez-vous, qu'ils disaient !

PARTICIPATION au contenu

zE Journal est une porte qui vous est ouverte

Pour nous faire part de vos remarques, pour nous envoyer vos articles, pour payer :

Adèles provisoires Kheperenbobines@orange.fr
marc.bauin@free.fr

☎ zE Journal au 04 92 58 16 84

✉ Rédaction zE Journal, Marc Bauin
Le Grand Trou 05400 Veynes

Tous les types de documents sont acceptés.

Pour nous faciliter la tâche et si cela est possible :

- ✕ Textes saisis à l'ordinateur **sans photo**.
- ✕ Photos (dessins) numérisés haute définition.

Pour toute question relative à votre abonnement, merci de vous adresser directement à.....



zE Journal

est édité par l'association

MÉDIALP'

Adresse provisoire :
Le Grand Trou 05400 Veynes

Directrice de publication : Médialp'
Rédaction : Pierre Mallet, Jocelyne Giloux, Marc Bauin
Ont participé à ce N° : Richard Bost, Yves Michel, Thierry
PHOTOS : Mandala et inconnus

Illustrations : PIKE 04 92 66 37 06

Abonnements, participation financière : Quidam
ISSN N° : en cours

Imprimé en papier recyclé par à l'atelier
Infographie : mandala 04 92 58 16 84

La photo de couverture a été prise lors du 20^{ème} anniversaire
du GABION à Embrun.

zE Journal est participatif, envoyez vos écrits aux adresses ci-contre.

**Là, est
prévue une
page sur
l'histoire,
de l'origine à
nos jours,
de la vie des
habitants de
par ici.**



Sortir



La Maison du berger

à Champoléon
n'est pas un musée.

C'est un lieu qui se présente sous les aspects les plus variés. Lieu d'accueil où des personnes aux activités diverses, mais gravitant toujours autour de la montagne, se rencontrent et échangent, bibliothèque, expositions, animations pédagogiques, radio en ligne, service emploi...

EXPOSITION EN COURS

La vie à l'alpage

Une découverte de l'alpage où troupeaux et bergers passent les mois d'été. Bornes sonores, films, photos et objets vous permettent de plonger dans cet univers et de comprendre comment on "fait manger une montagne".

UN BERGER, DES BERGÈRES

Nouveaux enjeux d'un métier en mutation.

Sous ce titre figurent une exposition et un livre. Berger est un métier moderne en pleine évolution. Dans les Alpes, il est pratiqué par de nombreux jeunes urbains et par de plus en plus de femmes. Avec un bon niveau d'études, axées notamment sur l'environnement, ou sortant des centres de formation au métier de berger, ces jeunes s'inscrivent dans la tradition de pluri-activité alpine ; ils exercent ce métier de berger en complément d'une ou plusieurs autres activités. Ils s'installent souvent dans les vallées alpines, y fondent des familles. Issue d'une enquête menée dans les Alpes du Nord et du Sud, cette exposition part à leur rencontre dans leur vie quotidienne avec ses difficultés, ses bonheurs et ses projets.



Renseignements 04-92-49-61-85 - contact@maisonduberger.fr
En partenariat avec la Fédération des Alpages de l'Isère.

Lire Byzance

de Michael Ennis



LA BATAILLE NORVÉGIENNE

de Stiklestad en 1030 débute cette saga et celle, anglaise, de Stamford Bridge, en 1066, la clôt. C'est le récit historique d'une vie, celle du norvégien Haraldr Sigurdarson pendant la période où il vécut dans l'anonymat à Byzance, de 1035 à 1043, avant de devenir roi de Norvège.

À cette époque, la querelle du filioque fait rage. Cette polémique, née au VIII^e siècle, occupa les esprits pendant plusieurs siècles. Elle est un des éléments qui fractura la chrétienté en deux Églises : celle d'Occident (catholique) et celle d'Orient (orthodoxe). La grande question était de savoir si le Saint-esprit 'procède' du Père, ou bien du Père ET du Fils. Pour qui est athée et vu du XXI^e siècle, c'est proprement incroyable. Et pourtant ils n'étaient pas plus bêtes que nous ; autrement dit, nous ne sommes pas plus intelligents...

Ce récit grand public, écrit par un historien étatsunien de l'art (les descriptions foisonnent au point de parfois lasser) regorge de rebondissements, de courses, d'alliances qui se font et se défont -comme il se doit-, de batailles grandes et petites, navales et terrestres. Le tout enveloppé d'histoires d'amours dans une époque où la sexualité est décomplexée. Bien sûr le contexte géopolitique et les intrigues sont omniprésents.

Un récit fleuve écrit par un érudit qui nous instruit sans nous ennuyer.

Mac Bainur

Libre ? Donc gratuite, comme ce journal ?

Ah ! Écrire est gratuit, mais lire est payant !!!!

Ce journal est payant, et c'est vous qui en fixez le prix. Grâce à cet achat il existe et vous pouvez y écrire... librement ! CQFD.

Dans ce numéro, c'est Richard qui joue le rôle de tribun.

UN SPAM

DANS MA BOÎTE

MADAME LA MINISTRE *comme vous je suis sensible au sort des sans abris.*

Comme vous, j'ai cherché comment les loger durant les dures journées d'hiver, et j'ai trouvé une solution pour pallier le refus des réquisitions d'édifices religieux.

Voici 14 magnifiques châteaux, soit plusieurs milliers de lits inoccupés, qui appartient à la CGT, FO, etc, et à divers Comités d'Entreprises, souvent des entreprises publiques (suivent les photos).

Et, vous le disiez si justement concernant les bâtiments des églises et les résidences secondaires, "je ne comprendrais pas que les syndicats ne partagent pas vos objectifs de solidarité".

Vous pourrez également réquisitionner très utilement les milliers de lits des centaines de maisons de vacances des comités d'entreprises et des syndicats, dont ils seront ravis de vous donner la liste par solidarité pour les plus démunis...

Je crois, madame la Ministre, que le problème des sans abris, avec ma modeste contribution, est réglé.

BON...

Les "14 châteaux" et les "centaines de maisons de vacances" des syndicats et des Comités d'Entreprises permettraient donc de résoudre la crise du logement en France...

Vouloir résoudre le problème des sans-abris en s'intéressant au parc immobilier vacant, pourquoi pas (c'est pour le moins logique), mais pourquoi donc s'intéresser exclusivement à celui des syndicats et des Comités d'entreprises ? Pourquoi ne parler que de 14 châteaux parmi les quelques 10 000 ?

Ne s'agirait-il pas plutôt d'insinuer que syndicats et comités d'entreprises sont des structures sociales parasites, que ceux et celles qui les font fonctionner ont oublié toute solidarité et que le scandale n'est pas la richesse des riches mais la richesse présumée des syndicats et des comités d'entreprises ?

Avez-vous remarqué que ce texte précise bien que les Comités d'entreprise qu'il dénonce sont pour la plupart d'entreprises publiques ? Cette précision est-elle innocente en une période où ceux qui nous gouvernent crient haro sur les services publics ?

