

# La Galette



du Sel en Durance

A g e n d a

2011

## Samedi 19 mars

Carnaval à la Voute des Arts  
(voir article page 2)

## Dimanche 3 avril

Bourse du Sel en Durance à la Maison  
de la culture et des associations  
à Pertuis. Intervention sur l'homéopathie  
du Dr Fonvielle à 11 h.

## Samedi 16 avril

Réunion de coordination des Sel région  
PACA à Trets

## Samedi 30 avril

Rencontre Intersel à Valréas

**Les prochaines rencontres  
nationales intersel auront lieu  
du 15 août au 21 août 2011  
à Neuvy dans l'Allier (03)**

## A la rencontre des Séliens Notre santé en question

**Conférence du Docteur Fonvielle le 3 avril à 11 h à la MCA  
de Pertuis, lors de la prochaine Bourse**

Le Docteur Fonvielle est un médecin homéopathe passionné par la recherche en toxicologie qu'il exerce, avec des médecins et toute une équipe, au sein de l'institut Homéopathie et Globalité, et par une autre approche de la santé.

Plusieurs projets sont en cours, il vous les expliquera.

En toxicologie, il recherche comment neutraliser les toxiques par un contrepoison homéopathe. Ses explorations l'amènent à travailler avec des professionnels de l'environnement, des stations d'épuration, de l'agriculture biologique. Il a pris conscience de l'importance du terrain et de l'origine géologique de la personne.

Il souhaite aussi créer une complémentaire santé pour concilier la qualité des soins, l'éducation des patients et la recherche ; ceci avec l'objectif du coût le moins élevé possible.

Il pense s'inspirer des AMAP avec un paiement mensuel et un nombre de consultations libre qui pourrait être pris en charge par un organisme de gestion indépendant des Caisses d'assurance maladie. Comme nous l'avons déjà écrit dans la Galette N°88, les valeurs prônées par le Docteur Fonvielle sont proches de celles que nous défendons dans le cadre du SEL.

C'est la raison pour laquelle nous vous convions à venir nombreux assister à cette conférence qui peut vraiment ouvrir de nouveaux horizons dans une période où la prise en charge de la santé est de plus en plus déficiente et en particulier en homéopathie.

Déjà des médecins et des patients sont prêts à construire un réseau local pour mettre en place une assurance de qualité qui revalorise les professionnels de santé et incite les patients à progresser.

*Claudie 108, Anne-Marie 129*

# Carnaval et Bal masqué

**Samedi 19 mars**

## Salle de la Voûte des Arts à Pertuis

Allant du costume complet, festif, original et innovant, à la simple coiffe ou masque, dans une création ou petit signe personnel nous attendons tous et chacun pour fêter quelques jours à l'avance l'arrivée du printemps.

## Programme

**Ouverture et installation de la salle : 18 h**

**Accueil : 19 h**

Un mot de passe : Retenez **"poivre et sel"**

Comme nous avons ouvert la soirée aux amis, et que nous serons la plupart déguisés et masqués, donc peu identifiables - c'est le but de la soirée ! – il est nécessaire que nous ayons un mot de passe de manière à éviter les intrusions non désirées !

(inutile d'ajouter huile et vinaigre ou tout autre "con diment", car ça ne passera pas : les vigiles seront féroces !)

## Apéro et danse folk

avec un groupe folk de 6 musiciens en live pour nous entraîner dans des valse, rondes, mazurkas, polkas, et autres sur des musiques folks irlandaises et occitanes : animés par Jacquie 96  
C'est Chica 307 qui prendra le relais "DJ".

## Buffet

Il ouvrira à 20 h, coordination Marielle & Franck 8.

Merci de leur remettre vos plats en arrivant : salés, sucrés, accompagnés d'une affichette avec le nom du plat et quels en sont les ingrédients (petite pensée pour les régimes particuliers) et aussi des amuse-gueules pour l'apéro. N'oubliez pas d'apporter boisson, assiette, couverts et verre.

