

# L A G A Z E T T E D E S B O N N E S N O U V E L L E S

N°52 – Novembre 2011

La citation du mois :

« Qui veut faire quelque chose trouve un moyen; qui ne veut rien faire trouve une excuse » (Proverbe arabe)

## Mensuel gratuit diffusé par courriel

### EDITO



*Je voudrais partager avec vous quelques réflexions sur un sujet qui, à priori, ne relève pas nécessairement d'une bonne nouvelle, mais qui nous concerne tous : la dernière partie de notre vie...*

*Je viens de terminer un livre qui expose très concrètement le sujet : « Qu'allons-nous faire de vous ? » de Marie & Edouard (son fils) de Hennezel (Edition Carnet Nord). Livre, bien sûr, que je vous recommande, car il a le mérite de nous poser, quelque soit notre âge, les bonnes questions...*

*Il y a également des éléments de réponses, heureusement ! Mais pas de solution miracle dans ce domaine...*

*Voici la vision de Jacques Attali : il pressent, d'après les dernières études connues, que même si nous n'atteignons pas tous l'âge avancé de 100 ans, notre période de bonne santé va significativement augmenter, et que notre déclin sera relativement plus court que ce qu'il est en moyenne aujourd'hui.*

*En clair, nous resterions, pour beaucoup, en bonne santé presque jusqu'au dernier instant.*

*Cela se confirme avec un article que j'ai lu aujourd'hui dans « Le Point » : on vient de trouver une porte d'entrée, dans la biologie cellulaire, pour régénérer les cellules de notre corps. Non pas pour atteindre l'éternité, mais pour réparer nos organes malades ou fatigués, toujours dans le but de conserver une meilleure santé jusqu'à la fin...*

*La solution nous est conseillée par le psychanalyste Guy Corneau. Il semblerait que le meilleur moyen de préparer sa mort, c'est de rester vivant !*

*Je précise : être vivant, c'est goûter au plus profond de nous-mêmes les petites joies du quotidien, nous régaler des petits bonheurs, à fortiori quand on est âgé et qu'il ne reste plus grand-chose, vivre avec une certaine philosophie « positive ». Tout cela nous conduit à vivre plus intensément, et à mieux nous sentir prêts à quitter cette terre, en ayant acquis une certaine paix intérieure.*

*Et c'est là, comme vous l'avez deviné, que je vais conclure, en vous disant que notre très modeste Gazette est, à sa mesure, un moyen de mieux nous orienter vers une philosophie positive, qui peut aider à améliorer la qualité de notre vie...*

*Restons vivant, que diable !*

J-Y

### Toussaint 2011

Nous partons tout joyeux avec nos trois grands enfants, près d'Amboise pour trois jours en famille.

Un petit programme sympathique, des repas mijotés embarqués,

Des idées ludiques pour les soirées, Chacun est là, à l'heure demandée.

Nous voilà dans le gîte arrivés.

Et tous les 5, rapidement contrariés !

Des bébés au premier,

Une literie tachée,

Des flaques d'humidité,

La vaisselle vaguement nettoyée,

Pas de lunettes de WC,

Dans la douche pas d'étanchéité...

Equipée de CNV (\*),

Me voilà devant le directeur alerté,

Livrant tout ce que j'ai constaté,

Vous me voyez vraiment embarrassée.

J'ai besoin de conformité à ce qui est annoncé,

De propreté, de confiance et d'honnêteté,

Que pouvez-vous proposer ?

Le directeur secoué,

Se met en quatre, et dans la soirée

Tout est arrangé !

De plus, 5 vélos seront gracieusement prêtés

Et offerte, du gîte, une nuitée !

Moralité :

Ne pas s'énerver,

Dans les faits rester

Nos sentiments, clarifier,

Nos besoins, exprimer,

Et demander, proposer :

Au final, belle expérience d'adaptabilité,

Et de communication inspirée !

(\* ) CNV : technique de Communication Non Violente

Cécile L

### Microfibres

Il paraît que tous les ans, en France, plus de 100 millions de litres de produits chimiques sont rejetés dans les égouts... Pas terrible pour les écosystèmes de notre chère planète !

