

La Galette



du Sel en Durance

A g e n d a

2011

Samedi 4 et Dimanche 5 Juin

Rencontres eco-citoyennes à Merindol
(le sel en Durance y tient un stand)

Samedi 11 juin

Balade botanique, bourse,
accueil des nouveaux chez Anne-Marie
et Jean-Claude à Mirabeau
(voir article page 3)

Dimanche 3 Juillet

Rencontres Intersel à Velaux

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

A la rencontre des orchidées sauvages...

*C'était dimanche matin, un temps idéal pour une virée
sur la Sainte-Victoire...*



Didi (2) proposait de nous faire découvrir sa passion pour les orchidées sauvages. Nous voici donc à 9 h du matin sur les sentiers provençaux, à la recherche de ces fleurs particulières pour en faire des photographies. Ah, je ne vous ai pas dit : Didi a une autre passion combinée aux orchidées,

A la rencontre des orchidées sauvages... suite

la macro... sauf que là, j'ai un léger souci : j'ai bien un grand angle et téléobjectif, mais point d'objectif macro. Qu'à cela ne tienne, j'ai pris le risque de passer pour un dingue et de faire de la macro avec mon 70-200 en priant que personne ne retienne jamais mon nom !

En ce qui concerne les orchidées, je ne savais pas que les connaisseurs avaient «leurs coins» un peu comme les amateurs de champignons. Non pas que l'orchidée soit vraiment rarissime ou se mange en omelette, mais il s'agit tout de même de la préserver des promeneurs non avertis qui ont une fâcheuse tendance à les cueillir... pour rien puisque cette fleur ne se maintient pas ailleurs que dans son biotope d'origine. En effet, elle a absolument besoin d'un champignon très particulier dans la terre pour pousser en symbiose. Chaque amateur a donc en tête les coordonnées GPS de ses «stations» où poussent à l'abri des ravageurs, différentes sortes d'orchidées.

Ici, elles fleurissent (en fonction de leur variété) de février à septembre. Sachant que la floraison peut s'étaler sur 3 à 4 semaines pour certaines espèces, je vous laisse imaginer le nombre de variétés... Lors de notre balade, nous n'en n'avons vu que 3 en fleur mais il y en a beaucoup plus (5 à 10 espèces).



L'orchis pyramidal, qui comme son nom l'indique présente une forme globale de... pyramide, pas d'amygdale !



La limodore, avec ses pétales et sépales en forme d'oiseaux qui prennent leur envol. Magnifique !



Et enfin, l'orchis pourpre qui terminait paisiblement sa saison.

Au passage, je fais remarquer que finalement, pour des photos faites sans objectif macro, ce n'est pas si mal que cela... surtout compte tenu du fait qu'il y avait un peu de vent... faire de la macro par légère brise et à minimum 2 m du sujet : je suis plutôt fier du résultat !

Au-delà de l'aspect purement botanique de la balade, Didi a su apporter son enthousiasme et transmettre sa passion des lieux. Ainsi, avons-nous découvert l'endroit où Paul Cézanne aimait à peindre la Sainte-Victoire : la photo (voir page 1) ne rend pas grâce au lieu (petite brume du matin et en contre-jour), mais si un jour vous croisez au détour de votre chambre ou dans votre couloir un tableau impressionniste de la Ste-Victoire vue sous cet angle et avec en premier plan les carrières de Bibémus, dites-vous que ce point de vue n'existe pas dans la réalité, ce qui fait en conséquence de Cézanne, le véritable inventeur de photoshop !

Quant à Théo... s'il n'a rien perçu de l'intérêt des orchidées (il a même demandé ce que c'était au retour !) il n'en a pas moins adoré se promener dans les bois... et se cacher dans les cabanes et escalader les rochers... Bref, un chouette dimanche, en chouette compagnie : que du bonheur !



Balade botanique, bourse, accueil des nouveaux...

Samedi 11 juin 2011 à Mirabeau

10 h Balade botanique avec Alain Tessier (voir son site) - RDV Chapelle de la garrigue : voir sur le plan. Attention pas de retardataire !

Inscription : les places étant limitées (par Alain) à 20, merci de vous inscrire rapidement en précisant votre nom, prénom, n° selien, n° de téléphone ainsi que le nombre de personnes qui vous accompagnent : par mail à Guillemette 314 guillemette.davin@orange.fr ou par téléphone au 04 90 79 02 27

Suite de la rencontre chez Anne-marie et Jean-Claude 129

12 h Accueil des nouveaux avec apéritif : l'occasion de mieux se connaître. Donnons à chacun la possibilité de présenter ce qu'il sait faire, de découvrir de ce que font les autres et, finalement, de ce que l'on peut aussi proposer. Pouvoir mettre un visage et se faire une idée de celle ou celui qui propose ou demande un service auquel nous pouvons répondre. Oui, il n'est pas toujours facile de créer un lien par téléphone ou par mail et d'être situé dans un groupe.