Finalement ce texte, sous le prétexte de trouver une solution à la crise du logement, ne cherche-t-il pas avant tout à délégitimer les syndicats et les Comités d'entreprises, institutions dont le but est de protéger les salariés, à une époque où on ne cesse de nous expliquer qu'il faut simplifier le droit du travail. Mais au bénéfice de qui, des salariés ou de ceux qui les emploient, voire les exploitent ?

Idées simplistes... faux "bon sens"... méfiance...



Oui... Oui vraiment ?

D'abord une petite remarque : pourquoi appeler "maisons" (cela "fait plus riche" ?) les "centres" de vacances des Comités d'entreprises ?

Ensuite... Pourquoi les châteaux (plus de 10 000), et les "maisons de vacances" (3 millions, record mondial, de résidences secondaires -habitées 42 jours par an en moyenne) de ce pays ne permettraient-ils pas eux aussi de résoudre la crise du logement ?



COURRIER *des lecteurs*



PRIX LIBRE

C'est un peu un défi que nous lançons. Nul doute que, si vous êtes content d'avoir lu ces pages, vous êtes prêt à le soutenir, notamment financièrement. Oui, mais où et combien.

Où : si vous connaissez quelqu'un de la bande, directement à lui. Sinon, par La Poste, en chèque.

Combien ? C'est comme vous voulez, comme vous pouvez. **Selon la valeur que vous accordez à cette initiative.**

Vous pouvez faire un don, que vous jugerez valable pour un temps donné (l'année par exemple, pour avoir un point de repère) puis vous servir à votre convenance.

Vous pouvez aussi vous abonner (pensez alors aux frais d'envoi, environ 2 € par N°). Là encore, c'est vous qui décidez du montant et du nombre de N°. Vous pouvez aussi abonner des amis...

PARTICIPATION financière

zE Journal, payant et inviolable, est à prix... libre. Votre prix sera le nôtre... (c'est celui de l'indépendance !)

Nom, Prénom Téléphone Courriel :

Adresse

Abonnement numéros et exemplaires par N° pour un montant de : € **Don** : €. Pour une durée de :

Ce N° a été réalisé bénévolement, y compris les illustrations et la mise en page, à l'exception de l'impression. Il a demandé environ 144 heures de travail et 1000€.

Chèque à l'ordre de : "MédiAlp" adressé à Marc Bauin, le Grand Trou 05400 Veynes

SUR LA ROUTE DES VACANCES

Je suis marin de commerce sur un remorqueur d'assistance portuaire et de sauvetage en mer et débarque ce matin même pour deux mois de congés.

Sur la route de Lus la Croix Haute qui me ramène à la maison, depuis Laragne je suis derrière ce foutu camion qui se traîne. Il transporte un conteneur (container, c'est en anglais) marqué CMA CGM. J'ai probablement aidé à accoster le bateau qui l'a déchargé cette nuit, à Fos sur mer. Le bateau, c'est un de ces navires de 396 m de long, 54 m de large, propulsé par une machine de 108 920 chevaux et pouvant transporter pas moins de 16 000 conteneurs. La consommation de fuel varie de 50 tonnes à 100 tonnes par jour. Quant au poids du navire vide: 175 000 tonnes! Plein, c'est un peu plus: 187 000 tonnes...

Bon, on l'aura compris, la technique a perdu la boule par son gigantisme. C'est vrai que ça en épate plus d'un (moi compris, je n'ai toujours pas réussi à me faire à de telles dimensions) mais le jour où un bateau comme ça heurtera un quai ou un autre bateau, il n'y aura pas grand chose qui l'arrêtera. Et s'il heurte un récif, et bien il y aura un embouteillage de 120 km au fond de l'eau...



En revanche, pour revenir à des dimensions plus humaines, on va s'intéresser aux marins qui l'exploitent. Là, les comparaisons se font au village des Liliputiens... Non, ce n'est pas les marins qui sont petits, mais leurs salaires! Environ 99% des navires à passagers (on en parlera une autre fois...) et autant de porte-conteneurs sont sous pavillon de complaisance. La France a le sien aussi: le RIF (Registre International Français). Et que dit la législation française? Que seuls le capitaine et son adjoint (c'est qui, son adjoint: le second capitaine? Le chef mécanicien? Le cuisinier? Mystère!) doivent faire partie de la communauté européenne. Les autres? Peu importe quasiment. Le problème? Chacun est payé en fonction de son pays d'origine, protocoles d'accords

compris. Le résultat est que pour le même poste, selon le voyage un matelot sera payé entre 300 et 800 \$ par mois selon sa nationalité, sans congés, ni sécurité sociale, ni retraite. À lui de se débrouiller. Sa formation dépendra aussi de celle qui est diffusée dans son pays. Les durées d'embarquement varient entre six mois et deux ans environ sans rentrer chez eux. On comprend que la motivation de ces personnes peut parfois être ailleurs que dans ce qu'on leur demande de faire. N'empêche que 396 m de long, 100 000 chevaux, 16 000 conteneurs et de l'électronique de partout. Pourvu que rien ne tombe en panne...



Et le marin français dans tout ça? Et bien il a essuyé pas mal de tempêtes sociales. Las, il a accepté cette nouvelle législation (elle date de 2008) d'autant que lui, il est pas mal payé (3000 à 5000 € pour un capitaine, les autres membres de l'équipage ont tous été licenciés, de toutes manières), ne connaît guère le chômage, et ne paye plus d'impôts... Mais compte tenu des conditions de travail extrêmes, il ne fait pas de vieux os en mer. Il se recycle de plus en plus tôt à terre.

Voilà, j'arrive enfin chez moi et je vais pouvoir oublier tout ça pendant deux mois. Enfin presque, parce que si je vais faire un tour dans les supermarchés du coin, je suis sûr que je vais trouver quelques similitudes avec mon histoire. Et si ce n'est pas dans les supermarchés, c'est peut-être sur les chantiers du bâtiment, dans les transports ferroviaires, dans l'industrie... Bon, là je vous laisse la parole, n'hésitez pas à la prendre: ce canard est là pour ça.

Péhem

Le saviez-vous?

396 m,
c'est la distance de l'hôpital de Gap au lycée centre, ou à la poste.

108 920 chevaux,
c'est la puissance cumulée des moteurs de 2000 voitures de moyenne gamme.

16 000 conteneurs, c'est l'équivalent de 120 km de bouchon de camions semi-remorque mis bout à bout.

Fuel,
ce navire brûle **chaque jour** ce que consommera pendant **toute sa vie** une famille qui chauffe au fuel sa maison de 150 m² et fait 30 000 km de route par an avec une voiture de capacité moyenne.

Sources

- École de la Marine Marchande: www.supmaritime.fr
- Un site où trouver ces navires: www.cma-cgm.fr
- Et pour les curieux:
- Mer et marine: <http://www.meretmarine.com/fr>
- Paroles de marins: <http://kheper.wifeo.com/paroles-de-marins.php>
- Ministère du travail: <http://www.travail-emploi.gouv.fr>



Dans ce cahier central un partenaire peut rédiger trois types d'articles :

La promotion de son association,

La rédaction d'un article de fond,

La présentation d'une de ses actions locales...