La bonne nouvelle ? Nous pouvons, à notre échelle, contribuer à réduire ces émissions !

Comment ? En faisant le ménage avec des chiffons et des éponges en microfibres. Incroyable mais vrai : ils permettent de nettoyer la maison du sol au plafond sans utiliser autre chose que de l'eau (et un peu de vinaigre) ! Ils sont très efficaces, écologiques et économiques (plus besoin d'acheter de produits pour nettoyer la plaque chauffante, ni les vitres, ni les lunettes, ni les écrans...).

On peut même s'en servir pour nettoyer la voiture ! Voyez plutôt sur ce site : <http://www.legarsdelilot.com/> ou encore celui-là : <http://www.h2o-at-home.com/proprete/microfibre.htm> et n'hésitez pas à vous en procurer ! J'en ai moi-même commandé sur le site « le gars de l'ilot », et, après avoir regardé les vidéos de ce site qui expliquent comment s'en servir, je me suis mise à nettoyer les vitres de l'appartement, puis la plaque chauffante, l'évier, le lavabo, les meubles... je ne pouvais plus m'arrêter, tellement j'étais étonnée de leur efficacité !

Enfin, le ménage devient agréable ! Et d'autant plus agréable quand on sait qu'on agit en faveur de la planète, donc de nous tous ! Et de notre porte-monnaie ☺

Clémence G.

### Jus de fruits, jus de chaussettes, pire... jus de poubelles ...

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. »

Une société dans le Nord commercialise depuis septembre et après un an d'essais concluants, un liquide lave-glace fait à partir de lixiviats, en d'autres termes, à partir de « jus » de poubelles.

Le jus est filtré, déminéralisé et mélangé avec de l'alcool, du savon et de l'huile essentielle de pin pour l'odeur... rien de surprenant qu'il faille lui donner un parfum. Et voilà un éco-produit plutôt inattendu.

Charles F.

### L'huile d'olive contre l'AVC

Connue pour ses vertus sur le système cardio-vasculaire, l'huile d'olive ajoute à son palmarès la prévention des attaques cérébrales.

Ce sont les conclusions d'une étude menée par des chercheurs de l'université Bordeaux II, sur 7 625 personnes âgées de plus de 65 ans, réparties en deux groupes : celles qui consomment de l'huile d'olive et celles qui n'en utilisent jamais.

Considérant les critères de poids et d'activité physique, ces chercheurs ont estimé que les risques d'AVC étaient 41% plus faibles chez les premiers que chez les seconds.

Dans votre placard, parmi d'autres huiles, notamment celle de colza, ayez de l'huile d'olive bio première pression à froid !

Jean-Yves L.



Une fois n'est pas coutume ... je vais laisser quelques notes pour ce numéro :

- Lecture "ROOM" un livre stupéfiant de tendresse narré par un petit garçon de 5 ans "Jack" qui vit avec sa maman dans un contexte particulier ... c'est dur, drôle, émouvant, tendre ... bref à lire absolument !! d'Emma Donoghue.
- Film : (forcément) les Intouchables - un des films de cette année - deux acteurs au sommet, une histoire vraie, deux mondes qui se confrontent, le handicap et au final une belle leçon de vie ... ce n'est jamais "pathos" et c'est surtout finement bien écrit ... et des répliques et situations d'anthologie.
- La Baie de Somme à la Toussaint, quelques jours là bas ... des couleurs particulières, la douceur et le parc du Marquenterre ... Les oiseaux qu'on observe avec des yeux d'enfant et un sentiment de sérénité ... bonheur en famille.

Stéphanie B..

### Fabrication relocalisée

Un français, JY Heppe, a mis au point une tablette tactile informatique (cousine de l'iPad d'Apple).

Cette tablette, appelée QOOQ, est compatible avec l'art culinaire : elle résiste à l'eau, aux taches de beurre et aux éclats de chocolat ! Elle pèse 800g, coûte 349€ et est produite en France, à Montceau-les-Mines.

Après l'avoir fait fabriquer pendant 2 ans en Chine à Shenzhen (comme presque toutes les tablettes de la planète), son fabricant a décidé de relocaliser la fabrication chez un sous-traitant de l'Hexagone, car cela ne lui coûte pas plus cher : économies sur le transport, les assemblages défectueux et l'envoi d'équipes françaises pour superviser localement la sous-traitance.