13 h Repas sorti du sac : apporter des mets salés ou sucrés et préciser sur une petite affichette les ingrédients qui les composent, de façon à permettre aux personnes au régime de connaître le contenu de chaque plat. N'oubliez pas d'apporter ce que vous voulez boire avec vos assiettes, couverts, verre et une chaise, si possible.

15 h Bourse : vous pourrez vous inscrire à l'entrée pour participer aux diverses tâches que nécessite l'organisation d'une bourse (accueil, organisation, rangement ..)

18 h Rangement

Plan : pour accéder à la chapelle de la garrigue à Mirabeau : une fois à l'église, quand on la regarde, prendre la rue de L'église qui descend à gauche, puis au 1^{er} carrefour, prendre à droite rue Magdeleine, qui passe devant l'épicerie "chez Carmen". Elle monte et fait un virage à gauche. Arrivé en haut, on surplombe un vallon. Là, prendre dans la fourche, la rue à droite, celle qui descend. À la 2^{ème} fourche, remonter à gauche. Au bout, se garer devant la Chapelle de la Garrigue. Si vous êtes perdu : Tel : 06 11 63 11 10

Pour accéder chez Anne-Marie et Jean-Claude Allard à Mirabeau : une fois à l'église, la contourner par sa droite. En bas de la descente, au carrefour, prendre sur la gauche le chemin des grands jardins, il y a des jeux sur la gauche avec une ancienne éolienne, à la fin de la ligne droite, prendre un petit pont sur la droite ; après 400 m prendre le chemin à gauche, c'est là ! Tél : 04 90 77 05 15 ou 06 08 67 66 90

"Permanence Aixoise... (suite)"

Comme suite à l'article paru dans la dernière galette relatif au manque de fréquentation de la permanence du café du "festival" le 3^e samedi de chaque mois, je n'ai reçu qu'une seule réponse positive. Lors de la dernière réunion du Collectif, il a été décidé de ne conserver sur Aix que la permanence du "Ligourès". Merci de bien vouloir en prendre note. *Chantal (32)*

Des questions me turlupinent sur l'organisation du sel...

Je suis rentrée dans le Sel en octobre, je ne savais pas comment gagner des galets, je suis allée chez Chica, soirée très sympathique au cours de laquelle j'ai appris que si je proposais ma maison pour l'accueil des nouveaux, je gagnais des galets. Aussitôt, je l'ai fait. J'ai dû les réclamer un moment plus tard car j'ai 60 ans révolus et j'ai perdu... ma timidité. Je n'ai rien eu à faire : on m'a déplacé mes meubles, mis le signalement, apporté la boisson, le repas, fait ma vaisselle, organisé la soirée, ranger, balayer. Je suis prête à recommencer. (200 galets sans suer !)

Maintenant, si je me mets à la place d'une personne qui vit dans un studio, plus timide que moi, n'ayant pas de compétences informatiques, pas bricoleuse mais le cœur ouvert et l'égo pas trop haut, proposant ses services pour le ménage ou l'accueil car elle a un beau sourire ou un article dans la galette parce qu'elle a des choses à dire. Pourquoi ne pas gagner des galets ?

Le Sel est pour tous ! Nous pourrions gagner des galets pour tout travail quel qu'il soit, envers les séliens ou l'organisation du Sel. En cas de capitalisation (2000 ou 3000 galets), on peut, m'a t'on dit, se permettre de faire des dons ou de rendre service sans en demander. Mais, partir sur du moins ou du négatif, n'est pas valorisant pour un sélien qui pointe son nez au Sel. C'est partir à découvert, en position de faiblesse, donc diminué quand on montre son carnet aux autres. Il y a beaucoup de thérapeutes dans le Sel qui comprendront, alors, je propose que nous votions ensemble pour normaliser ces services. *cat 84*

Livre coup de cœur

N'ayant pas reçu de résumé de livre ce mois-ci, voici une synthèse d'un texte d'Edgar Morin "Eloge de la métamorphose" publié le 9 janvier 2010 par le monde.fr : Le système Terre est incapable de traiter ses problèmes vitaux ; il peut se désintégrer ou alors se métamorphoser (Métamorphose = même radicalité transformatrice que la révolution, mais avec la conservation de la vie et des cultures). Le moins probable est la métamorphose et pourtant aujourd'hui elle est en marche sur tous les continents ; un bouillonnement créatif et des multitudes d'initiatives locales existent. Ces initiatives marginales, souvent invisibles aux contemporains, sont le vivier du futur. Il s'agit de les conjuguer en une pluralité de chemins réformateurs pour former la voie nouvelle, laquelle nous mènerait vers l'encore invisible et inconcevable métamorphose. Ainsi il faut à la fois mondialiser et démondialiser (constituer une conscience de "Terre-patrie", mais aussi promouvoir la proximité) ; croître et décroître (faire croître services, énergies vertes, transports publics, économie sociale et solidaire, agricultures de qualité ; mais décroître nourriture industrialisée, production d'objets jetables, trafic routier) ; développer et envelopper (moins de développement des biens matériels et de la rentabilité, retour de chacun sur ses besoins intérieurs, la compréhension d'autrui, l'amour et l'amitié).