L'association **Cuisine & Tartempion**



Crée en 2020, l'association Cuisine et Tartempion a pour objets :

- La promotion de la cuisine du vivant et de toute forme d'expression culinaire pour tous : anorexiques, boulimiques, dépendants, indépendants...
- Le développement du débat citoyen sur les questions de l'entartage, du beurre et des choux gras, du gratin.
- L'action pour le développement en milieu rural de montagne de la culture du bouillon.

Parmi les moyens utilisés on peut citer l'organisation d'ateliers, de stages, de soirées parfumées.

L'association travaille en partenariat avec les acteurs de la vie locale : médecins urgentistes, candidats et élus, associations caritatives, marchands de soupe...

Siège social : rue Tabaga, quartier Deux pommes, 05500 Saint Honoré.

Dans cette page, un partenaire pourra écrire un article de fond en rapport avec son activité

LETTRE AUX TIMIDES **O**SEZ!

Pourquoi ne pas tenter l'aventure ?

Vous existez, vous faites quelque chose, vous avez donc quelque chose à raconter, forcément.

Mais peut-être que cela vous semble trop de travail, ou trop difficile.

Souvent, on croit qu'on ne sait pas faire. Mais en fait, la plus part du temps, c'est surtout qu'on n'ose pas faire.

Osez, Joséphine ! Une page, c'est au maximum 3 600 caractères. Osez, vous vous apercevrez que vous n'avez pas assez de place ! Osez, nous mettrons en page votre article, nous le mettrons en valeur et vous verrez qu'il a de la gueule. Et même, si besoin, on a une correctrice orthographique (pourvu qu'il n'y en ait pas trop dans ce N°!).

TESTEZ VOUS, TESTEZ VOTRE ASSOCIATION !

On voudrait vous dire : **écrivez ici**. Mais l'informatique a ses limites. Notre équipe accepte tous les formats informatiques et même, pour vous être agréable et ne décourager aucune bonne volonté, les manuscrits.

Prenez donc votre plus beau clavier ou votre plus belle plume et écrivez-nous, décrivez-vous.

Et n'hésitez pas à nous faire part de vos questionnements, réflexions, attentes, suggestions...

Nous attendons de vos nouvelles, impatiemment !

PS: Nos coordonnées (provisoires) pour nous contacter sont en page 3.



L'association **Khéper**

<http://kheper.wifeo.com>

Qui ne connaît le célèbre groupe des Beatles ?

Beatles est un jeu de mots anglais, à partir de beetles qui signifie "scarabées" et to beat "battre la mesure". Moins renommée, il faut le dire, est l'association Khéper, qui a choisi le nom de cet insecte sacré, familier aux égyptiens de l'antiquité. En égyptien hiéroglyphique, "khéper" -scarabée- est un verbe qui signifie "advenir, se réaliser, se produire". Khéper, quel meilleur nom pour une association dont la raison d'être est de réaliser, produire et promouvoir, de diffuser aussi, des œuvres filmiques (et écrites, si elles sont en rapport avec les films) ?

La structure est née de quatre personnes, dont une aujourd'hui décédée, qui regrettaient que bon nombre de films, issus notamment de productions indépendantes donc inaccessibles au grand comme au petit écran, ne soient visionnées que par un public restreint. Que de talents méconnus, de travail ignoré, d'idées originales passées aux oubliettes !

Petite structure, grand travaux... Khéper a trois productions filmiques à son actif :

- Paroles de marins (destinées aux gens qui travaillent à terre), documentaire de 58 minutes, 2008 (sélection au Festival International des Droits de l'Homme de Paris)
- Le TrUC ou Tribunal d'Utilité Civique, théâtre filmé, 1h26 2011
- Sciences et responsabilité, captation d'un jeu de rôle, 40 minutes, 2012.

FESTIVAL DES SCIENCES EN BOBINES

KHÉPER est organisatrice depuis 2010, et c'est son activité majeure, du *Festival des Sciences en Bobines* à Trescléoux/Lagrand, véritable festival puisqu'il peut se dérouler sur deux à cinq jours ! Elle fera sa 4^{ème} édition en août 2013. Tout en étant indépendante, elle travaille en collaboration étroite, riche et harmonieuse avec la Fondation Sciences Citoyennes (FSC) née en 2002 qui, comme son nom ne l'indique pas, n'est pas une fondation mais une association dont l'un des buts est de fonder... des sciences citoyennes. Car les citoyens sont capables d'accumuler au cours de leur vie d'énormes quantités de savoirs, savoirs qui ne sont pas sortis des laboratoires mais cueillis sur le terrain et fruits d'une expérience non dénuée de valeur.

Afin d'étendre et de soutenir les actions de la FSC, le *Festival des Sciences en Bobines* se décline sur 16 villes françaises. Trescléoux/Lagrand en est le pôle phare, mais oui, par ses initiatives, sa vigueur et le nombre des participants (495 personnes sur quatre jours l'an dernier). KHÉPER rassemble lors de ce moment fort de la vie associative régionale et départementale en matière scientifique, un faisceau de projections filmiques, de conférences/débats mais aussi des expositions artistiques, des ateliers et autres initiatives citoyennes dont le but est de faire valoir que la science n'est pas neutre. Et qu'elle n'est pas obligatoirement porteuse de progrès ni de bonheur (l'actualité ne nous contredira pas).



DES SOUPES

ET

DES BOBINES

KHÉPER est cofondatrice en 2010 et coorganisatrice du cycle *Des soupes et des bobines* au sein d'un collectif de deux associations et de très nombreux(ses) et inestimables bénévoles. Le collectif organise quatre à six fois par an, à la salle 'po' d'Eyguians, des soirées à thèmes d'actualité. Au menu, un court métrage, un intervenant et un long métrage. Le tout chaleureusement accompagné des traditionnelles soupes et même davantage, entre 18h30 et 23h00 ou plus...

LIBRE

KHÉPER propose toutes ses activités (projections de films, DVD et CD...) à prix libres. Pourquoi ? Prix libre n'est pas gratuité, mais donne la possibilité à chacun de payer selon ses moyens. C'est donc une démarche profondément politique et non marchande que propose l'association. Parfois ce choix est difficile car des frais ont été engagés pour produire ces biens ou pour organiser ces manifestations. C'est donc un réel échange qui s'opère pour faire perdurer de telles initiatives. À chacun d'en être conscient en toute confiance. Tiens, tiens, Khéper est aussi membre partenaire du journal... à prix libre ! Bon, on pourra en reparler plus en détail lors du prochain numéro.

Les Journées d'été

Sciences en Bobines

à Trescléoux/Lagrand 2013



Le moment fort de l'année pour Khéper est sans aucun doute l'organisation des Journées d'été Sciences en Bobines qui ont lieu dans notre région la dernière semaine du mois d'août. Ce festival fait partie d'une initiative de la Fondation Sciences Citoyennes.

aussi des ateliers, des formations, des théâtres interactifs et toutes sortes d'expositions et autres initiatives citoyennes.

