

L₁ A₁ G₂ A₁ Z₁₀ E₁ T₁ T₁ E₁ D₂ E₁ S₁

B₃ O₁ N₁ N₁ E₁ S₁ N₁ O₁ U₁ V₄ E₁ L₁ L₁ E₁ S₁

Numéro 82
Juillet & Août 2014

La citation du mois :

**«Une joie disperse 100
chagrins»**

(Proverbe chinois)



EDITO

Comme beaucoup d'entre-vous le savent, durant l'été, je marche en compagnie de Cécile, sac sur le dos, sur le chemin de Compostelle. C'est souvent l'occasion de rencontres, souvent peu ordinaires, voire exceptionnelles.

Un soir, à l'étape avec un jeune couple, nous avons échangé sur l'alchimie nécessaire pour vivre des moments de qualité, avec tous ces marcheurs rencontrés pour l'espace de quelques heures.

Et, je ne sais pas pourquoi, il m'est venu à l'esprit le mot « partager ». J'ai alors exprimé que dans une rencontre, il était nécessaire de « partager », c'est-à-dire que chacun y contribue pour sa « part ».

Nous venions d'évoquer certaines rencontres décevantes, voire « ratées », car la juste contribution n'avait pas été respectée : monologue, ou au contraire, personne restant trop sur la réserve...

Et là, à 4, nous étions en train de vivre un instant magique, chacun s'écoutait, s'intéressait à l'autre, tout en livrant un peu de son « intime ». Bref, chacun apportait sa part !

Ce n'est pas toujours si compliqué, la communication...

Et pourtant, que d'occasions ratées, que de modes d'emploi non respectés...

Alors merci à vous, Caroline et Ethan, rencontrés au hasard du chemin au gîte jacquaire de Saintes, et avec qui nous avons passé une excellente soirée, simple et paisible !

Jean-Yves

La première épicerie française sans emballages jetables

Deux jeunes diplômés viennent de lancer ce nouveau concept à Bordeaux.

Jules Rivet, 24 ans a décidé de lancer avec un ami de lycée, Guillaume de Sanderval, la première épicerie vendant exclusivement des produits sans emballage.

Logiquement les deux jeunes diplômés - qui mènent leur première expérience entrepreneuriale - l'ont baptisée " La Recharge".

Située dans le quartier Saint-Paul à Bordeaux, en cœur de ville, l'épicerie qui a ouvert ses portes le 2 juillet, propose aux clients de venir avec leurs propres contenants : boîtes en plastique, cageots, bouteilles et bocaux en verre, sacs en papier ou en plastique.

Un geste auquel les fidèles de certains magasins bio sont habitués pour

*Un magasin où
tous les
produits sont
vendus en vrac !*

*La fierté
d'un de
nos amis
belges !*



*« Le rire, c'est comme
les essuie-glaces.
Ça permet d'avancer,
même si ça n'arrête
pas la pluie ! »
Gérard Jugnot*

*Un très très beau
reportage sur You Tube,
sur la renaissance d'un
écosystème*

quelques rayons. Sauf que cette fois, tous les produits sont vendus en vrac, des légumes et fruits aux boissons en passant par les produits d'entretien. Seule spécificité, les produits laitiers qui sont consignés : une fois consommés, les contenants vides doivent être rapportés par le client.

Mais mener à bien ce projet n'a pas été simple.

" Il a fallu convaincre les producteurs de travailler sans emballage, ce qui a demandé un important effort pédagogique."

Sur une centaine de producteurs contactés, une quarantaine seulement ont accepté."

Malgré ces difficultés, les fondateurs de la Recharge restent convaincus que les français sont prêts à changer de comportement. Depuis quelques années, les clients des grandes surfaces ont pris l'habitude de rapporter des sacs pour emporter leurs provisions en lieu et place des sacs en plastique jetables. Autre signal positif, la campagne de financement participatif lancée sur le site kisskissbankbank.com leur a permis de recueillir 4000 euros en moins de trois semaines.

"Plusieurs personnes nous ont contactés pour reproduire le même concept dans leur ville", révèle Jules Rivet.

Annette C.

Une bonne nouvelle qui n'est pas neuve

Que n'apprend-on pas lors des commémorations de 14-18 !

Le 4 août dernier, le Président de la République française, s'adressant aux édiles de Liège, les a fait rougir de fierté en rappelant que c'était la résistance acharnée des forts de leur ville qui avait sauvé Paris.

En effet, le retard pris par les Allemands a permis à l'armée française de prendre position plus fermement pour protéger la capitale.