Du coup, pour produire les 50 000 unités prévues sur 2012, 1900 français seront à leur poste de travail !

Bravo pour ce succès industriel !

Jean-Yves L

### Les castors contre la marée noire

Heureusement ...les castors étaient là. En Avril dernier, une fuite dans un pipeline d'Alberta dans l'ouest du Canada laisse s'échapper 4,5 millions de litres de pétrole.

Une bande d'hydrocarbures de 700 mètres de long sur 30 mètres de large se forme tout le long du pipeline et gagne un étang...mais les castors ont empêché que les dégâts ne soient bien plus importants en construisant un barrage qui a permis d'endiguer la fuite...

Chantal B.

## Solidarité, recyclage et réinsertion...

Le 18 octobre dernier, les ouvriers de la société Qualiconfort terminent l'installation d'une nouvelle isolation sur la toiture de l'école du Gouélou à SaintMartin-des-Champs (Finistère). Le chantier serait banal si l'isolant n'était pas de la ouate de cellulose issue de journaux recyclés collectés dans cette même école par l'association des parents d'élèves. « *C'est un projet exemplaire de ce que nous voulons mener : une filière courte de recyclage de journaux pour créer cet isolant particulièrement efficace. Tous les acteurs du chantier se trouvaient dans une zone de moins de trente kilomètres* », indique Patrick Créac'h, PDG de la société Cellaouate qui transforme le papier.

L'an dernier, l'usine Cellaouate a transformé 5 000 tonnes de papier et réalisé quatre millions d'euros de chiffre d'affaires. Le quotidien régional *Le Télégramme*, dont l'imprimerie est implantée à Morlaix, fournit ses invendus et ses chutes d'impression, des collectivités locales et des entreprises leurs imprimés non distribués, et un réseau de 200 associations de parents d'élèves d'écoles bretonnes collectent des journaux. « *L'existence de ce réseau permet d'impliquer la population dans le projet. De plus, cela fournit des ressources à ces associations puisque nous payons environ 100 € la tonne. C'est l'assurance d'une collecte efficace et pré-triée* », assure Patrick Créac'h.

Le ramassage des journaux est confié au centre d'aide par le travail (Esat) Les Genêts d'or de Landivisiau. Cet établissement, qui emploie des personnes handicapées, réalise également le tri du papier et son orientation vers des usines de recyclage. « *Nous avons initié ce projet car nous devons trouver de nouvelles activités pour diversifier nos apports financiers dans un contexte budgétaire difficile. Cette activité correspond bien à des travailleurs handicapés âgés puisqu'elle se situe en intérieur et est plus régulière dans le temps que nos activités classiques de colisage ou d'étiquetage* », explique Luc Raoul, le directeur de l'Esat de Landivisiau. Grâce à cette usine, douze postes ont été créés au sein de l'établissement, et un agrément pour six postes supplémentaires est en cours d'étude. « *Nos partenaires reconnaissent notre professionnalisme. C'est valorisant pour nos salariés, dont beaucoup souffrent de déficiences intellectuelles ou de maladies psychiques* », commente Luc Raoul. Deux autres Esat du Finistère, à Morlaix et Briec, envisagent de monter un atelier similaire.

Anne Claude C

## Que faire avec l'Euro millions...

Un mystérieux couple vainqueur d'un pactole de 50 millions d'euros en 2009 offre chaque année la cantine aux 230 élèves des écoles primaires et maternelle de Saint Michel une petite commune des Charentes. En cette rentrée 2011, ils ont remis à nouveau un chèque de 70 000 Euros au Maire du village pour prendre à nouveau en charge l'ensemble des repas de la cantine pendant toute l'année.

Chantal B.

## La formation en prison

**Lutte contre l'illettrisme** : le repérage systématique des personnes illettrées (initié en 1995) a été effectué en 2010 dans 168 sites pénitentiaires auprès de 39 522 personnes. Il ressort que 27 % des personnes rencontrées échouent au bilan de lecture proposé (12 % sont en situation d'illettrisme au regard du test et 15 % échouent du fait de difficultés moindres).