## Inscription

contacter Guillemette 314 par email : guillemette.davin@orange.fr par téléphone au 04 90 79 02 27 - si absente laisser un message  
Merci de préciser : nom, prénom, numéro sélien, téléphone, nombre de personnes qui vous accompagnent (seliens ou non) et d'indiquer si vous pourrez être présent à 18 h pour aider à l'installation de la salle ou à 23 h 30, pour le rangement, de façon à ce que nous ne nous retrouvions pas à quelques-uns pour rendre les lieux en l'état avant à la fermeture.

**Rangement : 23 h 30**

**Fermeture à l'heure de cendrillon**

## Itinéraire

En venant de la Tour d'Aigues, de la place St Jacques, remonter la rue Basse (près de la tour), puis la rue St Jacques. Vers le haut de celle-ci prendre à gauche le rue Durance, la porte de la Voûte des Arts n'a pas de numéro, c'est une porte ancienne située en face de la traverse d'Astion, côté droit dans la rue Durance.

En venant de toutes autres directions : Rejoindre la place Mirabeau (Office du tourisme, Eglise St Nicolas), descendre la rue Voltaire (Hôtel de Ville en bas à gauche) puis prendre la rue Durance, la porte de la Voûte des Arts est au début de la rue, à gauche, c'est une porte ancienne sans numéro, en face de la traverse d'Astion.

Attention, il faut se garer sur la place Mirabeau, place St Jacques ou place de la Diane, plus près, ce n'est pas possible (rues trop étroites).

**À savoir aussi :** Si vous n'avez pas pu venir à l'atelier masque, Pierrette (111) se propose pour ceux qui le désirent de refaire des mini ateliers masques chez elle à Villelaure

La contacter au : 04 90 09 85 10 ou 06 99 18 36 18

Vous pouvez trouver des modèles de masque sur internet.

## Permanences à Aix ?

Je suis Chantal (32) et je m'adresse plutôt aux Séliens de la région aixoise. Je m'occupe de la permanence qui a lieu au café "Le Festival" (place de la Rotonde) le 3<sup>ème</sup> samedi du mois de 10 h à 12 h. Cette permanence est peu fréquentée, surtout cette année. Sachant que sur Aix, il y a une autre permanence au "Ligourès" (Salle 328) le 1<sup>er</sup> mardi du mois de 17 h à 19 h, je me pose la question de l'utilité de la permanence au café "Le Festival". C'est pourquoi je m'adresse aux Séliens aixois pour leur demander leur avis avant d'envisager avec l'accord du Collectif, la suppression de cette permanence. Questions :

- Serait-il mieux de changer de lieu et de se rapprocher d'un endroit plus fréquenté : marché, par exemple ?
- Les horaires ou le jour devraient-ils être modifiés ?
- Auriez-vous des idées pour animer cette permanence ?

J'attends, vos réponses, vos idées, vos suggestions. Petite remarque : Je trouve dommage que les Séliens aixois qui n'ont pas internet ne viennent pas plus souvent prendre des nouvelles de notre Sel en Durance lors des permanences aixoises.

## ouverture du Blog "Sel dialogue" de Sel en Durance

L'adresse est : <http://www.selendurance.org/seldialogue/>

Le but : améliorer et amplifier la communication entre les Seliens, vous permettre de vous exprimer librement, dialoguer sur tous les sujets qui vous intéressent ! Sur les actions, les manifestations.... etc de SEL EN DURANCE.

Merci à Daniel (119) pour sa réactivité et ses compétences. Nos informaticiens sont précieux et seront à nos côtés pour tous les aspects techniques. Evelyne (171) et Gabriel (172) seront les modérateurs afin que ces échanges citoyens restent attachés au respect de la charte et de l'éthique du SEL.

Nous espérons vous lire bientôt et que tous nos échanges seront constructifs et fructueux.