Cette année, devant la demande d'une telle manifestation, la FSC a profité de l'occasion pour venir fêter ses 10 années d'existence. Un joli cadeau de reconnaissance du travail effectué puisque l'ensemble des chercheurs se sont déplacés pour venir participer à ces journées d'été. Des noms connus dans le milieu scientifique comme Jacques TESTART, Catherine BOURGAIN, Bertrand BOCQUET, Hervé Le CRONIER, mais aussi l'ensemble des salariés de la FSC sont venus nous faire des conférences, des ateliers et des formations de haut niveau. Des personnes comme Jean-Luc DANNEYROLLES (Le Potager d'un Curieux), ou Pascal DAUMAS (éducateur de goût) beaucoup plus proches du terrain ont complété la formation avec des pratiques directement liées avec les séances plénières diverses.

À l'issue de ces journées des enregistrements audio, mais aussi un documentaire vidéo sont disponibles et distribués par l'association Khéper afin de prolonger le festival au-delà de ces trois jours. D'ailleurs, le rendez-vous est déjà pris pour l'année prochaine aux mêmes dates. Il se dit dans les coulisses que devant le nombre croissant d'activités proposées, ces journées devraient se transformer en une sorte d'université d'été des sciences. Vous avez dit chiche ?

FONDATION SCIENCES CITOYENNES

La FSC est une association parisienne qui regroupe essentiellement des chercheurs, mais aussi des intellectuels de tous horizons, tels que des philosophes, des étudiants ou des salariés du secteur privé, ou encore des citoyens se sentant concernés par les avancées scientifiques et leurs conséquences dans la société. L'association Khéper en fait partie.



À l'origine, la Fondation Sciences Citoyennes (FSC) organisait le Festival Sciences en Bobines sur Paris courant octobre. Par souci de «citoyenneté», la fondation a lancé un appel à ses adhérents pour relayer le festival en province. Des soirées sont maintenant organisées pendant la première quinzaine d'octobre dans une vingtaine de villes universitaires telles que Montpellier, Nantes, Lille, Nancy, Saint-Malo, Avignon... Lorsque nous avons proposé d'organiser une session sur Trescléoux (300 habitants), quelle n'a pas été notre surprise de s'entendre dire «oui, bien sûr, mais soyez autonome comme les autres villes». Le défi était tentant pour le laisser passer ! Quatre années plus tard, nous comptabilisons le plus grand nombre d'entrées parmi l'ensemble des sessions nationales.

Devant le constat que les universités ne fleurissent pas sur Trescléoux, nous avons proposé dès la troisième année à la FSC d'organiser une session la dernière semaine du mois d'août. D'une soirée projection/débat, nous sommes passés à trois ou quatre jours de festival, avec certes des projections de documentaires, des débats avec des scientifiques de renommée internationale, mais

Festival Sciences en Bobines : <http://sciencesenbobines.org>

Association Khéper : Le Village 05700 Trescléoux – kheperenbobines@orange.fr – <http://kheper.wifeo.com>

Fondation Sciences Citoyennes : 38 rue St Sabin 75011 Paris – 01 43 14 73 65 – <http://sciencescitoyennes.org> et contact@sciencescitoyennes.org

Le Potager d'un curieux : Le potager d'un curieux - La Molières 84400 Saignon – lepotager@wanadoo.fr – www.lepotagerduncurieux.org



Tartines de mojettes à la crème d'ail

LES MOJETTES

La mojette (ou mogette), est un haricot lingot de différentes variétés dont une est le 'Michelet à longue cosse'.

La 'Mogette de Vendée' est une IGP. Autrement dit, si Estelle plante une graine de "Michelet à longue cosse" dans son jardin à l'Épine elle ne récoltera pas des 'Mogette de Vendée'.

La Mogette de Vendée est de texture fondante, à la peau tendre, de couleur claire, avec un léger goût de châtaigne et de poireau (sic le JO de l'UE).

DE MONO À MOGETTE

Le mot grec *monon* veut dire "seul" et a donné en latin *monacum* (ermite) ce qui a donné en occitan *monge*, pour moine.

Les haricots, comme la pomme de terre ou la tomate, viennent d'Amérique Centrale. Les moines les ont étudiés, sélectionnés, dégustés et ces haricots sont devenus l'une des bases de leur nourriture (bonjour l'ambiance dans les dortoirs...).

AOC AOP IGP

Appellation d'Origine Contrôlée et Appellation d'Origine Protégée reflètent, pour le consommateur, la même réalité : ce sont de produits dont toutes les étapes, de la production à l'élaboration, de la culture à la recette, sont liées à un territoire.

De son côté, l'Indication Géographique Protégée ne concerne pas toutes les étapes.

SPINOZA ?

L'épine noire, *prunus spinosa*, avec un 's' (rien à voir, donc, avec Baruch) est appelée aussi prunellier.

Cueillez uniquement les jeunes pousses en bourgeons, coupées à 15-25 cm en avril. Attention, ça pique !!!

BIO ET LOCAL

Si si, il y a maintenant de bons vins bio dans les Hautes-Alpes.

Si vous n'avez osé taster, faites-le ! Les producteurs :

Sarret à Valsertres
Billocq à La Saulce



La mojette se cuisine avec patience et tendresse, pour une savoureuse tendreté.

Faire tremper 500 g de mojettes (au moins 12 heures).

Cuire tout doucement, environ 2 heures et demi, dans un faitout les mojettes avec 1 tête d'ail, carotte et oignon, bouquet garni, tranches de lard fumé. Un petit secret : un peu de vin blanc à mi-cuisson ne pourra qu'exalter le parfum. À la fin de la cuisson, il ne doit rester que peu d'eau. Mixer les tranches de lard avec de la crème fraîche et napper les mojettes.

Faire griller du bon pain de chez nous, le frotter d'ail et le tartiner de beurre persillé. Écrasez y les mojettes encore tièdes et régaliez-vous !

La Trous-pinette

La magique Trous-pinette vous transporte dans un univers enchanteur où toutes les femmes (et les hommes) naissent un verre à la main. Une bacchanale où le doux parfum de la mojette flotte dans une atmosphère de chants joyeux et enjôleurs. Vous verrez chacun comme en rêve, en parfait Qualpin : robuste, élégant et débordant d'activité sexuelle (Trous-pinette viendrait de trousse-pinette, pour plus d'infos écrivez-nous). Ne tardons plus, le temps des secrets est révolu. Recette !

Mélanger : 4l de vin bio, 1l d'eau de vie, 1kg d'épine noire, 500g de sucre.

Macération : Le temps de macération dépend de multiples facteurs : qualité des produits, hygrométrie, température du milieu... Il est donc nécessaire de goûter régulièrement la Trous-pinette en devenir, cela fait partie de la recette, et il est recommandé de le faire à plusieurs pour multiplier les avis ; tests strictement gustatifs, cela va sans dire.

Après 2 à 4 semaines retirez les pousses (passé 1 mois celles-ci libèrent une amertume). Vous pouvez ajouter une gousse de vanille, d'aucuns mettent des feuilles de fruitiers, des agrumes... les hérétiques !

Dégustation* le 22 juin chez Estelle... si vous la voyez.

* à boire avec modération.

