

## Agenda

2007

### Judi 8 Novembre

à partir de 17 h, rencontre informelle des seliens chez Hakuna Matata, place de la Diane à Pertuis

### Dimanche 11 Novembre

de 11 h à 13 h, "rendez-vous aixois du dimanche" au café "le Festival"

### Vendredi 16 Novembre

à partir de 19 h, accueil des nouveaux adhérents chez Chicca (307)

### Judi 22 Novembre

à partir de 19 h, palabres (ex café philo) chez Louissette (14)

### Dimanche 9 décembre

de 11 h à 13 h, "rendez-vous aixois du dimanche" au café "le Festival"

### Judi 13 Décembre

à partir de 19 heures, réunion du Collectif chez Fatiha (206)

### Samedi 15 Décembre

Bourse Intersel à Sisteron  
Salle des Fêtes de l'Alcazar  
Contact : Cathy au 04 92 31 22 97

### Judi 20 Décembre

à partir de 17 h, rencontre informelle des seliens chez Hakuna Matata, place de la Diane à Pertuis

### Samedi 22 Décembre

Bourse à Pertuis de Sel en Durance

## S o m m a i r e

### 2 Ateliers

- Atelier "affirmation de soi"
- Atelier "coudre ensemble"
- Atelier Jardin
- Atelier numérologie
- Permanences d'Aix
- Liste des ateliers et leurs correspondants

### 3 Convivialité

- Les rencontres aixoises
- Un nouveau lieu de rencontres à Pertuis

### 4 Du côté des plantes

- La Stévia la plante qui sucre

### 5 Système D

- Le cuiseur autonome

### 6 Séliens

- Liste des séliens sans internet

### 7 Listes

- Offres et demandes
- Adhérents

## Sel en Durance



### Adresse

Association Sel en Durance  
Maison de la Culture et des Associations  
167 rue Résini - 84120 Pertuis

### Sites

<http://www.selendurance.org>  
<http://www.selidaire.org>

### Le collectif

Pascal 317, Marie 122, Anne-Rose 90, Agathe 298, Katerine 40, Iris 208, Dominique 440, Fatiha 206, Guillemette 314, Jean-Michel 54, Anne-Marie & Jean-Claude 129, Gilda 125.

### Contacts

Pascal (Aix) : 09 50 23 43 08 ou 06 03 89 41 13  
Anne-marie (Pertuis) : 04 90 77 05 15  
Route des SELS : Monique (37)  
Route des stages : Marie (2)

### Permanences

**Pertuis** : "Pause café" le vendredi de 11 h à 12 h  
Contact : Anne-marie 129

**Aix** :

- Maison des Associations "Le Ligoures" le 1<sup>er</sup> mardi du mois de 17 h à 19 h  
Contact : Véronique C 374
- Café "le Mirabeau" le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> samedi du mois de 10 h à 12 h  
Contacts : Iris 208 et Roselyne 160

### Bienvenue aux nouveaux adhérents

Fabienne 3, Colette 24, Bernard 25, Anne 26, Nadia 35, Olivier 42, Marie 45, Valérie 46, Fiona 49, Anne-Marie 52, Isabelle 55, Gisèle 56, Nathalie 60, Catherine et Alain 81, Diane 91, Pierre 147, Jacqueline 162, Gabriel 172, Ursula 173, Catherine 174, Dominique 177, Sophie 178, Alexandre 179, Rachel 180, Daniel et Patricia 181, Jeanine 209, Sandrine 328

### Collecteurs et rédacteurs

Gilda 125, Dominique 161, Marie 122, Pascal 317, Anne-Marie & Jean-Claude 129, Valérie 46

### Comment se procurer la Galette ?

- Par Courriel et aux permanences
- Sur le site <http://www.selendurance.org>
- Par courrier, en fournissant 5 enveloppes au format demi A4 à votre adresse, timbrées à 0,86 €
- A domicile par un voisin Sélien

### Prochaine Galette en janvier 2008

Réception des articles avant le 20 décembre

## Atelier "Affirmation de soi"

Chers tous,

Je propose à ceux qui le souhaitent de venir apprendre à dire "je" au sein d'un groupe de personnes très motivées. Les séances mélangeront techniques et pratique. A travers des jeux de rôle de quelques minutes, nous travaillerons sur les difficultés de chacun à s'affirmer. Il va sans dire que le sérieux de l'objectif visé n'empêchera pas la convivialité. L'ambiance sera bon enfant et chaleureuse.