## Une monnaie nationale complémentaire Pour relever les défis humains et écologiques

Philippe Derudder, André-Jacques Holbecq et  
le Cercle des Economistes Citoyens  
**Préface de Pierre Rabhi**

Coll. : Société civile - 978 2 913492 76 9 - 12 x 22 - 12 € - 176 p.

Imaginez :

Une idée simple, transposable aux autres pays du monde, qui permettrait de répondre de façon satisfaisante à l'immense défi humain et écologique de notre siècle, en proposant de nouvelles activités épanouissantes et socialement utiles, sans impôts supplémentaires, sans endettement et sans s'opposer aux intérêts en place... Impossible ?

Si vous vous demandez comment nous dépêtrer de la contradiction qui prône d'un côté la croissance pour guérir l'économie et de l'autre la décroissance pour l'écologie? Si vous vous inquiétez de l'avenir de la planète et de celui de vos enfants, si vous souhaitez que tous les peuples atteignent un niveau de suffisance digne, si vous nourrissez au fond de votre cœur (même sans y croire vraiment) le rêve d'un monde où il ferait bon vivre pour tous en lien avec une Terre respectée, lisez ce livre : ce rêve est à portée de main, car « Rien n'est plus fort qu'une idée dont l'heure est venue » (Victor HUGO).

### ►►► Une proposition d'une monnaie complémentaire, à côté de l'Euro.

Une monnaie créée par l'Etat français, sous contrôle démocratique, au service exclusif de missions sociales et environnementales (sociétales).

►►► Chapitres présentant les points du système en place que le projet corrige, afin de pouvoir mieux comprendre l'intérêt de la proposition.

►►► Thèmes développés : richesse réelle et richesse symbolique - la prison mentale - La création monétaire - La croissance - La répartition de la richesse - le risque inflationniste - le risque de dissidence et sortie de l'Europe - le développement des monnaies complémentaires dans le monde - les droits de l'homme - la charte de la Havane

***Philippe Derudder** : Chef d'entreprise "interpellé" par les contradictions du système... Il démissionne et partage depuis le fruit de ses recherches et expériences dans ses livres, conférences et ateliers. Conseil en économies et monnaie alternatives, anime l'AISES -- Association Internationale pour le Soutien aux Economies Sociétales [www.aises-fr.org](http://www.aises-fr.org)*

***André-Jacques Holbecq** : André-Jacques Holbecq se présente comme un «citoyen économiste». Il nous apporte un regard citoyen sur l'économie au travers de ses livres, articles, débats et argumentations sur différents forums. Ils ont publié plusieurs livres aux éditions Yves MICHEL, dont LA DETTE PUBLIQUE, UNE AFFAIRE RENTABLE.*

# En avant marche

*Le groupe balade "en avant marche" animé par Cat (84) s'est créé en janvier 2011*

On a commencé en marchant sur la glace !  
Pour certains, la marche avec bâtons a été adoptée d'entrée apportant un soulagement de douleur aux genoux, pour d'autres abandon immédiat, pour d'autres encore quelques difficultés d'adaptation. Le groupe s'agrandit, la motivation augmente et nous sommes passés à 2 fois par semaine.

On limite pour le moment à 2 heures de marche effective avec quelques petits passages sportif.

On écume les petits sentiers cachés qui nous font découvrir de très jolis sites.

Si vous en connaissez, n'hésitez pas à nous les faire découvrir : on met tout en commun !

On espère marcher plus longtemps avec un entraînement régulier !!

Frank est pour l'instant le seul homme , il se régale avec ses femmes mais s'il se présentait un rival, il serait le bienvenu ! Il en profite pour prendre de belles photos de paysage d'abord mais aussi des randonneuses !

Pour l'instant, nous avons découvert les sites de Cabrière, de Lourmarin, de la source de Mirail et bientôt Vaugines, Cucuron ...

Les beaux jours arrivent et si le cœur nous en dit, nous irons vers Buoux et ses alentours.