**Niveau de formation de la population carcérale** : 1 % de la population carcérale n'a jamais été scolarisée, 4 % des détenus ne parlent pas le français (4,5 % de manière rudimentaire), 49 % sont sans diplôme et 80 % ne dépassent pas le niveau CAP.

Jusque là, c'est pas joyeux, les bonnes surprises suivent:

**Formation générale des adultes** : 45 073 détenus ont suivi une formation en prison courant 2010. Parmi eux, 62,5 % ont bénéficié d'une remise à niveau en matière d'alphabétisation ; 27,3 % ont préparé le brevet, CAP ou BEP ; 8,5 % ont fait de même pour le bac ou un diplôme d'accès aux études universitaires (DAEU) et 1,7 % ont suivi des études supérieures. 5 836 détenus ont été candidats à un examen de l'éducation nationale et, parmi eux, 75 % ont été reçus.

**Formation professionnelle** : en liaison avec le ministère de l'Économie et les régions, 23 878 détenus étaient inscrits en formation en 2010. 4 407 d'entre eux ont bénéficié d'une action de qualification, 9 404 ont pu profiter d'une action de pré-qualification (chantier école, adaptation à l'emploi...), 7 224 ont obtenu une remise à niveau ou une formation de base (action de lutte contre l'illettrisme, français langue étrangère, APP, enseignement à distance) et 2 843 ont participé à une action de préparation à la sortie. Par ailleurs, 3 504 détenus ont pu bénéficier d'une formation professionnelle rémunérée.

**Personnel éducatif** : au total, 460 enseignants sont intervenus en prison en 2010. Ils ont assuré, chaque semaine, 13 811 heures de cours.

***Les outils de recherche se multiplient  
pour les travailleurs handicapés.***

*Pour beaucoup, Internet est un formidable outil de prospection ; pas de coût, pas de déplacement.*

*Le CV vidéo permet de briser certains aprioris auprès des recruteurs, parfois effrayés par les contraintes liées au handicap alors que tous les handicapés ne sont pas en fauteuil.*

*Si un candidat a un trou dans son parcours, son CV papier part direct à la poubelle.*

*Dans une vidéo, il peut inciter le recruteur à juger moins vite ce parcours atypique.*

*L'outil informatique et le Web ont changé la vie des malvoyants et des non-voyants car on a plus d'informations que dans la vie réelle.*

*Certains ordinateurs permettent de scanner les CV ou les cartes de visite et les réinscrivent en braille.*

*Tout cela fait partie des merveilles de l'informatique.*

PAM



**Bienvenue à :**

*Sadek T., notre 154° lecteur !*

*Claire M., notre 155° lectrice !*

*Sandrine X, notre 156° lectrice*

**Fin de la peine de mort dans l'Oregon (USA)**

Le gouverneur de l'Oregon a annoncé, mardi 22 novembre, qu'il n'autoriserait plus de nouvelle exécution dans cet Etat du nord-ouest des Etats-Unis jusqu'à la fin de son mandat, rejoignant les autres Etats qui ont supprimé la peine de mort.

John Kitzhaber – élu en novembre 2010 après avoir occupé le poste entre 1995 et 2003 – a accordé par la même occasion un sursis à l'un des trente-quatre prisonniers se trouvant dans le couloir de la mort et qui était promis à une exécution, par injection, le mois prochain, soulignant qu'il en serait ainsi tant qu'il resterait en fonction.

John Kitzhaber, qui a approuvé des exécutions en 1996 et 1997, a expliqué qu'il considérait le système actuel comme injuste, du fait qu'il accordait la perpétuité à des criminels pour les mêmes crimes qui valent à d'autres la peine de mort.