En tant que Belge (non liégeois), je suis heureux que nous ayons rendu ce petit service à nos alliés de (presque) toujours.

Patrick de C

Riez-vous assez ?

Le rire ... Quel drôle d'animal ! Finalement, ce n'est qu'une grande expiration plus ou moins longue et plus ou moins bruyante.

Et pourtant, tant personnellement que socialement, c'est tellement plus ! Riez-vous assez ?

A quand remonte votre dernier fou-rire ?

Vous savez, cet état dans lequel votre être tout entier est secoué d'un rire si fort qu'il vous submerge ? Il y a longtemps ?

Pas de panique, vous êtes comme la plupart de nos concitoyens. Il semblerait que nous ne rions plus de nos jours : moins de deux minutes par jour (pour 19 en 1939) !

Pourtant, de nombreuses études ont mesuré les effets bénéfiques du rire sur la santé : diminution du stress, amélioration du rythme cardiaque, massage de tous nos organes abdominaux, amélioration de la digestion et du sommeil, et j'en passe !

Christelle D.

La réintroduction du loup : miracle sur la nature !

Un de mes animaux préférés que je n'ai pas encore vu à l'état sauvage, mais cela viendra un jour.

Car ils ne sont parfois pas loin du lieu où je me trouve normalement ou en vacances : Pays Basque, Asturies ou

encore Roumanie et Pologne.

Non! ils ne sont pas nuisibles...loin de là !

Lien :

<http://youtu.be/rWOb8qKGBou>

Eric D.

Distinction de la France pour la médaille Fields

Quatre mathématiciens de moins de 40 ans : un franco Brésilien, une américano-iranienne, un canadien et un Autrichien ont reçu la récompense de la médaille « FIELDS » (prix Nobel de la discipline).

D'une part, la distinction du franco brésilien Artur Avila, souligne l'excellence de l'école de mathématique française, et d'autre part le parcours de ces personnes montre qu'ils ne connaissent guère de frontières, et que les pays d'accueil ont une bonne capacité à repérer les intelligences exceptionnelles.

Il faut s'en réjouir et savoir que la France dans ce domaine des Maths reste attirante pour des chercheurs venus d'ailleurs.

De plus c'est la première fois que le jury Fields a distingué une femme dans les lauréats ...

Annie B.

Une matière où les français restent encore bien placés dans le monde

Remarquable mécénat

Le rappeur Kery James, met en place un dispositif pour financer les études supérieures de jeunes défavorisés, en leur reversant une partie des cachets de sa prochaine tournée.

Il présidera un comité réunissant municipalités et associations pour

sélectionner les différents projets en fonction de critères qui reposeront surtout sur la motivation du jeune et sa situation sociale.

Site : www.keryjames.com

PAM

Un rappeur qui aide des jeunes défavorisés.

Une gratiféria

Littéralement, une « foire gratuite », inspirée des marchés solidaires d'Amérique latine.

Le concept commence à s'implanter chez nous : plutôt que jeter, ou vendre ses objets dans un vide-grenier, on donne tout ce que l'on déballe.

Troc et argent sont interdits.

Une chouette idée du partage, qui repose sur la confiance : pas question d'aller tout revendre sur Le Bon Coin !

Pour organiser ou trouver un marché gratuit, on cherche (ou on crée) une page Facebook Gratifieria.

Cécile L

Comment faire profiter ceux qui en ont besoin, de ce que l'on a en trop...

Des autistes dynamisent les ondes !

Dans le Val d'Oise, une dizaine d'adultes et de jeunes atteints d'autisme, animent chaque mois une émission d'actualité sur idFM Radio Enghien.

- « Cette émission est vraiment une soupape » dit Charlotte, l'une des participantes.

Des anecdotes sur le monde des entreprises côtoient des coups de cœur culturels et des tranches de vie intimes.

- « J'aimerais juste que les gens oublient notre différence » ajoute-t-elle.

- « C'est important de faire autre chose que de nous plaindre de notre situation » dit un autre participant.

- « Cela leur apprend à écouter mais aussi à se répartir le temps de parole », dit l'un des bénévoles, qui veille à ce que tout se passe bien, car « il faut parfois leur rappeler qu'ils sont à la radio ! ».

Cela concerne des autistes dits « de haut niveau », c'est-à-dire capables d'interaction sociale et d'exprimer leur intelligence.

(4ème dimanche de chaque mois à 14h radio Enghien 98.00)

PAM

Une émission de qualité, réalisée par des autistes qui veulent s'intégrer dans la « vraie vie ».

Vacances pour tous, à bord d'une péniche.

