



Agenda

2008

- jeudi 24 janvier** ▶ Palabres à 19 h à Hakuna Matata à Pertuis (voir p. 2)
- Samedi 26 janvier** ▶ Galette des rois au Ligoures (Aix) de 15 h à 18 h (voir p. 2)
- Dimanche 10 février** ▶ de 11 h à 13 h, "rendez-vous aixois du dimanche" au café "le Festival"
- Jeu** **di 21 février** ▶ à partir de 19 h, rencontre des séliens chez Hakuna Matata, place de la Diane à Pertuis
- Vendredi 7 mars** ▶ Réunion du collectif chez Patrice et Danielle (181)
- Dimanche 9 mars** ▶ de 11 h à 13 h, "rendez-vous aixois du dimanche" au café "le Festival"
- Vendredi 14 mars** ▶ Accueil des nouveaux adhérents à 19 h chez Anne-Marie et Jean-Claude Allard (129)
- Dimanche 16 mars** ▶ Bourse de Printemps à Pertuis Maison de la culture et des associations

A nnonces du Sel en Durance

Derniers jours pour renouveler vos adhésions 2008

Les séliens n'ayant pas renouvelé leur adhésion depuis le 30 juin 2007 sont invités à réadhérer en février au plus tard, faute de quoi leurs coordonnées assorties de leurs offres et demandes ne figureront plus dans la prochaine galette qui paraîtra en mars prochain. Merci à celles et ceux qui sont concernés de régulariser au plus vite leur situation. *Le collectif*

Cherche bénévoles...

Comme chaque année, la Maison Familiale de la Tour d'Aigues demande à Sel en Durance d'intervenir pour présenter le SEL à ses élèves. On cherche des bénévoles pour participer à ces rencontres. Lundi 4 Février et Lundi 11 Février de 17 h 30 à 19 h. Pour s'inscrire, téléphoner à Anne Marie (129) au 04 90 77 05 15

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

Venelles : MJC le samedi de 11 h à 12 h
Contact : Fiona 49

Aix :
• Maison des Associations "Le Ligoures" le 1^{er} mardi du mois de 17 h à 19 h
Contact : Véronique C 374
• Café "le Festival" le 1^{er} et 3^{ème} samedi du mois de 10 h à 12 h
Contacts : Iris 208 et Roselyne 160

Bienvenue aux nouveaux adhérents

61 assoc. happy culture, 62 Guy-Robert, 87 Misia, 116 Françoise, 118 Olivier et Persa, 133 Armelle, 137 Clarence, 139 Odile, 182 Agnés, 183 Joelle, 184 Françoise, 185 Lise, 210 Paricia, 211 Dietrich, 212 Mohammed, 213 claudie, 214 Janine, 215 Marianne, 216 Elisabeth, 325 Guy

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 mars 2008

Réception des articles avant le 25 février

La permanence d'Aix les Prêcheurs devient Aix-Centre

Le café "Le Mirabeau", sur la Place des Prêcheurs à Aix, manquant de convivialité, nous avons enfin trouvé à Aix Centre le lieu sympa qui accueillera désormais nos permanences du samedi (1^{er} et 3^{ème} samedi du mois de 10 h à 12 h).

C'est au café "Le Festival", Place de la Rotonde (en bas du Cours Mirabeau à droite). Nous vous y attendons au 2^{ème} étage (terrasse vitrée avec vue panoramique sur La Rotonde !) - Monter au 1^{er} étage puis prendre à gauche le petit escalier extérieur. Bienvenue à tous et à très bientôt (prochaine permanence : le 19 janvier).

Iris (208) et Roselyne (160)

La Galette des Rois 2008

Lors du collectif du 13 décembre dernier, il a été décidé de donner suite à la proposition de Véronique Cheval de tirer les rois au Ligoures (Pays d'Aix-Associations) le samedi 26 janvier 2008 de 15 h à 18 h, salle 309. Une salle mise gratuitement à notre disposition avait été réservée à titre conservatoire. Celle-ci est conçue pour la tenue des assemblées associatives. Pour celles et ceux qui auraient oublié le N° de salle, vous pourrez demander à l'accueil du rez-de-chaussée ou du 4^{ème} de l'immeuble où se tient "l'assemblée" du Sel.