Nous attendons de pied ferme les personnes qui sont en réparation ou en préparation !



# L'emploi des bâtons de marche

## Avantages

- un redressement net du dos est observé ;
- une meilleure circulation sanguine (évite d'avoir les mains gonflées) ;
- la marche croisée entraîne une stimulation neurologique des 2 hémisphères cérébraux donc une meilleure harmonie de nos cerveaux et un corps calleux plus performant ;
- un allègement considérable d'un tiers du poids sur les articulations hanches, genoux, chevilles ;
- franchissement aisé des torrents ou de flaques boueuses un peu large style saut à la perche à 2 bâtons sans se mouiller les pieds ou même plus ;
- aide à franchir des pas dans la montée (on ne soulève plus les fesses du prédécesseur) ;
- aide à descendre les pentes raides ou les éboulis (on use moins les fonds de culotte et on n'appelle plus sa mère) ;
- on tend le bâton non pas pour se faire battre mais pour le tendre à son voisin tombé dans un ravin car il n'avait pas de bâton lui ;
- possibilité de faire sécher sa chemise mouillée à l'arrêt ;
- se défendre en cas d'attaque de chien, de sanglier ou d'agresseur affamé et mâle famé ;
- pouvant servir d'attelle, de brancard ou de remorqueur ;
- en cas de démangeaison il sert de gratte-dos ;
- parler à bâtons rompus !

## Inconvénients

- sensation d'encombrement ;
- le randonneur, au début, a l'impression de balader ses bâtons (un peu de technique et ça passe) ;
- difficulté de se moucher car la pause des bâtons entraîne la disparition rapide des copains qui continuent, eux (éviter d'avoir la goutte au nez en bourrant les narines de coton) ;
- lors de passage d'escalade où l'on doit mettre les mains, le mieux c'est de les passer à son voisin qui se retrouve avec 4 bâtons, s'il refuse vous l'avez dans le ....baba.

## Danger

- dans la descente, le bâton peut se coincer entre deux rochers et vous vous trouvez suspendu dans le vide par la dragonne car vous avez dépassé le bâton qui est resté tanqué ; ne pas dépasser son bâton sous aucun prétexte ;
- si un cycliste passe un peu près, éviter de lui mettre les bâtons dans les roues ! ce n'est pas seliens ;
- éviter de vous gratter les fesses avec le bâton car vous pouvez éborgner celui qui est derrière en relevant la pointe du bâton.

Vous constaterez que les avantages sont plus nombreux que les inconvénients et il n'y a pas de contre-indication majeure sauf si vous l'avalez, peut provoquer une raideur dans la nuque.

La liste reste ouverte pour d'autres suggestions sur <http://www.selendurance.org/seldialogue/> Cat 84

# La non-dualité

## Selon Jean Bouchart d'Orval

“Ce que nous sommes est inconcevable. Nous sommes faits pour vivre avec passion et non dans la restriction. La vie n'est pas une interminable suite de problèmes à résoudre, mais bien une joyeuse exploration de l'Impensable.”

“La vérité se retire devant la main qui s'avance pour prendre et la pensée qui veut comprendre, mais elle est dévoilement pour le regard libre de toute direction.”

“Les innombrables situations de la vie se dénouent alors dans une légèreté originelle qui nous est rendue.”

Jean Bouchart d'Orval est né à Montréal en 1948. Après le cours classique chez les Sulpiciens, il a complété des études en physique et en génie nucléaire à l'Université de Montréal. Pendant tout ce temps, il se

posait des questions plus fondamentales que celles auxquelles la science et même la pensée peuvent répondre. Cet intense questionnement l'a mené vers une approche méditative de la vie et une désimagination de la réalité. Après de nombreux séjours dans l'Himalaya, c'est en Occident qu'il a vraiment approfondi sa démarche. Jean Bouchart d'Orval nous invite à une exploration fondée sur le pressentiment de la joie sans cause et son actualisation dans la vie. Il ne se réclame d'aucune école en particulier, mais sa pensée est modulée par l'intuition de la non-dualité. On peut rencontrer Jean Bouchart d'Orval lors d'entretiens, de séminaires ou de rencontres individuelles tant au Québec qu'en Europe. Ces rencontres ne visent à convaincre personne ni à prouver quoi que ce soit, mais plutôt à vivre avec la fenêtre ouverte  
Catherine 90