Des vacances de qualité, organisées pour des personnes handicapés

La péniche de l'Association CAP VERT à Nantes propose des vacances aux personnes dépendantes.

Elle accueille chaque année, entre avril et octobre, un millier de personnes handicapées, vieillissantes ou en difficulté pour un à plusieurs jours de navigation.

Le projet se résume sous forme de devise : « la personne ayant un handicap a des désirs qu'elle doit pouvoir exprimer et réaliser chaque fois que cela est possible ».

Le bateau est aménagé sur les conseils d'un ergothérapeute.

« Ici, les gens s'apaisent, prennent un bol d'oxygène et certains retrouvent même l'appétit » constate Stéphane, pilote et cuisinier !!

Contact : penichecapvert.com

Paul B.

Thierry Marx : le cuisinier qui médite !.

Une stratégie anti stress

Méditer c'est se sentir bien avec son environnement. Cela vous oblige à avoir une conscience à 360 °.

C'est apprendre à vivre sans ennemi ; !!! »

le temps des vacances est propice pour cultiver cet état d'esprit.

Faites le vivre à votre retour, dit-il en ajoutant : « regarder l'autre avec bienveillance est une vraie décision

Cf « stratégies anti stress » Journal les Echos du 18 Août 2014

Annie B.

La Grainothèque

Partager ses semences gratuitement entre jardiniers.

La bibliothèque et le service environnement de la commune de Marchin (Belgique) proposent aux jardiniers amateurs un moyen tout simple de partager les semences de leurs plus belles réussites, florales ou potagères : la grainothèque.

Concrètement, il s'agit simplement d'installer, en un lieu public, une boîte destinée à recueillir les sachets de graines.

Libre à chacun, lors de son dépôt, d'emporter en échange un sachet déposé par un autre participant.

De quoi contribuer à la perpétuation de variétés de plantes – que certaines entreprises privées voudraient voir disparaître au profit d'une trop grande uniformisation- et donc à la protection de la biodiversité.

Frédérique S.

Adoptez-moi !

Une belle histoire d'adoption, sur le retour des vacances..

Sur le chemin retour de nos vacances, nous passons devant une bio cop et l'envie me prend d'y aller acheter des noix de cajou.

Juste à côté de celle-ci, un cabinet vétérinaire, où je décide de pousser la porte pour acheter un vermifuge pour notre chien.

Jusqu'ici rien de bien passionnant... Sauf qu'une fois la porte ouverte, j'entends les pleurs d'un chaton dans une caisse, avec une étiquette marquée : " adoptez-moi ".

Mon sang ne fait qu'un tour et les larmes me viennent. Ni une ni deux, nous décidons de l'adopter. Le temps de le pucer, régler les papiers et les frais d'adoption, nous voilà avec une nouvelle boule de poil sauvée d'une fourrière, grâce à la bienveillance du vétérinaire.

Le retour fût quelque peu chaotique... Un chaton dans un carton pendant 4 heures n'est pas une mince affaire...

Mais quel bonheur de le voir gambader et jouer avec notre chien!!

Tout cela pour dire que beaucoup d'animaux attendent de vivre une vraie vie en dehors des barreaux, alors n'hésitez pas à franchir les portes des véto et fourrières.

"la vie ne vaut rien, mais rien ne vaut la vie". A. Malraux

Marie-pierre T.

Un été réchauffant l'intérieur...

A entendre (sans écouter...) les conversations du marché, des rues, des RER, on ne retiendra de l'été 2014 qu'un temps... maussade, gris, triste, frais, voire... froid.

Pour ma part, je n'ai profité que de 5 jours dans le pays Bigouden : un délice de soleil en bord de mer, de vent, du cri des mouettes et goélands fêtant le retour des bateaux de pêche ; je me suis régalée des mûres sur le chemin de la plage ; j'ai découvert des fleurs multiples et variées sur les dunes, certaines plantes étant devenues des HLM à escargots ! Du haut du phare d'Eckmühl, les courants marins dessinaient des arabesques sur lesquelles voiliers et barques tiraient des bords au gré du vent ; l'air iodé m'a hâlé mon visage fatigué, il m'a saoulée de petits bonheurs des yeux et m'a offert des nuits de sommeil réparateur.

Et, encore meilleur pour compléter ce tableau, l'accueil affectueux de mes neveux m'a comblée de douceur ; autour d'un repas crêpes et d'une bolée de cidre, le cœur s'est réchauffé.