Nous vous y attendons nombreux, avec galettes, gâteaux des rois, boissons et couverts, pour la première réunion festive du Sel en Durance de l'année 2008. Alors, à vos fourneaux, pour faire de cette rencontre une réussite de convivialité ! Pascal (317)

Palabres

Ta dignité, c'est ma dignité - Quelques pistes de réflexion : la dignité de l'homme, comment la définir ? - Qu'est-ce que la perdre ? N'est-ce pas ce qui fait notre humanité ? - Quelle relation avons-nous avec l'autre ? Qu'est-ce que l'altérité ? - Le regard sur la perte de la dignité de l'autre nous blesse, pourquoi ? - Dignité et droit de l'homme - La misère est-elle une atteinte à la dignité de l'être humain ? - Déclaration Universelle des Droits de l'Homme 1948 : "tous les êtres humains naissent libres et égaux en droits et en dignité". Apportez vos idées pour les prochains sujets de nos rencontres. **Judi 24 Janvier**, à partir de 19 h à Hakuna Matata, Place de la Diane à Pertuis. Pour ceux qui connaissent ce lieu, c'est le plaisir de s'y retrouver, pour les autres, c'est l'occasion de le découvrir.

Les rencontres Ami-e-s de Silence 07

Nos Rencontres ? C'est vivre 15 jours d'été dans un lieu impliqué dans des alternatives. C'est vivre, en collectif responsable, nos engagements et nos idées, sereinement au quotidien. Cela demande une construction permanente : réfléchir, se concerter, prendre des décisions, faire des choix.

Comment s'organisent-elles ? Une collégiale se forme chaque année, pendant l'AG finale, pour organiser les rencontres suivantes.

Une semaine avant les rencontres, la collégiale et des volontaires viennent préparer les lieux : installation des dômes, yourtes, chapilopin, toilettes sèches, douches, cuisines ...

Pendant les rencontres, quelques référents de la collégiale accompagnent les Silencieux afin de transmettre les informations dans un but d'autogestion. Nous avons des assemblées générales journalières de régulation, au cours desquelles toutes les questions peuvent être posées et débattues, sur des sujets pratiques ou débat d'idées. Nous concluons un sujet après avoir obtenu un consensus.

De quoi sont-elles faites ? Des ateliers participatifs et interactifs sont proposés et organisés par les participantes. Cette année, à Courbiac, nous avons eu : 3 films, 13 ateliers culturels (chant, danse, contes,

écriture, astronomie...), 35 de réflexions (écologie, non-violence, pouvoir, décroissance, valeurs des AdS, désobéissance civile, éducation, bien commun, féminisme, ethnologie et peuples premiers, capitalisme ...), 15 pour les enfants, 20 pratiques (constructions d'habitats légers, hygiène alternative, vélo couché, chauffe-eau solaire, cuiseur économe ...), 4 sur des projets alternatifs (écovillages et nomades), 12 de développement personnel (massage, relaxation, co-écoute) et 11 ateliers controversés ("le mythe du VIH", "l'arnaque du changement climatique"). Il y a aussi tout le quotidien pris en charge par des équipes qui tournent en autogestion pour l'organisation, la transmission : la cuisine végétarienne, les toilettes sèches, la vaisselle, l'eau, l'accueil, le compostage et le tri des déchets, la gestion de l'économat, le feu et le bois...

Et ne pas oublier les moments info rmels au coin des feux, les chants improvisés, tous les élans de bienveillance les uns envers les autres. C'est ça aussi qui donne aux rencontres des Ami-e-s de Silence beaucoup de chaleur humaine et qui permet de nous dépasser dans les moments difficiles, grâce aux relations de confiance, de respect et d'empathie construites au quotidien. Monique (39)

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

Ecologie au Quotidien à Die (26)

Le programme des Rencontres de l'Ecologie au Quotidien 2008 " Osons Ensemble" vient de fleurir, arrosé de toutes les gouttes d'eau des personnes qui ont participé à son élaboration pour construire un monde plus respectueux de la Vie.