*"Je ne crois pas que ces exécutions nous aient donné plus de sécurité", a estimé le gouverneur, déclarant regretter ses décisions : "Cela a été les décisions les plus déchirantes et les plus difficiles que j'aie eu à prendre comme gouverneur, et je les ai reconsidérées mille fois au cours de ces quatorze ans, a-t-il dit.*

*Il est temps pour l'Oregon d'envisager une autre approche. Je refuse de faire partie plus longtemps de ce système compromis et inéquitable", a-t-il encore expliqué, qualifiant de "moralement faux" le châtement suprême.*

*"Je n'autoriserai plus d'autres exécutions tant que je serai gouverneur", a prévenu John Kitzhaber, invoquant ses "profondes convictions personnelles" et déplorant un système judiciaire en Oregon "coûteux et impraticable, qui ne remplit pas les critères élémentaires de justice".*

Christophe M.

**Confidences de Moustaki...**

La maladie est une mise en danger sérieuse qui vous force à l'écouter, à lui obéir, écrit G Moustaki dans : la sagesse du faiseur de chanson...

Le chanteur continue en disant combien les infirmières l'ont soutenu, l'ont aidé à ne pas céder au découragement, l'ont poussé à remarcher, à rejouer de la guitare.

« Je suis devenu plus sensible aux témoignages qui me réchauffent le cœur.... Ces marques d'humanité m'ont permis de conserver l'envie de me battre. J'ai eu une vie passionnante. Je voudrais qu'elle le reste jusqu'au bout. » interview du 14 octobre dernier dans La Croix.

PAM

## Se regrouper pour réussir

C'est avec ce slogan que cette union de coopératives d'artisans du bâtiment, ORCAB, créée en Vendée en 1990 ne cesse de faire des émules.

Répartis sur 15 régions maintenant il y a maintenant 49 coopératives dans les secteurs du bois, plomberie, sanitaire, chauffage entre autres.

Mais oui, il y a des choses qui marchent ....

Annie B

## Petit clin d'œil à l'actualité du cinéma

*Le succès justifié du film Intouchables nous renforce dans l'idée que les films « qui font du bien » comme a écrit un journaliste, plaisent au public.*

*Que ce soit des Hommes et des Dieux, la Guerre est déclarée, entre autres, ces histoires qui font appel à des sentiments que nous éprouvons tous les jours, qui sont à la fois drôles, tendres et profonds tour à tour, nous font croire à la vie.*

Paul B.

## La Grande Traversée des Alpes malgré tout !

Adeptes du vélo depuis des années, je rêvais de faire la GTA, cette classique partant de Thonon pour Menton via tous les grands cols des Alpes.

En 2011, l'occasion s'est présentée, j'avais trouvé quelques fous pour m'accompagner, grand merci à Dominique, Eric, Jean-Philippe et Rémi !

Seulement, est-il raisonnable de parcourir près de 700 km en 8 jours, de gravir 15 cols pour un dénivelé positif de 15000 m avec la **mucoviscidose** sur le porte bagage, une VEMS(1) de 42% et une CVF de 73% ? A-t-on seulement la réponse avant d'y être ?

Une partie de celle-ci se trouve dans la préparation nécessairement méticuleuse et dans la connaissance de soi, l'autre partie ne se trouve que sur les pentes du Galibier ou de l'Iseran.

Sur le plan physique, 9 mois d'entraînement sur les routes de Haute-Savoie, 3500 km parcourus, des dizaines de cols grimés dont plusieurs au dessus de 1600 m et un au dessus de 2300 m (le Grand Saint Bernard), des dizaines de milliers de mètres de dénivelé positif, deux à quatre sorties par semaine allant de 20 à 110 km... Bref, pendant quelques mois, une vie sur le vélo !

Sur le plan mental : une devise répétée à l'envie : "L'énergie est dans la continuité de la volonté et la patience obstinée est la moitié décisive de la force..." (Georges Clémenceau). Je l'ai éprouvée dans toute sa vérité. A défaut de pouvoir aller vite, j'ai appris la patience sur le vélo.

Enfin sur le plan médical, on ne peut se lancer dans une telle aventure sans précaution. Aussi ai-je pris soin d'en parler longuement avec mon pneumologue. Deux épreuves d'effort dont une en hypoxie m'ont permis de connaître mon adaptabilité à l'altitude et les symptômes à surveiller lors du passage des cols tel que l'Iseran (2770 m). Par ailleurs, un médecin du sport m'a conseillé quant aux entraînements à mener. Enfin, la diététicienne du CRCM de Grenoble m'a utilement aidé pour ajuster mon alimentation en période d'effort. Parallèlement, j'ai considérablement augmenté mon volume de kinésithérapie respiratoire et effectué un traitement IV 3 mois avant le départ.