Les principaux thèmes de travail sont : le refus (apprendre à dire non), les compliments (savoir les recevoir), les critiques (savoir les faire et les recevoir), apprendre à gérer les conflits... Cependant, chaque personne peut proposer les thèmes de son choix.

En quelques mots, il s'agit d'apprendre à communiquer tout en s'amusant.

J'organise 2 ateliers dont 1 pour adultes et 1 pour adolescents.

PS : Ma pratique est issue de la thérapie cognitive et comportementale. L'idée générale est qu'à toute situation vécue par une personne, est associée une émotion et une pensée. La situation en tant que telle n'est pas modifiable. Par contre, si l'on apprend à reconnaître ses pensées, on va pouvoir jouer sur ses émotions. Et en retour, les émotions positives engendreront des pensées positives.

Les séances "devraient" avoir lieu un samedi par mois de 15 h à 17 h à mon cabinet à Puyicard. Toute personne intéressée est la bienvenue. Je me tiens à votre disposition pour répondre à vos interrogations... si vous en avez. *Fatiha 206*

## Atelier "Coudre ensemble"



Pour le plaisir de partager un moment créatif, parler chiffons, ou de bien d'autres choses... tout en coupant, piquant ou cousant 2 jeudis par mois, de 16 h à 18 h. Première rencontre le jeudi 8 novembre, chez Anne-Marie à Aix-en-Provence (Tel : 04 42 20 14 50).

Les modalités seront définies ensemble.

## Espace Jardin

Y aurait il dans le SEL des personnes intéressées et désireuses de faire seules ou avec d'autres un projet "Espace Jardin" ? Il s'agit de faire vivre 1,5 ha dans la campagne aixoise entre Venelles et Puyicard à 7 kms d'Aix. Il y a un "gentil proprio" qui prête son terrain pour un "noble" projet. Rien ne manque...l'eau y est constante, il suffit d'oser avec audace. Cela peut être un job : il y a des listes d'attentes à Aix pour des paniers AMAP, et Chica y est toute prête (étant tous prêts) à partager un projet. Alors qu'attendons nous ?

*Chica (307)*

## Atelier "Numérologie"

L'Atelier Numérologie prépare sa rentrée !

Dans sa première année d'activité, l'atelier de Numérologie, co-animé par Marie (122) et Pascal (317) a accueilli 7 participants. Compte tenu de l'intérêt qu'il a suscité, il ouvre à nouveau donc ses portes pour l'année sélienne 2007-2008.

Il propose une étude complète des nombres qui sont les vôtres à partir de votre date de naissance et des "habits" qui vous ont été donnés à travers vos prénom et nom de naissance. Ouvert à tous ceux qui sont attentifs à une plus grande compréhension du cours de leur vie, l'atelier offre des clés personnelles pour mieux se connaître, apprécier les enjeux de notre vie et en surmonter les obstacles avec nos atouts et nos faiblesses.

La numérologie est une aide précieuse pour mieux gérer nos choix professionnels, sentimentaux, familiaux, amicaux et matériels, et plus généralement participe à un développement plus harmonieux de la personnalité en accompagnant de manière fiable notre présent et nos perspectives d'avenir en nous permettant d'être le plus proche possible de nos réalisations et aspirations.. La numérologie aide aussi les parents à accompagner utilement le parcours scolaire et les centres d'intérêts de leurs enfants. Il est bien entendu rappelé que les séliens qui ont déjà participé à l'atelier sont les bienvenus pour une étude de leur année personnelle en 2008 ou un approfondissement de certains aspects de leur thème. L'atelier fonctionne en séances individuelles ou collectives selon les demandes exprimées. Pour une étude complète, il est souhaitable de prévoir trois sessions de trois heures, chacune se déroulant en général le samedi matin ou après midi. L'atelier se déroule à Pertuis chez Marie REY, le calendrier étant établi en accord avec les participants. *Marie et Pascal*

**Première rencontre** : jeudi 8 novembre, chez Anne-Marie n° 300 - Tel : 04 42 20 14 50 - Aix-en-Provence. Les modalités seront définies ensemble.