C'est avec une grande joie que le collectif d' "Ecologie au Quotidien" vous propose d'hummer les parfums des échanges que nous vous convions à enrichir de vos meilleures semences ...bio bien entendu...

En attendant de vous accueillir lors des VI^{ème} Rencontres de l'Ecologie à Die du 18 au 28 janvier 2008, nous vous souhaitons des fêtes écologiques, solidaires et joyeuses... Le collectif "Ecologie au Quotidien" - Tel : 04 75 21 00 56 - www.ecocitoyens.info

Mme Josy Vogel

"Cherche personne pour rando-dilettante en montagne (briançonnais et environs) très soft afin de prendre un maximum de plaisir à contempler la nature. Offre hébergement/Briançon (frais véhicule/repas partagés). Concerne une seule personne par déplacement. Adeptes (ou novice) du camping sauvage apprécié. mes coordonnées : josyart@club-internet.fr ou 06 88 02 68 11."

Les potiers de la vallée de Katmandou

Grâce à une amie, qui est allée au Népal, j'ai découvert des porteurs et des bougies d'offrandes de ces artisans.

Je ne les connaissais pas du tout.

Alors, elle m'a raconté un peu leur histoire, leur mode de vie...

Je vous laisse le plaisir de les découvrir.

Bon voyage !

"Les membres du groupe ethnique newar de la communauté des potiers de Thimi, au Népal, portent tous le même nom : Prajapati. Dans la langue newari, cela signifie «potier». Thimi est le centre d'activité des potiers depuis plusieurs centaines d'années, les traditions passant d'une génération à l'autre.

De loin la plus grande communauté de potiers du Népal, Thimi est composée de plusieurs milliers de familles de potiers avec environ 8000 membres impliqués dans un aspect ou l'autre de la poterie. Des objets de tous les styles sont produits par cette communauté, des objets de terre utilisés dans la vie quotidienne de la vallée de Katmandou et dans les collines bien au-delà de la vallée aussi.

Parmi ces objets particuliers aux traditions népalaises on trouve les statuaires hindoue et bouddhiste, l'architecture en terre cuite, les tuiles, les fours traditionnels et d'innombrables articles spécifiques. La liste est longue. Pots pour contenir l'eau et pour cuisiner, vases, objets de décoration ou fonctionnels de toutes les tailles.

La poterie ne reste pas longtemps dans les rues de Thimi et est demandée dans la vallée et dans les collines entourant celle-ci. En effet, la plupart des articles sont essentiels

au quotidien et trouveront toujours preneurs autour de la vallée de Katmandou et bien plus loin aussi.

Alors que les rues sont partout recouvertes des objets en terre cuite qui attendent preneurs, le travail se fait, lui, hors des rues, dans les cours intérieures de Thimi.

Ces cours sont les lieux de rendez-vous privilégiés de la communauté de potiers, derrière les bâtiments qui s'alignent le long des rues. Ceci s'applique à toutes les zones urbaines du Népal. Si les rues définissent les pâtés de maisons, chacune de celles-ci possède une cour intérieure.

Alors que les rues servent à aller d'un point A à un point B, les cours intérieures sont les lieux de rencontre des familles et voisins. A Thimi, un grand nombre de ces cours sont consacrées à la production de poterie, que ce soit pour le traitement de la terre, la forme des objets, les finitions, le séchage ou la cuisson...

Les fours à cuisson de la poterie sont complètement différents de ceux utilisés en occident. Plutôt que des briques utilisées pour l'isolation lors de la cuisson, la poterie neware est prise dans la cendre.

La production de poterie est regroupée dans le four à cendres. Après avoir placé les objets sur le sol, le combustible composé de déchets agricoles est dispersé entre les pièces. Ce combustible consiste en paille de blé et de riz ainsi que tout autre type de déchet agricole provenant des fermes voisines.

