



Le 30 mai 2008, la Durance déchaînée !

## Agenda

2008

- Lundi 14 juillet** ➤ Bourse InterSel à Velaux
- Dimanche 10 août** ➤ Bourse Fête chez Jackie (96) à 17h
- Jeudi 28 août** ➤ Réunion du collectif chez Fatiha (216) à 19h (voir annonce du Sel ci-dessous)
- Samedi 6 septembre** ➤ Journée des associations à Pertuis
- Dimanche 14 sept.** ➤ Journée des associations à Aix
- Samedi 4 octobre** ➤ Bourse InterSel aux Mées
- Samedi 13 décembre** ➤ Bourse InterSel à Sisteron

## A nnonce du Sel

Afin de mieux préparer les journées des associations et l'assemblée générale prévue en octobre, nous vous attendons nombreux au collectif du 28 août.

Nous avons besoin pour la journée des associations de candidats pour la tenue des stands.

## L ecture

Nous avons lu et nous avons aimé

**“Les ruines de la future maison”** d'Hélène Dassavray aux éditions “à plus d'un titre”, collection “à charge”, librairie “Mot à Mot” à Pertuis (et à Hakuna Matata)

Marié Ferreux a écrit son premier roman sous la plume d'Hélène Dassavray. Un livre qui nous a fait vibrer, un morceau d'émotion à l'état brut... l'histoire est celle d'une famille particulière ; elle se passe en Provence, plus précisément dans les environs de Tuisper que chacun reconnaîtra sûrement. Un livre à glisser dans son sac ou dans sa poche, à dévorer par un jour d'été... En vous souhaitant une bonne lecture. **Georgette et André**

## 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, 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<sup>er</sup> mardi du mois de 17 h à 19 h  
Contact : Véronique C 374  
• Café “le Festival”  
le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> samedi du mois de 10 h à 12 h  
Contact : Iris 208

### Bienvenue aux nouveaux adhérents

Marielle 17 - Anne-Laure 50 - Catherine 57 - Marie 63  
Béatrice 66 - Martine 114 - Christiane 148 - Hélène 189  
Pierre 219

### Collecteurs et rédacteurs

Gilda 125, 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 septembre 2008

Réception des articles avant le 25 août.

## Soirée découverte du ciel nocturne

Proposée par Paule France (88)

**Date :** vendredi 29 août (ou samedi 30 si le temps est meilleur ou si le samedi convient mieux à une majorité d'entre vous), une date proche de la nouvelle lune est nécessaire.

**But :** apprendre à reconnaître les constellations, regard sur le lien entre l'astronomie et les mythes du ciel, passer un moment convivial

**Lieu :** site de l'observatoire de la Cinne (après Vauvenargues et le col des portes). Il faut un lieu dégagé, hors pollution lumineuse, relativement facile d'accès et qui soit pas hors la loi du fait de l'interdiction d'été des massifs forestiers.

Je suis ouverte à toute autre proposition de lieu respectant les 4 critères ci dessus. Y'a-t-il au sel quelqu'un habitant dans ce genre de lieu et prêt à nous accueillir ?

**Horaire :** 20 h au col des portes d'où nous nous dirigerons ensemble sur le site (plus tôt pour le covoiturage : on peut faire un départ de Pertuis et Meyrargues, via Jouques, et un départ d'Aix),

ce qui nous permettrait de prendre ensemble un repas tiré des sacs (chacun apporte un truc à partager), puis d'assister tranquillement à la tombée de la nuit. Ainsi, d'une part nos yeux s'habitueront progressivement à l'obscurité, ce qui est nécessaire pour voir plus d'étoiles, d'autre part, il est plus facile de commencer à repérer les grosses constellations avant que le ciel ne soit très rempli.

**Prévoir :**

- des couvertures ou coussins pour se coucher par terre,
- un pique-nique facile à porter et de l'eau,
- si vous avez une paire de jumelles bien lumineuses, elles permettent de repérer certains objets célestes supplémentaires,
- une frontale ou une lampe de poche (uniquement pour le retour, pas de lumières lorsqu'on observe le ciel)
- vêtement adapté au temps (il peut faire plus frais sur la crête que dans la plaine).