## Ateliers animés par des séliens

### Numérogie

Marie 122, Pascal 317

**Tai chi** Maurice 48

### Coudre ensemble

Anne-Marie 300

### Informatique

Jean-Michel 54, Daniel 119

**Reiki** Marie 122, Pascal 317

### Réseau jardin

Paule 72, Valérie 46

### En avant marche

Catherine 84



## Nouveaux adhérents

Catherine 90,  
Catherine 103,  
Oriane Johanna 313,  
Céline 312,  
Céline 315



## Sel en Durance

**Siège social** : Maison des Associations à Pertuis

Adresse courrier :

Association Sel en Durance - BP 50077 - 84123 PERTUIS cedex

**Sites** : [contact@selendurance.org](mailto:contact@selendurance.org)

<http://www.selendurance.org>

**Secrétariat** : [selendurance@gmail.com](mailto:selendurance@gmail.com)

**Le collectif** : Agathe 298, Anne-Marie & Jean-Claude 129, Chantal 32,  
Jean-Michel 54, Evelyne 171, Souad 301, Daniel 119, Danièle 138,  
Dominique 177, Claudie 108, Audrey 309, Guillemette 314

### Permanences et contacts

**Pertuis** : Grand Café Thomas, le vendredi de 11h à 12h30

Contact : Anne-marie 129

**Venelles** : Tous les 4<sup>ème</sup> vendredi de chaque mois de 17 h 30 à 19 h  
MJC de Venelles - Contact : Danielle 138

**Aix** : • Pays d'Aix Associations "Le Ligourès" salle 328

le 1<sup>er</sup> mardi du mois de 17 h à 19 h - Contact : Pascal 317

• Café "le Festival" le 3<sup>ème</sup> samedi du mois de 10 h à 12 h - Contact : Chantal 32

### Collecteurs et rédacteurs de la Galette

Anne-Marie & Jean-Claude 129, Claudie 108, Gilda 125,

Guillemette 314, Pascal 317, Valérie 46

### Comment se procurer la Galette ?

• Par Courriel et aux permanences

• Sur le site <http://www.selendurance.org>

• Par courrier, Fabien (285)

**Offres et Demandes** : Evelyne (171) [sel.o.d@free.fr](mailto:sel.o.d@free.fr)

**Offres et Demandes urgentes** : [selurge@gmail.com](mailto:selurge@gmail.com) : Dominique 5

**Horselinfo** : Jean-Claude (129) [horselinfo@gmail.com](mailto:horselinfo@gmail.com)

**Communication citoyenne** : [sel.dialogue.com@free.fr](mailto:sel.dialogue.com@free.fr) est remplacé  
par un blog : <http://www.selendurance.org/seldialogue/>

**Secrétariat** : Claudie (108) liste adhérents + transfert infos mail  
Chantal (32) et Catherine (84) "photocopies"

**Prochaine Galette** en mai 2011

**Réception des articles** avant le 20 avril 2011.

## Réseau national des Sel

**Route des Sels** : Monique 37

**Route des stages** : <http://route.stages-free.fr/catalogue/>

**Eco-transport** : [selidaire-ecotransport@yahoogroupes.fr](mailto:selidaire-ecotransport@yahoogroupes.fr)

**Sel'idaire** : <http://www.selidaire.org>

## Envoi d'articles pour la Galette

**Contact** : Valérie 46

**Email** : [vmargaillan@wanadoo.fr](mailto:vmargaillan@wanadoo.fr)