Les pièces argileuses sont superposées, protégées par la paille. Ensuite, le haut et les côtés des fours newars sont recouverts d'une couverture de cendre. Celle-ci provient

d'innombrables cuissons précédentes et fait 15 cm d'épaisseur. Cette couche de cendre est utilisée comme isolation externe pour les produits céramiques contenus à l'intérieur. Après avoir été recouverts de cendres et avant d'allumer le feu, des trous sont pratiqués autour de la base du four et au sommet de celui-ci pour permettre à la fumée dégagée de s'infiltrer. Puis le combustible est allumé tout autour de la base. Le feu progresse et le combustible se consume, permettant à chaque pièce de cuire à leur propre rythme. Les espaces entre les pièces sont alors emplies des cendres qui retombent.

Les cendres des fours newars sont précieuses et constamment réutilisées. Elles sont donc conservées entre les cuissons. Des pots permettent à la cendre d'être stockée en attendant la prochaine cuisson. Le feu va progresser environ 4 jours, temps nécessaire pour atteindre les 600 à 700° Celsius nécessaires à une cuisson correcte et une poterie résistante.

La hauteur du four (1,5 mètre) diminue d'environ 10% au fur et à mesure de la combustion et les objets se contractent.

En occident, lorsque les fours sont ouverts, les contenues vidées, les cendres sont la plupart du temps considérées comme un déchet et jetées. Ce n'est pas le cas dans la tradition de la poterie neware.

L'utilisation des déchets agricoles comme combustible est largement préférable à l'utilisation du bois. Cette utilisation responsable et respectueuse de l'environnement est remarquable. Comme ailleurs dans le monde, la déforestation est un vrai problème au Népal!" **Anne-Rose**



Le Vinaigre de Cidre

Propriétés médicinales

Le vinaigre de cidre est un très vieux remède à redécouvrir et à utiliser en toute occasion pour ses nombreux effets positifs sur la santé du corps. Les anciens l'appelaient l'élixir de jeunesse.

Autrefois les gens fabriquaient et utilisaient leur propre vinaigre de cidre pour nettoyer, conserver les aliments, désinfecter et aussi en boire tous les jours à petite dose. Pour améliorer la santé, prolonger leurs jours et éloigner la maladie, nos ancêtres connaissaient tous les bienfaits thérapeutiques du vinaigre de cidre pur.

Le vinaigre de cidre contient plus d'une trentaine de substances nutritives importantes, une douzaine de minéraux, plus d'une demi-douzaine de vitamines et d'acides essentiels, plusieurs enzymes et une bonne dose de pectine. Il est particulièrement riche en potassium et en d'autres oligo-éléments tels que le phosphore, le calcium, le magnésium, le soufre, le fer, le fluor, le silicium, le bore et bien d'autres. Le vinaigre de cidre nous assure un renouvellement minéral constant.

Il n'y a aucun danger à consommer le véritable vinaigre de cidre tous les jours modérément.

N'espérez pas être débarrassé de tous vos problèmes de santé avec une ou deux rasades de vinaigre de cidre du jour au lendemain. C'est la petite dose prise tous les jours, régulièrement, qui vous apporte un bien-être après un certain temps. Il est préférable d'utiliser une petite quantité de vinaigre au départ et d'augmenter par la suite, au besoin. Les personnes de tout âge peuvent consommer du vinaigre de cidre nature. On conseille d'en prendre 1 à 2 c. à table et plus, seul ou dilué dans de l'eau ou du jus, et un peu de miel (facultatif), chaque jour.

Digestive et peptique

Il contribue à la bonne marche de notre système digestif en augmentant ses enzymes, en détruisant les bactéries nuisibles et en absorbant le trop plein d'acides de l'estomac. Il est donc excellent contre les brûlements, les spasmes et les gaz d'estomac.

Il facilite la digestion lente et aide l'estomac

à passer au travers des intoxications alimentaires. On l'utilise aussi pour éliminer des problèmes de constipation, de spasmes et les gaz intestinaux. Il crée des conditions favorables au renouvellement de la flore intestinale.