Sur des périodes aussi longues, il est parfois difficile de garder une motivation intacte surtout quand il faut sortir par tous les temps et que malgré tout, il faut assurer les tâches professionnelles et sa vie familiale ! En cela, le soutien de mon épouse et de ma fille s'est révélé indispensable. J'ai constamment veillé à ne pas me mettre "dans le rouge" lors de mes sorties d'entraînement afin de conserver de l'énergie pour le reste. Du reste, il est inutile d'arriver complètement usé le jour du départ. Mieux vaut être légèrement sous entraîné que sur entraîné.

Au départ, le 9 juillet j'étais encore dans le doute quant à ma capacité à réussir. Mais au fil des jours et des cols qui défilent lentement sous mes roues, j'ai senti que ma préparation avait été bonne et que j'arriverais au bout. Il était hors de question de suivre mes camarades beaucoup plus performants que moi sur le plan pulmonaire. Heureusement, ils m'ont souvent accompagné dans les cols ou attendu au sommet.

J'ai géré mon effort pendant les 8 jours que dura la traversée en veillant à rester toujours en retrait de mes capacités afin de ne pas arriver épuisé à l'étape. Le soir, j'ai pris le temps de récupérer avec une bonne hydratation, une alimentation conséquente à base de sucres lents, des étirements, des massages éventuellement, une bonne nuit de sommeil et .... l'inévitable aérosol suivi d'une bonne séance de drainage bronchique ! J'ai pu observer que le corps s'habitue à l'effort et possède des ressources insoupçonnées !

Au final, mes camarades et moi auront parcouru 656 km en 8 étapes, 15 cols dont 4 à 2000 et plus, pour un dénivelé positif de 14600 m avec, pour ma part, une vitesse moyenne de 16 km/h. Bilan largement positif tant dans l'aspect humain que physique. Ma santé n'a pas eu à souffrir de cette aventure, poids et EFR(2) stables, pas

d'épuisement physique ni moral. Et que de souvenirs et d'images me reviennent en mémoire ! Croyez-moi, quand on a goûté à cela, on ne rêve que d'une chose, repartir vers d'autres routes et d'autres cols.

- (1) *VEMS : Volume Expiratoire Maximum par Seconde*  
(2) *EFR : Examen Fonctionnel Respiratoire*

Wilfrid B.

### **Des sommets malgré le handicap**

Une ancienne sportive de haut niveau, Gisèle Lafond, emmène des personnes diabétiques ou malvoyantes ou même handicapées moteurs en haute montagne. Pendant une année entière, elle les entraîne : hygiène de vie à surveiller, préparation physique et mentale à respecter, définition du parcours envisagé. Elle a ainsi fait une traversée des Alpes et fait le Mont Blanc avec un jeune diabétique.

« Ces excursions leur donnent la force de s'afficher avec leur handicap, montrer qu'ils peuvent faire les choses comme les autres ; c'est une leçon de vie extraordinaire » explique t-elle.

Annie B.

### **Un nouveau dispositif pour protéger les femmes en Seine-Saint-Denis**

Le conseil général de Seine-Saint-Denis a annoncé lundi 21 novembre, à l'occasion des 7<sup>e</sup> Rencontres des femmes du monde, à Bobigny, le lancement d'un nouveau dispositif visant à mieux protéger les femmes contre les violences.

Appelé «accompagnement protégé pour les enfants», il a pour but d'éviter tout contact entre une mère et son ex-mari violent au moment où celui-ci bénéficie du droit de visite de l'enfant. Une tierce personne, formée, accompagnera ce dernier chez le père.

Christophe M..

**Prochain numéro le :  
Dimanche 25 Décembre  
2011**



**2 articles au maximum par lecteur. Les sujets d'ordre politique ou religieux sont à éviter, tout le monde n'ayant pas la même sensibilité...**

**Diffusion de ce numéro par courriel : 156 personnes**

**Courriel : [gazette.dbn@free.fr](mailto:gazette.dbn@free.fr)**

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