Mais putain, qui c'est ce Modération dont tout le monde parle ?
Aime Baies

Quiz

Combien de moles d'eau de vie seront nécessaires à l'élaboration d'une bonne Trous-pinette ?

Quel volume de Trous-pinette obtient-on avec 7 kg de jeunes pousses d'épine, sachant que tante Yvonne en avait et qu'on l'appelait tonton ?



PREMIERS PAS

CHEZ LES COMPAGNONS DU DEVOIR



Interview

Comment t'est venue l'idée de devenir menuisier ?

Mon père est menuisier... tout petit, j'étais attiré par le métier, le soir après l'école, je montais à l'atelier.

Tu te sentais attiré par quoi plus particulièrement ?

Par le fait de fabriquer des choses et le bois, c'est joli. Surtout, je le faisais pour m'amuser. Je faisais des épées en bois, des arbalètes, des cabanes, je m'amusais à couper du bois pour couper du bois...

Quand as-tu pris la décision d'en faire ton métier ?

Je n'avais pas envie de continuer au lycée. Pourtant, les profs préfèrent qu'on reste dans le circuit normal. Ça a bonne réputation quand même [la formation chez les Compagnons du Devoir]. On dit que les Compagnons savent travailler. Comme ils font le Tour de France, ils apprennent les différentes techniques du métier, tu vois plusieurs patrons, plusieurs entreprises, plusieurs régions.

Comment tu savais que ce serait différent dans les autres écoles ?

Chez les Compagnons, ceux qui t'apprennent ont déjà fait le Tour de France, ils ont l'expérience des entreprises. Car après avoir fait le Tour de France, ou bien tu enseignes à ceux qui arrivent, ou bien tu diriges une maison de Compagnons. Parce que tu n'as pas de

professeur diplômé qui va faire l'enseignement. C'est pour dire que dans les lycées professionnels, ils sortent des écoles, ils passent la théorie, mais en pratique, ils n'ont jamais passé par une entreprise.

Tu l'as entendu dire ?

Oui, mon père disait que les professeurs savent toute la théorie mais ils n'ont pas l'expérience de quelqu'un qui a travaillé cinq ans dans une entreprise. C'est ce que mon père m'a dit. C'est ce que j'entends un peu partout. Les professeurs qu'avait mon père (il n'est pas passé par les compagnons) avaient travaillé vingt ans dans une entreprise et se sont retrouvés professeurs dans un lycée à Embrun. Maintenant, c'est plus pareil.

Qu'est-ce que tu retiens de ton passage chez les Compagnons du Devoir ?

J'ai passé deux ans pour avoir le CAP de menuisier. On n'était pas souvent chez les Compagnons. On trouvait nous-mêmes une entreprise, on travaillait six semaines en entreprise et on faisait deux semaines de théorie en menuiserie, du français, des maths, et un peu d'atelier pratique à l'Argentière, en internat. Je me suis retrouvé chez mon père [stagiaire dans son entreprise]. Au début, il ne voulait pas parce que c'est bien d'aller voir ailleurs comment ça

se passe. Et après, on trouvait pas de menuisier près de chez nous qui veuille prendre un apprenti. Le problème, c'était en plus l'hébergement. Il fallait trouver un menuisier pas loin qui me permette de rentrer à la maison le soir.

Après ton CAP, tu as continué ?

J'ai continué pour commencer le Tour de France. Ça devait durer huit mois et je suis resté six mois et j'ai arrêté.

Pourquoi tu t'es arrêté au bout de six mois ?

J'en pouvais plus. Je m'entendais pas avec eux. Le système, il est bien... c'est un truc de communauté, tu mets la table avec tout le monde, tu débarrasses, tu fais la vaisselle avec tout le monde. Mais ils respectent pas le système. Quand quelqu'un ne respecte pas les règles, tu peux lui dire en théorie. Mais ils dirigent, quand même, ils te font bien rentrer dans la tête les choses qu'il ne faut pas faire... mais autant, eux, ils vont le faire, après. Mais ils sont jeunes, ils ont 25 ans, ceux qui dirigent les Maisons de Compagnons. Pour moi, ça explique un peu.

C'est important de respecter ce qu'on dit ?

Oui, oui, c'est important. Par exemple, un jour, on l'avait dit en réunion, on devait faire le ménage, tous. Et bien sûr, les Compagnons, les aînés, aussi. Et finalement, on s'est retrouvé beaucoup qui se sont cassés pour pas faire le ménage. Alors qu'on l'avait dit à une réunion... et c'est bien qu'il y ait tout le monde pour le faire.

Il s'agissait de règles simples, en fait ?

Oui, c'est nous qui mettons la table, on entretient la chambre, la maison, un peu autour, [il faut] enlever les feuilles mortes... parce qu'il y avait pas de femme de ménage, s'occuper des poubelles. On avait chacun quelque chose à faire pour que ça se passe à peu près bien dans la maison.

C'est que ça qui t'a décidé à arrêter au bout de six mois ?

Non, s'il y avait que ça... c'est partout que ça se passe. Mais ils sont vachement [en]fermés dans le compagnonnage, c'est leur famille, ils sont tous ensemble tout le temps. On dirait en fait qu'ils savent que travailler. C'est bien de pouvoir t'arrêter pour faire autre chose. Quand j'ai entendu la tronçonneuse s'allumer à dix heures du soir !... Moi, la famille, je l'ai déjà. à la fois ils sont soudés, et des fois...

Suite au non remplacement d'un départ à la retraite sur deux le nombre d'enseignants embauchés sous contrat (non titulaires) ne cesse d'augmenter. Dans l'enseignement professionnel aussi. Ce qui pose évidemment la question de leur aptitude de pédagogue. Mais sur le plan de la compétence dans la matière qu'ils enseignent, hier comme aujourd'hui c'est le diplôme qui fait foi, et l'on peut venir du monde du travail comme sortir de l'école.

À ton niveau, il n'y avait pas de rituel ?

Non, au bout de huit mois de Tour de France, ça aurait pu. Les symboles, tu les voyais autour de toi, dans la Maison des Compagnons. Il y a des tableaux... les trois pères fondateurs des Compagnons : le Roi Salomon, le Père Soubise, c'est un moine, et Maître Jacques, c'est un architecte je crois. Sur les tableaux, souvent, tu vois l'équerre et le compas. Puis certains symboles, on te les apprend pas, on te les explique que si tu deviens Compagnon. Et bien sûr, il y a la canne qui symbolise le voyage. Les six mois que j'ai faits, j'étais stagiaire et après, au bout de huit mois, j'aurais pu faire une œuvre en menuiserie, une porte... ou ça peut être des cadres pour les tableaux. Et là tu es jugé par les anciens Compagnons qui jugent l'œuvre et aussi ton comportement dans la maison. Après ça, si tu es accepté, tu n'es pas encore Compagnon mais tu es parmi les gradés, tu commences à avoir le droit d'être admis à certaines réunions que les Compagnons font entre eux. Et c'est là que tu gagnes la canne et l'écharpe, on dirait l'écharpe de maire... avec la couleur du métier. La couleur des menuisiers, c'est bleu. Les chaudronniers, les métalliers, c'est rouge. Cette écharpe bleue, au fur et à mesure qu'ils font le tour de France ou du monde, ils lui impriment le nom de la ville où tu es allé avec le symbole de la maison mais je ne suis pas sûr. Au bout des cinq ans, tu fais encore un chef d'œuvre. Ce chef d'œuvre, autant tu y passes six cents heures pour faire une porte sculptée, par exemple. C'est là que tu deviens Compagnon.