## Atelier "Jardin"

En début de printemps 2008, aura lieu un échange jardin chez nous, à La Tour d'Aigues : échange de plantes, de graines, de plants, de boutures, d'outils, de livres, de savoirs... bref, tout ce qui concerne le jardin. Pour préparer cette journée vous pouvez dès à présent collecter des graines, fleurs, légumes, arbres..., bien les faire sécher et les ranger dans des sachets en papier et étiquetés ; vous pouvez aussi dédoubler vos vivaces, faire des boutures de toutes sortes, c'est le moment, en novembre tout bois prend racine. Cet hiver, vous pouvez faire le tri de vos graines. Bien souvent, lorsqu'on achète un sachet de graines, on n'en sème pas toujours la totalité, le reste peut être échangé. Des ateliers pratiques peuvent se mettre en place : rempotage de plants, apprendre à biner ou bêcher, échanger des astuces, toutes les idées seront les bienvenues pour organiser cette journée. Ceux qui sont intéressés ou qui ont des questions, peuvent me contacter. *Paule 72*



## Permanences d'Aix

Dans l'esprit du SEL (échanges et partage), chaque adhérent est invité à participer au moins une fois par an à une permanence. Celle-ci est également assurée par un adhérent "déjà rôdé" aux formalités d'accueil et des inscriptions. En outre, chaque permanence de 2 h vous permet de créditer votre carnet d'échanges de 80 galets. Par ailleurs, les permanences sont aussi et avant tout ouvertes à

tous, étant par excellence un lieu pour se rencontrer, échanger en toute convivialité, prendre un pot et passer un bon moment. Bienvenue donc à tous ceux qui souhaitent y participer ! Responsables des permanences à contacter !  
Aix Précheurs : Iris (208) et Roselyne (160)  
Aix Maison des associations Le Ligoures : Véronique (374)

## Les ateliers et leurs correspondants

### Logistique

Trésorerie : Agathe 298 • agathe.chabrol@neuf.fr • 04 42 58 04 26  
Claude 53 • 04 90 79 16 84

Secrétariat : Anne-Rose 90 • anne-rose.remy@laposte.net • 04 90 09 82 35  
Marie R 122 • ozil.rey@aliceadsl.fr • 06 27 14 41 03

### Inscriptions Pertuis :

Anne-Marie 129 • allard.jeanclaude@free.fr • 04 90 77 05 15

### Inscriptions Aix et environs :

Pascal Z 317 • pascal.zentkowski@free.fr • 06 03 89 41 13

Relais Galette Aix : Françoise C 307 • 04 42 92 20 31

Bourse et Fêtes : TOUS

### Permanences

Pertuis : Anne-Marie 129 • 04 90 77 05 15 et tous les bénévoles

Aix Précheurs : Roselyne 160 • 04 42 26 02 36 • Iris 208 • 06 67 05 83 94

Aix Ligoures : Véronique 374 • urbavc@clubinternet.fr • 04 42 27 21 05

### Galette

Réception Articles : Valérie 46 • vmargaillan@wanadoo.fr • 04 90 77 96 06

Photocopies : Marie R 122 • ozil.rey@aliceadsl.fr • 06 27 14 41 03

Collecteurs Redacteurs : Dominique 161 • 06 65 25 90 13

Anne-Marie 129 • allard.jeanclaude@free.fr • 04 90 77 05 15

Gilda 125 • gilda.derouet@orange.fr • 04 90 09 50 33

Pascal Z 317 • pascal.zentkowski@free.fr • 06 03 89 41 13

Galette courrier : Marie R 2 • mdsr@wanadoo.fr • 04 90 09 73 31

Offres et demandes : Fatiha 72 • fatheb@free.fr • 04 42 21 63 44

Route des sels Monique B 37 • bergermonique@neuf.fr • 04 90 08 30 69

Tai-ji Maurice 48 • maukri@free.fr • 04 90 09 11 86

Souffle voix Claude N 70 • 04 90 79 17 64

Cuisine Josiane 68 • 04 90 09 81 68

Paule 72 • paule-donneaud@wanadoo.fr • 04 90 07 52 00

Palabres Jean-Claude 129 • allard.jeanclaude@free.fr • 04 90 77 05 15

Jardinage Paule 72 • paule-donneaud@wanadoo.fr • 04 90 07 52 00

### Informatique

Jean-Michel 54 • jmservant@free.fr • 04 90 09 05 07

Daniel B 119 • daniel.butin@tiscal.fr • 04 90 79 31 30

### Numérologie

Marie R 122 • ozil.rey@aliceadsl.fr • 06 27 14 41 03

Pascal Z 317 • pascal.zentkowski@free.fr • 06 03 89 41 13

Route des stages Marie Rego 2 • mdsr@wanadoo.fr • 04 90 09 73 31

### "SEL en DURANCE"

MCA • 167 rue de Résini • PERTUIS 84120 • <http://www.selendurance.org>

Renseignements télé : Anne Marie 129 • 04 90 77 05 15

## Convivialité

### Les rendez-vous aixois du dimanche

Le 2<sup>ème</sup> dimanche du mois de 11 h à 13 h au café "le Festival"

Les aixois ont souscrit à l'idée de Dominique (161), de trouver un lieu sympa pour se rencontrer de temps à autres et mieux se connaître. A cette fin, le café "le Festival" (à l'angle du Cours Mirabeau et de la Place de la Rotonde) nous accueille le 2<sup>ème</sup> dimanche du mois de 11 h à 13 h.