**Inscription, organisation du covoiturage et proposition d'autres lieux auprès de Paule France au 04 42 63 41 24**

## R rencontres nationales Intersel 2008

**Rencontres du 18 au 24 août 2008 (voir Galette 74)**

10 participants sont déjà inscrits. Pour ceux qui sont intéressés, une fiche d'inscription est jointe à la présente et est à retourner aux organisateurs. Une réunion d'informations se tiendra le mardi 22 juillet à 19h chez Anne-Marie et Jean-Claude (129) à Mirabeau. Repas partagé ensuite.

## d r ô l e r i e s

**La langue française est machiste, la preuve :**

Un gars : c'est un jeune homme

Une garce : c'est une pute

Un courtisan : c'est un proche du roi

Une courtisane : c'est une pute

Un masseur : c'est un kiné

Une masseuse : c'est une pute

Un coureur : c'est un joggeur

Une coureuse : c'est une pute

Un rouleur : c'est un cycliste

Une roulure : c'est une pute

Un professionnel : c'est un sportif de haut niveau

Une professionnelle : c'est une pute

Un homme sans moralité : c'est un politicien

Une femme sans moralité : c'est une pute

Un entraîneur : c'est un homme qui entraîne une équipe sportive

Une entraîneuse : c'est une pute

Un homme à femmes : c'est un séducteur

Une femme à hommes : c'est une pute

Un homme public : c'est un homme connu

Une femme publique : c'est une pute

Un homme facile : c'est un homme agréable à vivre

Une femme facile : c'est une pute

Un homme qui fait le trottoir : c'est un paveur

Une femme qui fait le trottoir : c'est une pute

Un péripatéticien : c'est un élève d'Aristote

Une péripatéticienne : c'est une pute

**Non, Le français, vraiment, c'est pas compliqué...**

## A ctualité

**LED : l'éclairage du futur**

J'ai été interloqué de tomber la semaine passée sur un dossier complet décrivant les effets électromagnétiques dommageables des ampoules fluocompactes, principalement lorsqu'elles sont installées au plafond. L'info est même, paraît-il, passée au 20 h de TF1. L'alternative à ces ampoules s'impose de plus en plus avec les ampoules à LED qui bénéficient désormais de culot standard et qui présentent de nombreux avantages écologiques et économiques : <http://www.eco-bio.info/led.jpg>

# Des plantes sauvages généreuses !

Associées trop souvent aux “mauvaises herbes”, ces plantes très résistantes sont pourtant une source de nourriture très riche en protéines et en vitamines. Elles peuvent soit se manger crues, soit cuites comme les épinards. Je n'en citerai que trois, le Chénopode blanc, l'Amaranthe et le Pourpier, tout simplement parce qu'elles sont en ce moment dans votre jardin ou dans des terrains vagues dans les alentours à vous tendre gratuitement leurs feuilles !

Les textes qui suivent sont extraits du livre très complet de François Couplan “Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques” aux éditions Dalachaux et Niestlé.

## Le Chénopode blanc

**Principaux caractères d'identification :** habitat (jardins, décombres), souvent envahissante, taille de 20 cm à 1 m 20. Forme des feuilles en patte d'oie (d'où le nom de la plante, du grec “chên”, oie et “podion”, patte), sinuées, aiguës au sommet, toutes un peu charnues, vert foncé en dessus et blanchâtres en dessous. Fleurs très petites, verdâtres, réunies en longues grappes terminales. Fruits membraneux, entourés de sépales restant libres, renfermant une graine circulaire noire et luisante d'un peu plus d'1 mm de diamètre.

**Cueillette :** Feuilles, mai-septembre - Graines, juillet-octobre

**Utilisation culinaire :** les feuilles du chénopode blanc possèdent crues ou cuites, une saveur très délicate, rappelant, en plus fin, celle de l'épinard qui appartient à la même famille. C'est une très bonne plante de base pour la salade et un excellent légume cuit, tout simplement à la vapeur pour mieux en sentir le goût, ou préparé de multiples façons dont on accommode l'épinard. Les petites graines noires peuvent se manger. Il faut préalablement les cuire à l'eau pour en éliminer les saponines, jeter le liquide puis le consommer en céréale ou en bouillie. On peut aussi les réduire en poudre et les mélanger à de la farine de blé pour confectionner des galettes. Les indiens d'Amérique du Nord préparaient du “pinole”, sorte de bouillie de diverses graines, dont celles de divers chénopodes, écrasées et cuites à l'eau.