Tu as quel âge ?

J'ai 19 ans en juin.

Interview de S. par Jocelyne mlit, le 30 mai 2013



VEYNES

gare

Vous êtes probablement déjà passé par Veynes si vous avez quitté les Hautes-Alpes en train pour l'étranger -Paris ou Marseille. Avec un peu de chance vous êtes même entré dans sa gare, vaste salle haute en plafond avec son guichet, sa pendule, ses distributeurs de cochonneries, ses écrans d'informations, ses portes à ouvrir, son bac à plantes, ses bancs, et ses toilettes fermées à clef à demander au guichet. Pas terribles, les toilettes.

Les bancs étaient spartiates, faits de poutres de bois, adossés aux murs, et il fallait pousser sur les portes pour les ouvrir. La pendule était où l'on s'y attend : à côté des écrans d'information, et elle était à l'heure. Le guichet n'était sans doute pas aux normes handicapés, ce qui devait probablement parfois demander un peu de relation humaine particulière, mais il était fonctionnel. Les toilettes et distributeurs étaient ce qu'ils étaient...

Et puis il y eut les travaux.

8 mois et plus de 1 500 000 € TTC plus tard, nous avons maintenant des distributeurs de cochonneries et des toilettes pour lesquelles il faut toujours demander la clef au guichet, mais il n'est plus nécessaire d'aller sur les quais. Heureusement, pour ceux qui auraient tendance à oublier qu'il y a un distributeur de cochonneries (Alzheimer devient une vraie pandémie), "on" a déplacé la pendule : elle est maintenant au-dessus de la tentation (elle est toujours à l'heure). Les indestructibles bancs de bois sont dorénavant design, plus confortables il est vrai, mais si votre voisin est un peu agité tout le monde tremble. Un nouveau guichet est né, probablement "aux normes", à coup sûr mal foutu pour les valides, mais on se débrouille et cela fait un sujet de conversation... Ce qui est bien, c'est qu'on a mis un jeu pour les enfants : les portes s'ouvrent toutes seules, même quand on veut pas ! Bon, ça refroidit un peu la salle, d'accord, mais c'est beau la technique tout de même. Ah oui, j'oubliais, les menuiseries sont maintenant en fer, pas très performant (c'est un euphémisme) du point de vue énergétique, mais on a descendu le plafond ; on a donc rien perdu. Bon sang, un oubli encore :

AUX trains

Le saviez-vous ?

1 500 000 €
c'est le prix d'un autorail type X73500.

Le train Marseille/ Briançon
qui passait tous les jours à Veynes à 9h33 est supprimé (sauf le samedi).

Le train Briançon/ Romans
qui passait tous les jours à Gap à 16h32 est supprimé.

Le train de nuit
qui circulait toutes les nuits, est devenu épisodique.

Heureusement, Guillaume Pepy, notre président à tous (usagers de train), nous (r)assurait le 4 octobre 2012 à Marseille. Il s'adressait aux habitants de la Région : *...des TER plus nombreux et plus fréquents. Notre ambition déclarée est de pérenniser les lignes, comme celle de Briançon...*

Heureusement, on a une belle gare, et puis comme le dit la Maire de Veynes et Conseillère Régionale : *les objectifs et enjeux sont [...] d'augmenter la capacité de la ligne.*

Sources

- ☐ Bulletin "bien vivre à Veynes"
- ☐ "la lettre économique et politique de PACA",
- ☐ ouest-lyonnais.forumactif.org

on a changé les radiateurs (on peut espérer la même chose pour la chaudière), le carrelage et les peintures aussi.

Voilà, ça valait le coût, non ?

Bon, d'accord, il y a aussi des travaux qui ne sont pas visibles, ou qui concernent les bureaux (isolation, mobilier...), mais le problème n'est pas de soupçonner une surfacturation.

La vraie question est de savoir si cette somme, tirée de nos impôts, a été bien affectée.

Une question : est-ce que nos élus prennent le train ?

Une évidence : nos élus ne sont pas plus experts que nous, usagers des transports, en la matière. Simplement ils sont "conseillés" par des experts de tous poils.



Et si on faisait autrement ?

Et si nous, simples citoyens, pouvions participer aux prises de décisions publiques ? Utopie ? Certaines utopies d'hier sont les réalités d'aujourd'hui. Impossible, nous n'en sommes pas capables ? Des expériences prouvent le contraire : incinérateur à Marseille, de multiples "wiki" dans les domaines les plus divers, du fameux Wikipédia à la rédaction d'une constitution...

Formés, avertis, conseillés comme peuvent l'être nos élus, nous, usagers, pourrions participer aux décisions de façon au moins aussi pertinente qu'eux.

Raoul Antreïn

Des NEURONES DANS LA TÊTE

Les MOTS dits de Régine

Horizontal

- A Concession minière
- Première de Primaire
- B Cinquième de France
- C Paresseux - Orientation cardinale -
Joli prénom masculin
- D Possessif - Adjectif nasal
- E Préposition - adverbe ou pronom...
au choix - Ont beaucoup servi
- F Elle est restée dans le lac - A son carré
- G Parer - Son amant l'envoya paître
- H Reste dans l'ombre
- Orfèvre et trésorier qui s'y
connaissait en culottes
- I Dieu solaire - Pays en développement

Vertical

- 1 Belle région du B horizontal
- 2 En forêt, fréquenté par son homonyme
- Partie de roue hydraulique
- 3 Symbole de l'or - Désaccoutuma
- 4 Allez... en latin - Parente
- 5 Conduisit
- Lac du Soudan ou drame lyrique au Japon
- 6 Suite de trouble ou de maladie
- 7 Pour cela - Château Renaissance dans l'Indre
- 8 Il y a des gens comme ça... - Désert caillouteux
- 9 Broyé - Se met au mur
- 10 Ouf! ça va mieux... pourvu que ça dure!
- 11 Petite monnaie en Asie
- Celui du monde est aussi en Asie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A											
B											
C											
D											
E											
F											
G											
H											
I											

SUDOKU

	4	6			1			8
2				9				5
	7		5	4		3		
		5						7
	9		7	8		3		
				3				1
6			3		2			1
	8	1						4
		4	9					7

DIALOGUE DE SOURD.

Votre amie décroche le téléphone et vous entendez (bien malgré vous) ce qu'elle dit. Imaginez ce que raconte l'interlocuteur et faites-nous en part.

- Alors ce poumon ?
-
- J'aurais dû t'apporter des sucreries.
-
- T'occupes.
-
- On a fait un saut dans ton gourbi.
-
- La patte folle que tu as butée ?
-
- T'as raison, c'était un accident, j'étais là et tu peux compter sur mon témoignage.
-
- Tu fabriquais quoi chez Moh Lakja ?
-
- Attention, tu vas faire sauter le bouchon de ta chambre à air.
-
- On n'est pas au tribunal.
-

D'après Morituri, de Yasmina Khadra

La bonne dictée de BÉNÉDICTE.