Au menu : boissons chaudes, froides ou apéritives ! Le tout sera suivi, par beau temps, d'un pique-nique amical au Parc de la Torse ou autres improvisations par temps maussade ou de froidure ; d'un pique-nique chez l'un ou l'une d'entre nous disposé(e) à nous accueillir pour jouer les prolongations autour d'un repas partagé (pensez à apporter votre panier, vos assiettes, verres et couverts). Tous les séliens sont attendus nombreux pour faire de ces rencontres apéritives des dimanches aixois, un moment de détente et de bonne humeur (voir agenda pour les dates). Contact : Dominique (161).

### Un nouveau lieu de rencontre à Pertuis

Certains ne sont pas disponibles le vendredi matin pour passer à la permanence, une ancienne selienne ouvre un Café théâtre Hakuna Matata, place de la Diane, elle est d'accord pour nous accueillir un jeudi soir par mois, 3 galets par personne.

Nous pourrons boire un coup ou grignoter ensemble (voir agenda pour les dates).



# La Stévia

*La plante qui sucre*



**Stevia rebaudian**, famille des astéracées ou composées • Partie utilisée : feuilles • Petit arbuste originaire du nord de l'Amérique du Sud (Brésil et Paraguay).

**Dimensions** : 40 à 60 cm, fleurit en août et septembre.

**Culture** : la stévia prospère en plein soleil, dans des sols relativement pauvres. Faites un arrosage léger tous les 2 à 3 jours. Un paillis autour des plants empêchera les racines superficielles de sécher.

**Semis** : la germination des graines de stévia est très aléatoire. La stévia se bouture facilement à l'automne. Les plants sont sensibles aux températures en dessous de 5°. Un site pour les semences et plants : [www.lamaisondustevia.com](http://www.lamaisondustevia.com)

**Récolte** : le feuillage se récolte en tout temps et peut être consommé frais ou être séché et conservé dans un bocal fermé hermétiquement. Les feuilles récoltées en automne ont une concentration plus forte en stévoïde (agent qui sucre).

## Historique

Les Indiens Guarani d'Amérique du Sud ajoutaient à leurs infusions de plantes des feuilles de stévia pour les adoucir. Au Brésil et au Paraguay, on les utilise depuis des siècles en cuisine. En Amérique latine, la phytothérapie traditionnelle considère le stévia comme hypoglycémiant, hypotenseur, diurétique et cardiotonique.

Il a quand même fallu attendre le début du

XX<sup>e</sup> siècle pour qu'on commence réellement à s'intéresser aux stévioides de la plante, qui possèdent un pouvoir édulcorant (sucrant) de 100 à 300 fois supérieur à celui du sucre sans aucune calorie.

Au début des années 1970, le Japon a interdit l'usage des édulcorants artificiels (aspartame, saccharine) parce que les autorités craignaient leurs effets négatifs sur la santé humaine.

Au même moment, un consortium japonais mettait au point une méthode d'extraction des glucosides du stévia. L'État japonais a alors autorisé l'extrait de stévia comme édulcorant alimentaire. Son usage s'est rapidement répandu en Asie et en Amérique du Sud. Il est désormais présent dans quantité de produits agroalimentaires.

En 1991, la Food and Drug Administration (FDA) des États-Unis a statué que la stévia était inacceptable comme additif alimentaire et en a interdit l'importation.

Il n'est pas exclu de voir dans cette décision l'intervention du puissant lobby des édulcorants artificiels.

Sous la pression des consommateurs et des distributeurs, la FDA a autorisé, en 1995, la vente du stévia à titre de supplément.