**Composition :** le chénopode blanc est très riche en protéines complètes, en vitamine A, en vitamine C et en calcium. Il renferme aussi des vitamines B, du phosphore, du fer, des saponines et de l'acide oxalique.

**Propriétés médicinales :** la plante est sédative et rafraîchissante.

**Toxicité :** tout comme l'épinard, les oxalates solubles des chénopodes se montrent irritants et il faudra éviter de les consommer en excès. On peut aussi les faire cuire à 2 eaux. Les malades rénaux, hépatiques, arthritiques ou lithiasiques s'en méfieront.



## L'Amaranthe réfléchie

**Principaux caractères d'identification :** habitat (jardins, décombres), souvent envahissante, taille de 20 cm à 90 cm. Tige souvent rougeâtre. Feuilles ondulées sur les bords, vertes claires. Fleurs dépourvues de pétales, réunies en épis, légèrement piquant, au sommet de la plante. Fruits ovoïdes, renfermant de petites graines aplaties, noires et luisantes.



**Cueillette :** Feuilles, juin-septembre - Graines, août-octobre

**Culture :** certaines espèces sont cultivées (ex. queue de renard)

**Utilisation culinaire :** les jeunes feuilles de l'amaranthe sont tendres et bonnes crues en salade. Leur saveur est assez peu prononcée. Les feuilles développées peuvent être accommodées comme les épinards. Lorsqu'ils sont assez souples et tendres, les sommets des tiges et les jeunes inflorescences peuvent également être consommés. Les graines bouillies, éventuellement après avoir été grillées, forment une céréale intéressante et très nutritive.

**Composition :** les feuilles sont riches en protéines, en vitamines A et C et en sels minéraux. Les graines renferment d'importantes quantités de glucides et de protéines

**Propriétés médicinales :** les feuilles sont astringentes et adoucissantes.

## Le Pourpier

**Principaux caractères d'identification :** habitat (jardins, décombres), souvent envahissante, étalée en touffes sur le sol. Tiges couchées, rampant sur le sol, de 20-50 cm de longueur; rameuses, charnues, rougeâtres. Feuilles arrondies ou tronquées au sommet, épaisses et charnues, luisantes, d'un vert vif. Fruits, capsules sphériques renfermant de nombreuses graines noires.

**Cueillette :** plante entière, avril-octobre

**Utilisation culinaire :** jusqu'au début de notre siècle, le pourpier était considéré comme une excellente plante à salade, dont on appréciait les tiges et les feuilles pour leur texture croquante et douce et pour leur agréable saveur acidulée. On le cultivait dans les potagers, mais la plante sauvage était également récoltée. Le pourpier peut être consommé en grandes quantités mais il gagne à être mélangé à des plantes moins mucilagineuses et de saveurs plus prononcées. C'est aussi un intéressant légume cuit. Les tiges coupées en morceaux avec leurs feuilles peuvent être conservées dans le vinaigre et employées comme les cornichons.

**Composition :** le pourpier est riche en mucilage, en provitamine A, en vitamine A, en vitamines B et C et en fer.

**Propriétés médicinales :** il est émollient, laxatif en grandes quantités, dépuratif et diurétique.



### Info pratique

## Tout l'été, marché bio à Grambois !

Chaque vendredi de 16h30 à 19h30



Au Moulin du Pas, au pied du village de Grambois, devant le caveau "Regarde-moi venir".  
Au Rond point du moulin du Pas, suivre direction Peypin d'Aigues (fléchage) .

### Lieu de convivialité

L'association Ecodémarche organise ce marché depuis 2007 afin de soutenir les producteurs locaux dans la diffusion de produits issus d'une agriculture biologique, de permettre la rencontre entre producteurs et consommateurs et enfin, de créer un lieu d'échanges et d'informations. Si vous souhaitez, comme nous, résister à une économie néfaste tant pour les agriculteurs que pour les consommateurs, rejoignez-nous !

### Le Bio à portée de tous

Il est intéressant cette année de venir découvrir les produits vendus sur ce marché aussi bien pour leur qualité que pour leurs prix très abordables.

**Pour plus de renseignements, contacter Valérie (46) au 04 90 77 96 06**