Béné n'est pas très bonne en orthographe. Le texte ci-dessous contient 10 erreurs...

Serge Gloagen se revendique vrai démocrate. Aider de sa chef de cabinet Nathalie Le Brun, qui lui murmure régulièrement des éléments de langages, le Maire de Digne défends pendant les deux tiers de l'entretien téléphonique son action pour impliquer les dignois dans la vie de leur citée. Extraits : "il y a cinq ou six conseils municipaux par an de quatre heures"; "Nous avons un conseil consultatif citoyen, composé a parité de gens cooptés"; "depuis quinze ans, nous organisons des réunions publiques dans les quartiers".

d'après Le Ravi janvier 2012

Distance

Terre-Lune : 384 403 km

Combien de fois faut-il plier une feuille de papier (environ 0,1 mm d'épaisseur) pour obtenir un pliage d'une hauteur équivalente à la distance Terre-Lune ?

Réponses

5	4	6	2	3	1	7	9	8
4	3	5	1	2	9	6	8	7
8	7	9	5	6	4	1	3	2
2	1	3	8	9	7	4	6	5
7	6	8	4	5	3	9	2	1
1	9	2	7	8	6	3	5	4
6	5	7	3	4	2	8	1	9
9	8	1	6	7	5	2	4	3
3	2	4	9	1	8	5	7	6

Si vous pliez 5 fois une feuille A4, vous obtenez un pliage de 3 mm d'épaisseur. Si vous le pliez encore une fois il fera 6 mm. 10 plisages et vous avez 10 cm. 20 fois donnent 105 m. 30 plis volent à 107 km. 40 et vous êtes à 110 000 km... À vous de finir!

Si vous pliez 5 fois une feuille A4, vous obtenez un pliage de 3 mm d'épaisseur. Si vous le pliez encore une fois il fera 6 mm. 10 plisages et vous avez 10 cm. 20 fois donnent 105 m. 30 plis volent à 107 km. 40 et vous êtes à 110 000 km... À vous de finir!

R	E	E	M	E	R	G	E	N	T
C	L	A	M	C	P	R			
H	A	U	T	E	S	A	L	P	E
M	A	I	N	E	N	E	I	M	E
L	I	N	A	Q	U	L	I	N	
P	E	N	U	S	E	E	S		
S	A	V							
S	T								
O	I								
A	U	R	E	O	L	E	R	I	O
I									
U	B	A	C						



Liberté



Plus précisément la question posée était :

Qu'est-ce qu'être Libre ?



Quelques phrases relevées au cours de la soirée :

Il faut faire la différence entre LA CAPACITÉ de faire et LA LIBERTÉ de faire. On entend qu'être libre dans la société c'est pouvoir faire. Au lieu

Mettre ses actes en relation avec sa finalité. La finalité de l'Homme est ce vers quoi il tend. La finalité est un absolu. C'est plus le chemin que le but. Chercher un but ce n'est déjà plus une liberté. Pour l'enfant l'interdit peut être une libération. Les parents et les éducateurs doivent avoir pour finalité de l'éducation de le suivre et non un projet de vie.

LÀ, ON CONFOND LIBERTÉ ET AUTONOMIE SOCIALE.

LA LIBERTÉ EST une abstraction. Est subjective. Est dans le réel. Est une capacité d'accepter le manque. Est **LA CAPACITÉ DE CHOIX. On n'a pas toujours le choix par rapport à ses limites.**

L'autre n'a aucun pouvoir sur notre liberté. Accepter une contrainte c'est devenir libre.

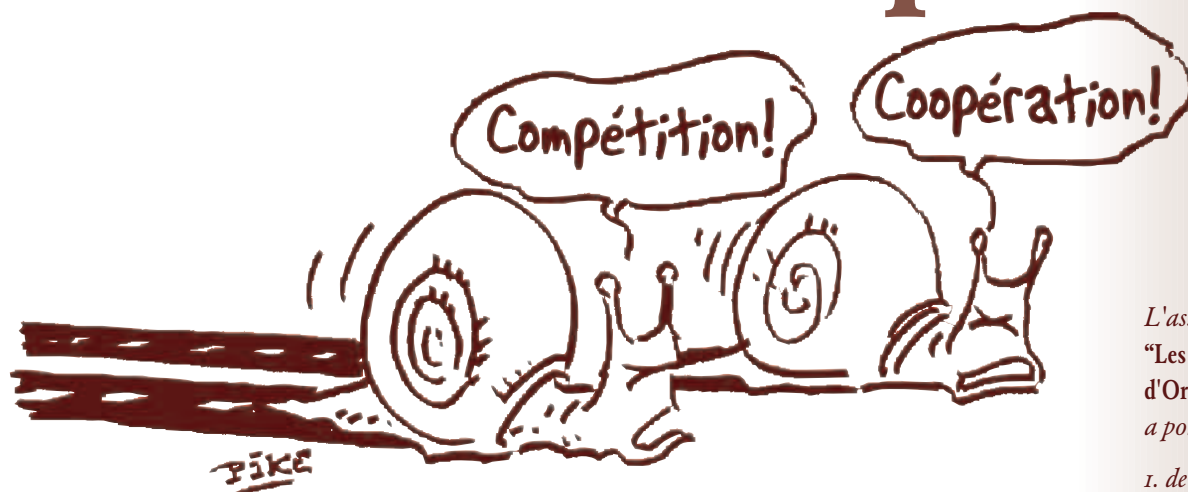
Quelques questions de fin de soirée : La finalité est-elle inconsciente ? Le bonheur est-ce la liberté ? L'Homme est-il fait pour la liberté ?

D'après Thierry

Il y a 13 ans, à Tallard, des personnes se rencontraient pour débattre de sujets de société. Des cafés-philo sans philosophes autres qu'eux-mêmes...

de vouloir "être libre de faire" il vaudrait mieux chercher à "**ÊTRE LIBRE D'ÊTRE**": **développer son libre arbitre pour se détacher des conditionnements.** L'être le plus libre est celui qui est capable de se séparer de tout. Les besoins primaires nous privent de liberté. On peut être esclave de ses propres contingences et de son désir. La liberté se raisonne dans le rapport au désir. Le désir est un sentiment du moi. On peut renoncer à un désir immédiat pour accéder à un plaisir supérieur. **LE PLAISIR EST UNE RÉALISATION DU DÉSIR. LA JOIE EST UNE PROPRIÉTÉ DE L'AMOUR.** La liberté suppose tout un acquis. La liberté est une capacité à alimenter tous les jours (aussi par le dépouillement). Est-ce que le moine bouddhiste renonce à sa finalité ? Il travaille sur la déconstruction du désir et des conditionnements. **SE DÉCONSTRUIRE C'EST SE LIBÉRER.**

Compétition ou coopération?