Pour contrer une digestion laborieuse, prendre le vinaigre de cidre une demi-heure avant le repas. Pour dissiper la constipation, le prendre au coucher.

Pour aider à éliminer les brûlements d'estomac, le prendre pendant le repas.

Le vinaigre de cidre pur consommé à dose modérée ne provoque pas de brûlures et encore moins d'ulcères. Il nettoie le canal urinaire et permet de maintenir une solution acide. On suggère de prendre une petite dose de vinaigre de cidre à chaque jour pour réduire les risques d'une infection des reins ou de la rate.

Sanguine

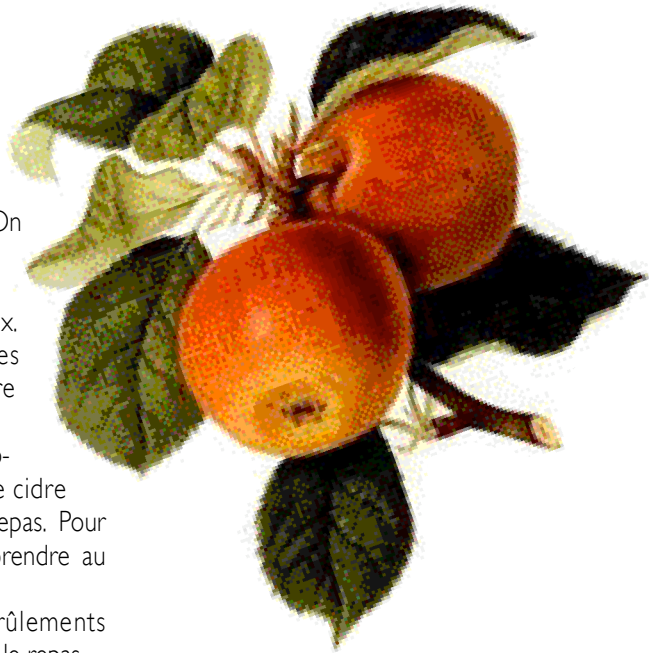
Il favorise le Ph normal du sang, il aide la circulation sanguine en nettoyant et en éliminant les divers polluants et toxines. On le recommande pour éliminer le surplus de cholestérol. Il facilite le métabolisme des sucres. Il équilibre le niveau d'acidité de l'organisme, il donne de bons résultats dans les traitements contre la goutte.

Il concourt à stabiliser la tension artérielle trop élevée ou trop basse.

Contre l'arthrite

Riche en minéraux, particulièrement le potassium, il a une action bénéfique pour le soulagement des crampes musculaires. Pour les personnes arthritiques, il aide à faire dissoudre les dépôts calcaires et en favorise l'élimination. On le recommande pour les bursites, les tendinites, l'arthrose, l'épine calcaire au talon, les pierres aux reins ou au foie.

Le vinaigre de cidre peut jouer un rôle important dans le soulagement de la douleur causée par l'arthrite car il favorise un ramollissement et une élimination du mauvais calcaire accumulé aux articulations. Il peut aider aussi à ralentir la progression de cette maladie.



À chaque repas et au coucher boire 1/2 verre d'eau additionné de 1 à 2 c. à table de vinaigre de cidre pur. Pour obtenir un soulagement plus rapide, appliquer de l'eau chaude et du sel sur la région atteinte et frictionner par la suite avec du vinaigre de cidre. On l'utilise en application externe pour les douleurs musculaires, les inflammations, les entorses ou l'engorgement musculaire. Réchauffer la région douloureuse avec un linge trempé dans l'eau chaude additionnée de sel et frotter avec du vinaigre de cidre.

Détruit les graisses

Pour les gens souffrant d'embonpoint et de cellulite, il aide, combiné ou non à une diète, à détruire l'excès de graisses dans les cellules. Il favorise une perte de poids progressive à la dose de 2 c. à table, 2 à 3 fois par jour.