Cependant, son usage est toujours interdit comme édulcorant ou additif alimentaire que ce soit aux États-Unis, au Canada et dans les pays membres de l'Union européenne. (texte extrait du site : [www.passeportsantenet](http://www.passeportsantenet))

## B r è v e s

### Le passage à l'Euro et votre porte-monnaie

Produits	Prix en 2000	Prix en 2007
Baguette de pain	3 F (0,46 €)	0,85 € (+ 86 %)
Laitue	4 F (0,69 €)	1,50 € (+ 118 %)
Café	6 F (0,91 €)	1,50 € (+ 64 %)
Gaz butane	130 F (19,82 €)	26 € (+ 31 %)
Fuel pour chauffage (500 L)	200 F (182,93 €)	315 € (+ 72 %)
1 Litre de lait	1,30 F (0,20 €)	0,56 € (+ 183 %)
Brie	2,60 F (0,40 €)	0,94 € (+ 137 %)
Coulommiers	5,20 F (0,79 €)	2,07 € (+ 161 %)
5 kg de pommes de terre	1,50 F (0,23 €)	4,30 € (+ 1781 %)
Confiture	9,90 F (1,51 €)	3,20 € (+ 112 %)
Chou vert	5 F (0,76 €)	1,50 € (+ 97 %)
Beurre 250 gr	3,75 F (0,57 €)	0,95 € (+ 66 %)

Et votre revenu, a-t-il aussi augmenté de 100 % en moyenne ?

### Association Kokopelli

L'association Kokopelli, en partenariat avec le Parc naturel du Verdon et le conservatoire du littoral, vient de créer un conservatoire de biodiversité potagère sur 6 hectares à Moustiers-Sainte-Marie (04). Kokopelli, qui dispose déjà de 2 conservatoires de ressources génétiques - l'un en Inde, l'autre en Afrique - prévoit d'utiliser ce site comme lieu de formation pour les agriculteurs et jardiniers d'Europe. Rens. au 04 66 30 64 91, site : [www.kokopelli.asso.fr](http://www.kokopelli.asso.fr)

# Le cuiseur autonome

Lorsque Monique m'a parlé de ce cuiseur très ingénieux, j'ai voulu le mettre en pratique et je vous le confirme, c'est très efficace, peu gourmand en énergie, des brindilles et du petit bois suffisent à l'alimenter. Une économie d'énergie tout en jouant à Robinson Crusé ! Voici donc une fiche technique pour vous permettre de le réaliser et n'hésitez pas à la transmettre.



## Fiche technique

Matériel : 3 boîtes de conserve, 1 grande, 1 moyenne, 1 petite ; 1 petite cisaille à tôle

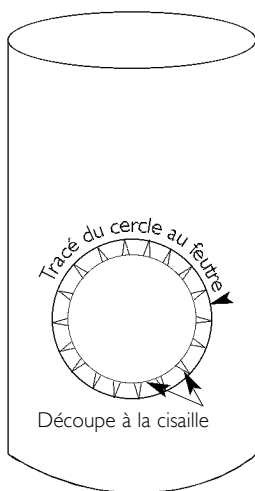
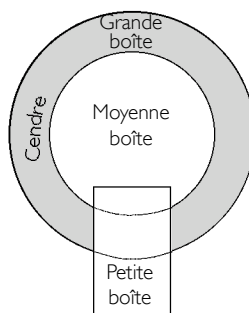


Schéma 1 Vue de face

① A l'aide d'un feutre, tracer le contour de la petite boîte horizontale sur la grande boîte, puis découper avec la cisaille à tôle à 1 cm à l'intérieur de ce trait et ensuite, faire des entailles régulières. Reproduire la même opération sur la boîte moyenne qui sera verticale (le foyer) à l'intérieur.

Schéma 2 Vue de dessus

② Mettre dans le fond de la grande boîte de la cendre sur une épaisseur de 5 cm. Poser ensuite la boîte moyenne et emboîter horizontalement la petite boîte, sans fond des 2 côtés, dans la grande et la moyenne boîte.



③ Après avoir positionner la petite boîte, rabattre les pattes de métal sur celle-ci afin qu'elle soit bien maintenue.

Faire 4 grandes encoches en haut de la grande boîte (voir photos) et les rabattre pour permettre à l'air de passer lorsque le plat sera posé dessus. Puis, pour finir, remplir la grande boîte de cendre tout autour de la moyenne boîte qui constitue le foyer.

Une râpe pour découper les tomates ou pommes de terre (voir photos) placée dans la petite boîte horizontale servira de support au petit bois qui alimentera le foyer tout au long de la cuisson.

Afin de pouvoir l'orienter au gré du vent, ce cuiseur devra être placé dans un plat à gratin ou autre.

Bonne cuisson !!!!

## P e t i t e s a n n o n c e s

### Fenêtres LAPEYRE à donner

Peut-être y a t'il aussi parmi vous quelqu'un qui construit sa maison ? J'ai 8 fenêtres bois LAPEYRE en bon état, une grande baie à 3 panneaux dont 2 ouvrables et une grande fenêtre à 4 panneaux dont deux ouvrables que je donne . M'appeler SVP rapidement avant qu'Emaüs s'en mêle ou s'emmêle ...Merci. Chica (307)