Notre éducation occidentale est toute orientée vers la compétition; ça commence tôt à l'école, ça culmine dans le sport et la politique, et ça infuse la plupart des sphères de notre culture. C'est la marque du machisme qui règne depuis des siècles. Et ça fait beaucoup de dégâts: la compétition est par nature violente... En effet, pour quelques privilégiés qui auront tous les honneurs et l'argent, toutes les chances, combien plus seront écartés, laissés pour compte, bannis?

Au niveau des nations, la compétition alimente les guerres, soit militaires, soit économiques, en pillant et en réduisant à l'esclavage nombre de peuples...

C'est aussi celui de l'agriculture chimique productiviste, qui sélectionne une seule variété, une monoculture, en tentant d'éradiquer toutes les autres, avec pour résultat un appauvrissement de la biodiversité, donc une menace pour la survie de tous!

AUSSI, sortons de cette fascination, il serait tellement avantageux pour le plus grand nombre de sortir de ce modèle! Orientons nos regards vers le paradigme de la coopération! Un agriculteur biologique, ou un jardinier, sait qu'il a tout intérêt à coopérer avec la terre, avec le climat et les ressources locales: c'est ainsi qu'il obtiendra les meilleurs résultats, et de façon durable. Inspirons-nous de ce que la nature a élaboré au cours de millions d'années...

Un éducateur donnera sa place à chaque enfant, afin de lui permettre d'exprimer ses talents uniques, de trouver sa place dans une société.

Les nations reconnaîtront aux autres leurs droits fondamentaux, et échangeront dans un climat de paix: la prospérité remplacera la misère, et les arts pourront fleurir.

QUE NOUS faut-il pour adopter et vivre la coopération? D'abord de la considération pour l'autre, ce qui est déjà tout un programme, une valeur féminine, et le sens de la mesure, c'est-à-dire la capacité à retenir notre appétit sans limite (sans faim!), ou autrement dit, le goût pour la "sobriété heureuse", si précieuse à Pierre Rabhi.

Ce sont deux caractéristiques d'une population émergente, dite les "créatifs culturels", laquelle représente déjà 17% des français: choisir d'abord les valeurs d'être, de qualité, de vie intérieure, plutôt que la consommation matérialiste et aveugle.

Le paradigme de la coopération est facteur d'harmonie et de bénéfice mutuel, adoptons-le!

Y. M.

Bibliographie (éditions Yves Michel):
Les Créatifs Culturels en France, Association ABC
Réapprendre à Coopérer, Hervé Gouil
www.yvesmichel.org

L'association
"Les amis du Souffle
d'Or et Yves Michel"
a pour mission :

1. de contribuer au rayonnement des valeurs des éditions par tous moyens, entre autres en organisant des événements publics, conférences, forums, etc.

2. de soutenir l'économie des éditions *Le Souffle d'Or* et Yves Michel par tous moyens appropriés, y compris en permettant à des publics défavorisés ou étrangers d'avoir accès à leurs livres, y compris en recherchant du mécénat et en trouvant des acquéreurs pour des parties du stock en surnombre.

3. de participer à la réflexion sur la ligne éditoriale et la communication des éditions.



SANTÉ BIEN-ÊTRE



La science a permis de remporter, en médecine, de grands succès. S'en est suivie une hégémonie de la médecine scientifique qui n'a pas été que positive.

D'une part cela s'est fait au détriment de connaissances appuyées sur l'observation, certes parfois hasardeuses, mais souvent pleines de bon sens. Individuellement, nous nous sommes laissés aller à ne plus avoir confiance en nous-même, en la Nature.

D'autre part, science oblige, seuls les symptômes mesurables ont été, aujourd'hui trop souvent encore, pris en considération. Oubliant ainsi l'importance des facteurs émotionnels, sentimentaux, spirituels, les interactions psychisme-soma. Enfin, la multitude des autres médecines, ancestrales, a été mise au placard quand elle n'a pas été diabolisée.

Au fil des parutions de ce journal, nous nous attacherons à proposer des médecines dites alternatives, des conseils de bon sens, des recettes de grand-mère, non testées scientifiquement mais sans danger et pouvant, vous en serez seule juge, apporter des bienfaits.

LES PLANTES AU FIL DES SAISONS.

L'artichaut

C'est bon et c'est bon. C'est bon si on aime ça, et c'est bon pour la santé.

Les parties comestibles de l'artichaut ont le plus d'ORAC, devant tous les légumes. À égalité avec les baies rouges (canneberge, mûre, myrtille, cassis). Donc, rassurez-vous, si vous n'aimez pas les artichauts, c'est pas la mort, mangez des mûres, mais aussi de l'ail, des pruneaux ou, summum au podium de l'ORAC, loin loin devant tout le monde: la cannelle. Quant au fond (d'artichaut, banane!), il est le légume le plus riche en polyphénols totaux, mieux que le persil et le chou de Bruxelles!

Au delà de ces considérations techno-scientistes, l'artichaut est reconnu pour ses qualités protectrices du foie et du système cardiovasculaire, et pour son effet sur la sécrétion biliaire.

Le raisin

La fameuse cure de raisin.

Vous y tenez? Bon, pourquoi pas, mais allez-y en douceur, ne vous faites pas mal.

Par exemple, faites-la sur trois semaines. Première semaine, un jour. Deuxième semaine deux jours, et trois jours la troisième semaine. Et prenez du raisin bio! Ce serait bête (pour être poli) de se bourrer de pesticides.

Recette de mère-grand...

Si vous avez les paupières gonflées et désirez sourire avec les yeux, posez une rondelle de concombre sur chaque œil pendant une demi-heure. L'élatérine (irritant pour les yeux, fermez-les!), puissant purgatif, fera son effet.

"Le sourire est à la beauté ce que les fleurs sont au printemps" Anonyme.

Les 'radicaux oxygénés'

Autrement appelés radicaux libres, ils sont indispensables à l'organisme. Mais, point trop n'en faut car ils peuvent tuer une cellule de structure membranaire et le remplacement de la cellule oblige l'organisme à activer ses cellules souches, ce qui augmente le risque de cancérisation et accélère le vieillissement. Notre organisme se charge tout seul comme un grand de la régulation, mais un petit coup de pouce via notre alimentation semble bienvenu.

Antioxydant

L'oxydation d'une substance peut produire des 'radicaux oxygénés'. Un antioxydant est une molécule qui diminue ou empêche l'oxydation.

ORAC

Test qui mesure (en $\mu\text{mol TE}$ pour 100g) la Capacité d'Absorption des Radicaux Oxygénés.

Attention, ce test est effectué en laboratoire et ne tient absolument pas compte de la réalité du terrain (de nous, quoi). De plus, il est effectué sur des aliments ayant des caractéristiques précises qui ne sont pas celles qui correspondent à notre consommation habituelle. Par exemple, pour l'artichaut, on le mange rarement cru. De plus, tout dépend de la quantité. Par exemple, la cannelle contient 20 fois plus d'ORAC que le fond d'artichaut, donc 200g d'artichaut c'est comme 10g de cannelle. Regardez ce que ça fait, 10g de cannelle, bon appétit.

Sources : Wikipédia et lanutrition.fr

MB