Calmante

On reconnaît au vinaigre de cidre la propriété de calmer le nervosité et l'insomnie: prendre avant l'heure du coucher 1 à 2 c. à table de vinaigre de cidre avec du miel pur dans un verre d'eau tiède. Pour contrer le stress de la vie quotidienne, le vinaigre de cidre peut être une thérapie naturelle de choix, car il procure la détente et favorise le sommeil: une demi-tasse à une tasse dans l'eau d'un bain d'environ 15 à 20 minutes.

Céphalique

Contre la migraine et les maux de tête, on peut l'utiliser en inhalation dans de l'eau portée à ébullition: une partie d'eau une partie de vinaigre.

Inspirez 80 fois les vapeurs de vinaigre.

Contre les maux de gorge

Le vinaigre de cidre permet d'éliminer les maux de gorge. Se gargariser avec 2 c. à thé de vinaigre de cidre dans 1/3 tasse d'eau tiède et avaler la solution par la suite. Répéter au besoin aux heures, puis aux deux heures.

On peut l'utiliser comme sirop contre le rhume. Voici une recette de nos ancêtres:

- 1/2 tasse de vinaigre de cidre,
- 1/2 tasse d'eau.
- 1 c. à thé de poivre de cayenne,
- 3 c. à thé de miel.

Bénéfique pour certaines maladies de peau

En usage externe, il aide à calmer les prurits et les démangeaisons. Il atténue les démangeaisons causées par l'urticaire, l'eczéma, le psoriasis, etc.

Le vinaigre aide à traiter les troubles de la

peau car son Ph est pratiquement le même que celui d'une peau en santé. On peut l'utiliser sans danger pour toutes les affections cutanées, même pour le visage.

Appliqué en lotion, matin et soir, il sert d'astringent. Il tonifie l'épiderme et corrige l'action basique des savons. Se frotter le corps avec le mélange d'1/3 de vinaigre de cidre et de 2/3 d'eau fait grand bien.

Tonique

Une utilisation régulière du vinaigre de cidre pur devient un anti-fatigue, il redonne de la vitalité et soulage de la fatigue chronique.

Bénéfique pour les pieds

Pour se débarrasser des démangeaisons, cors ou champignons aux pieds, tremper les pieds dans l'eau tiède et un peu de sel, assécher et appliquer le vinaigre de cidre pur.

Propriétés capillaires

Après un shampoing, on utilise 2 à 3 c. à table de vinaigre dans l'eau du dernier

rinçage, il donne un éclat particulier aux cheveux. Il débarrasse le cuir chevelu des pellicules et peut soulager les irritations causées par certaines maladies de peau.

Contre les coups de soleil

On peut l'utiliser contre les coups de soleil et les brûlures légères, tapoter doucement l'épiderme avec du vinaigre de cidre dilué dans un peu d'eau. Il favorise la cicatrisation des plaies et peut éliminer les gerçures.

Et plus encore

On le dit bon remède pour les vertiges, les chaleurs de la ménopause, les varices, les sueurs nocturnes, le zona, etc.

Le vinaigre de cidre n'est pas un remède pour aucune maladie. Si vous avez un problème sérieux de santé, consultez un professionnel de la santé.

www.saveursdumonde.net

B r è v e s

Choisissez vos œufs

- 18 poules pondeuses au m², dans des cages, le bec coupé au fer rouge.
- Impossible pour elles de se retourner ni de bouger les pattes, leurs ongles qui poussent continuellement entourent les barreaux de la cage.
- La lumière est allumée 18 heures par jour pour les faire pondre plus encore.

Pensez-vous que des œufs obtenus dans ces conditions sont bons pour votre santé ?

Si vous ne voulez pas cautionner ce genre d'élevage, n'achetez pas les œufs qui en proviennent.

Voici le moyen de savoir quels œufs vous achetez, soyez responsable, vous pouvez faire arrêter ce genre de cruauté !

Lis sans t'arrêter, même si ça te paraît bizarre!