Alors que depuis le 23 juin, le coup de la maladie a gelé tous nos projets, je voudrais savoir remercier tous les amis et tous les soignants qui, par leurs gestes, leurs mots, leurs sourires, leurs encouragements nous ont permis d'avancer contre toute espérance et de recevoir la chaleur humaine dont nous avons besoin. Ce n'est pas fini, le chemin sera encore long.

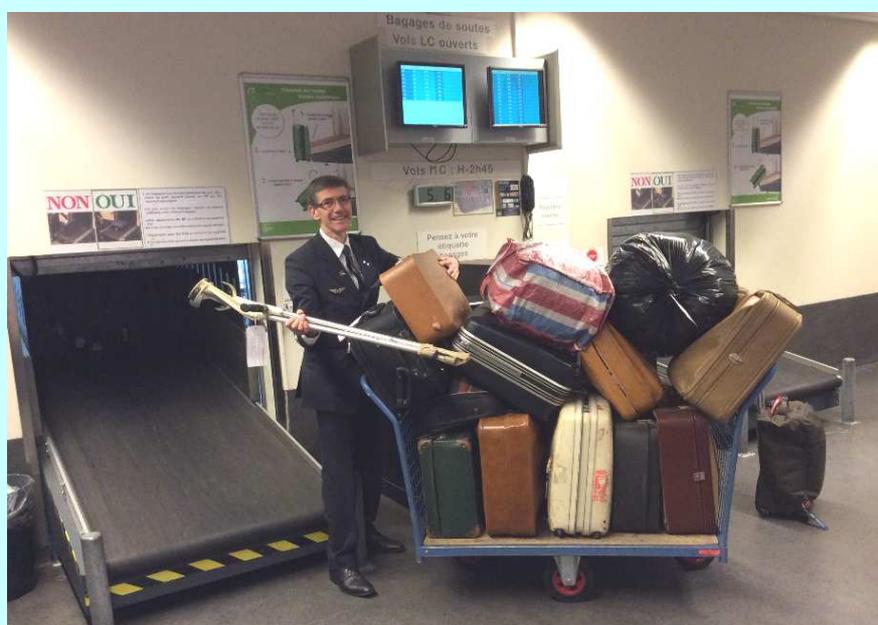
Si cela pouvait nous donner le goût, l'audace, en cette rentrée, de laisser surgir notre soleil intérieur plutôt que laisser la grisaille extérieure nous envahir.

Bonne rentrée !

Crocus

De nombreux petits gestes...

Toute l'année, Grace à vous, à l'Oder et à une grande compagnie aérienne Française, je voyage léger...!



*Un temps maussade,
mais un cœur
réchauffé par de
multiples
rencontres et
découvertes..*

*Redistribution à des
pays d'Afrique
des surplus de
l'association ODER,
qui organise
la plus grande
brocante caritative
de France*

Vous vous rappelez qu'en mai dernier, je vous sollicitais en bénévolat et pour des dons d'objets en tous genres au profit de l'Oder, l'Opération Débarras et d'Entraide Régionale de Montmorency. (www.oder95.com)

Cette année, cette belle entraide de récupération de "TOUT" (la 50e), va permettre de distribuer 130 000€ à 60 associations s'occupant de familles en difficulté en Région Parisienne.

Sauf qu'à la fin de la vente, il nous reste des invendus.

C'est pourquoi, j'emporte des valises pleines de vêtements, livres, jouets, béquilles, chaussures, peluches et divers au Caire, à Abidjan, où un certain "Antoine LHOTE" redistribue, à Lagos, à Ouagadougou et autres destinations. Tout est redonné à différentes associations, orphelinats et divers personnes dans le besoin. Autrement dit, rien ne se perd, et tout fait plaisir quand c'est donné au bon endroit, il suffit de les livrer, lol, surtout quand c'est la porte à côté!

Grace à tous, les nombreux petits gestes de chacun, apportent beaucoup à d'autres, et n'est-ce pas l'essentiel...?

Merci, avis aux amateurs...!

Dominique L

Nous accueillons ce mois-ci 9 nouveaux lecteurs :

Nicolas Z.
Eve C.
Joanne B.

Sébastien B.
Marie-Noëlle C.

Thierry HJE
Christine C.

Michel D.
Christine P.

2 articles (2 500 caractères au maximum) par lecteur.

Du vécu de préférence !

Les sujets d'ordre politique ou religieux sont à éviter, tout le monde n'ayant pas la même sensibilité

**Prochain numéro le :
Dimanche 28 Septembre 2014**



Diffusion de ce numéro par courriel : 414 personnes

Courriel : gazette.dbn@free.fr

Blog partenaire : <http://www.des-bonnes-nouvelles.org/>