"Sleone étudie de l'Uvinertisé de Cmabrigde, l'odrrre des lteers dnas un mot n'a pas d'ipmrotncæ, ce qui cmptoe, c'est que la pmeière et la drenèire soeint à la bnnoe pclæ. Le rsete peut êrte dnas un dsérorde ttoal et tu puex tujoruos lrie snas porblème. C'est prace que le creaveu hmauin ne lit pas chuaqe ltetre elle-mmée, mias le mot cmome un tuot. Bnone nvoeulle puor les nlus en otroharghe...Have a good dya !"

Votre choix est déterminant pour faire cesser la souffrance des poules élevées en cage.

Merci pour elles !

Depuis le 1^{er} janvier 2004, chaque boîte d'œufs doit mentionner en toutes lettres le type d'élevage (souvent écrit en petits caractères). Chaque œuf, même vendu sans emballage, doit comporter en plus un chiffre spécifiant le mode d'élevage, généralement placé avant les lettres "FR".

0 FR : œufs de poules élevées en plein air et nourries en bio avec au moins 2,5 m² de terrain extérieur par poule.

1 FR : idem ci-dessus mais non nourries en bio.

2 FR : œufs de poules élevées au sol - élevage intensif à l'intérieur mais sans cages avec au maximum 9 poules par m².

3 FR : œufs de poules élevées en cage avec 18 poules par m².

Compte le nombre de F dans le texte suivant.

"FINISHED FILES ARE THE RE-SULT OF YEARS OF SCIENTIFIC STUDY COMBINED WITH THE EXPERIENCE OF YEARS"

C'est fait ? Combien ? 3 ? Faux, il y en a 6. Reviens en arrière et recompte ! L'explication est simple : le cerveau ne peut traiter "OF". Incroyable, non ? Quiconque compte les 6 "F" du premier coup est exceptionnel ; 4 ou 5 est rare ; 3 est normal. Moins de 3, on change ses lunettes.

Messagerie : du bon usage des listes de destinataires

Cet article a pour objet de faire le point sur la manière d'utiliser les listes de diffusion de messages électroniques, en évitant que tous les destinataires apparaissent dans le message. Pourquoi ? Pour éviter que les adresses soient récupérées par des tiers susceptibles de les utiliser dans un but publicitaire ou autre emploi indésirable. Comment ? Tous les logiciels de messagerie (par ex. Outlook Express) prévoient 3 types de destinataires : A, Cc, Cci. Pour envoyer un message à une liste de destinataires, sans que la liste apparaisse, il suffit de mettre les adresses des destinataires dans le champ Cci (copie invisible), ce qui a pour effet de les masquer. Pour faire apparaître le champ Cci dans un nouveau message, il suffit d'aller dans le menu "Affichage" et de sélectionner "Tous les en-têtes". Le champ Cci apparaît également lorsque l'on fait appel au Carnet d'Adresses. destinataire(s) principal - destinataire(s) en copie - destinataire(s) en copie invisible.

Toilettes sèches

La "toilette sèche", aussi appelée "toilette à compost", "toilette à litière (sèche)" est une latrine qui n'utilise pas d'eau et permet de récupérer les excréments pour en faire du Compost. L'intérêt de la toilette sèche, outre le fait de recycler en compost des matières qui habituellement sont rejetées à l'égout et nécessitent des opérations d'épuration des eaux usées, est aussi de ne pas utiliser d'eau du tout. Dans les pays occidentaux, environ 35 % à 40 % de l'eau potable passe à l'égout, principalement dans les zones urbanisées, la fosse septique étant plus courante dans les zones rurales. L'usage en est extrêmement simple et devient naturel en très peu de temps.

Avantages

- Économie d'eau : la toilette sèche comme alternative à la chasse d'eau, évite le gaspillage de 10 à 12 litres d'eau potable à chaque utilisation. La consommation d'eau par les toilettes est environ le tiers de la consommation d'un ménage.
- Respect du cycle de l'eau : Les sels se dégradent mal dans l'eau. Bactéries et substances chimiques que nous rejetons nécessitent un traitement plus long pour être inoffensives que l'eau grise (eau de lavage).
- La constitution d'un amendement à partir des déjections permettant de restituer à la terre les éléments qu'on en a retiré. Ceux qui cultivent un jardin trouvent directement un emploi à leur compost.
- Absence de bruits générés par la chasse d'eau.
- Pallier à des problèmes d'épidémies (problème très important dans les pays en voie de développement ou les populations utilisent des latrines qui contaminent les nappes phréatiques).

Extrait du site : http://fr.wikipedia.org/wiki/Toilette_sèche

Matériel

N'utilisez ni panneaux de fibres ni contreplaqué, mais des panneaux de bois raboté. Le cœur du dispositif est le seau, de préférence en inox ou en tôle émaillée, car le plastique prend les odeurs, mais

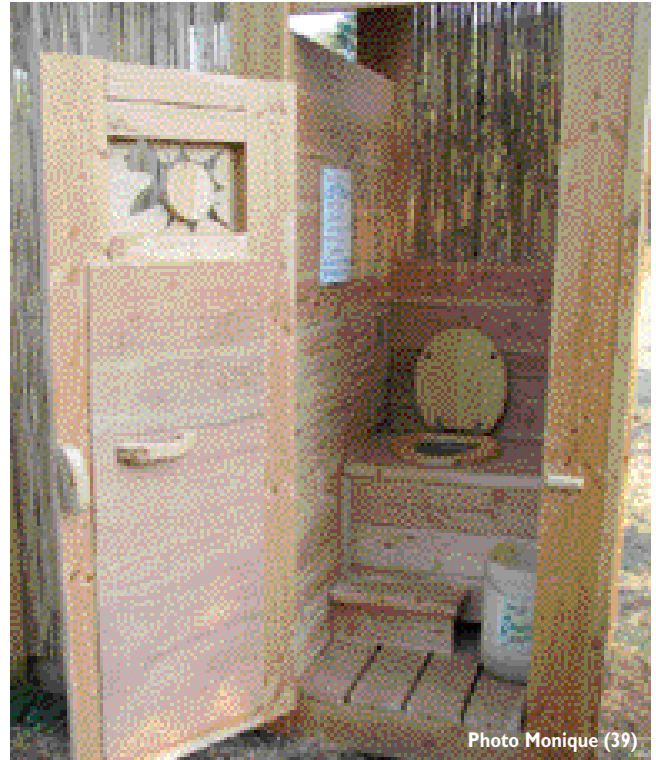


Photo Monique (39)

vous pouvez aussi alterner l'utilisation de 2 seaux plastiques. Les dimensions ? de 20 à 60 L, les poubelles ne doivent pas être trop lourdes à manipuler. Le seau sera recouvert par un siège classique avec abattant. Prévoyez un réservoir à sciure/broyat (attention issu de bois non traité) et un récipient pour la verser dans les toilettes.

Utilisation

Disposez 3 à 5 cm de sciure ou de broyat au fond du seau afin de faciliter le nettoyage lorsque celui-ci est plein (environ 1 fois par semaine pour une famille de 4 personnes). Transportez-le jusqu'à l'aire de compostage.

Compostage

Versez le seau dans un des bacs garni de matériaux secs riches en carbone (broyat, paille, feuilles et herbes sèches). Etalez avec une pelle, et recouvrez des mêmes matériaux. Rincez le seau et la pelle au jet, au-dessus du bac. Apportez aussi vos déchets de cuisine et de jardin. Une fois plein, le bac sera vidé pour former un tas. Il ne sera utilisé qu'après un an et demi à deux ans de compostage et deux ou trois retournements. La montée en température qui suit l'élaboration du tas ainsi que la durée de maturation garantissent l'absence de germes pathogènes. Si vous ne maîtrisez pas encore très bien le compostage, réservez ce compost aux arbres et arbustes ainsi qu'au jardin d'ornement. N'en abusez pas, il est très riche.

Extrait du magazine "Les 4 saisons du jardin Bio"

Ed. Terre vivante



Photo Monique (39)