Aujourd'hui, la cause est sans équivoque, sublime : il s'agit de sauver l'humanité. Lire le texte complet :

<http://mneaquitaine.wordpress.com/2010/01/10/eloges-de-la-metamorphose-par-edgar-morin/>

Débat : le militantisme et le SEL

Un riche débat sur le sujet a eu lieu sur la liste de discussion : selidaire-debats@yahoogroupes.fr

Vous en trouverez une synthèse sur le site de SEL'idaire dans le BMS (Bulletin Mensuel de SEL'idaire) :

http://www.selidaire.org/spip/article.php3?id_article=1853

Si vous aussi vous vous intéressez/inquiétez/avez des idées sur l'avenir du SEL, abonnez-vous à la liste de discussion pour débattre de ces sujets : selidaire-debats-subscribe@yahoogroupes.fr

Atelier "avant marche"

L'atelier "avant marche" se développe lentement mais sûrement.

Il y a les adeptes dont la régularité et l'enthousiasme font que l'activité persiste, les irréguliers qui viennent en fonction de leur emploi du temps, ceux qui sont en réparation, ceux qui sont en préparation et enfin, tous ceux qui se tatent ...

Afin de ne plus inonder "selurge" de tous nos programmes qui vont aller en augmentant (grâce au covoiturage et notre forme grandissante, nous irons explorer de plus en plus loin vers la mer ou la haute montagne où l'air est frais), je propose que tout marcheur ou futur marcheur se fasse connaître afin que lui soit envoyé directement et régulièrement le programme de la semaine ou des futurs projets.

On essaiera d'organiser des sorties le week-end si certains travailleurs le souhaitent mais faites-vous connaître ! Les personnes désireuses de nous faire découvrir leur balade favorite sont les bienvenues. Soyons chacun à notre tour l'animateur de l'autre !

Inscrivez vous sur la liste de *cat 84* ou *cathie 103*

Quelques photos... *du bal masqué du samedi 19 mars*



de l'échange de plantes du 14 mai



Conférence du Dr Patrick Fonvielle

Qualité des soins et réduction des coûts

Cette rencontre aujourd'hui avec votre groupe de SEL EN DURANCE est destinée à évoquer l'impasse de notre système de soins et tenter d'élaborer ensemble des solutions alternatives durables, avant la disparition annoncée de nos Caisses d'Assurance Maladie.

En effet, l'augmentation permanente des déficits et l'aggravation sanitaire de nos patients sonnent le glas d'un système à bout de souffle qui n'a jamais su concilier qualité des soins et réduction des coûts.

Pourtant, certains pays fonctionnent en équilibre malgré leurs restrictions budgétaires et ont su maîtriser leurs dépenses tout en améliorant leurs performances sanitaires.

Aux Etats-Unis, par exemple, le Régime des Vétérans propose aux plus démunis une double prise en charge : Maladie et santé – qui améliore la qualité des soins et réduit les coûts.

En France, cette double prise en charge est déjà utilisée par de nombreux médecins qui obtiennent des résultats dignes d'intérêt, comme l'affirment leurs relevés individuel d'activité :

- jusqu'à 6 fois moins de dépenses para cliniques et thérapeutiques par patient,
- retours moins fréquents au cabinet (éducation à l'autonomie).

Effectivement, Maladie et Santé fonctionnent ensemble et ne peuvent être traitées séparément.

- La santé d'abord n'est pas toujours l'absence de maladie mais la gestion d'un équilibre et la maladie participe largement au maintien de cet équilibre. Elle élimine les surcharges, comble les carences et détoxique l'individu.

- La Maladie ensuite ne vient pas seulement des Autres (bactéries, virus, parasites, allergènes, étrangers), la maladie vient aussi du Sujet lui-même (terrain prédisposé, mode de vie inadapté, problématique psychoaffective difficile).

- Supprimer alors la maladie (efficacité rapide) sans travailler plus en amont sur le patient et sa santé (efficacité durable) ne favorise pas vraiment la guérison (récidives, déplacements, chronicité) et finit par coûter cher.

Nous voulons alors développer une médecine plus individualisée et plus globale, qui protège de la maladie, éduque le patient à la gestion de sa santé, et propose des tarifs compatibles avec les difficultés financières de chacun. Des performances économiques et sanitaires durables.



En pratique, pour améliorer la qualité des soins et réduire les coûts, 3 solutions pourraient être proposées, sur le plan national, régional ou local :

1 Dépenser moins pour gagner plus avec réduction des cotisations sociales au prorata des économies réalisées, serait une mesure phare à proposer à notre Sécurité Sociale mal en point, afin d'inciter patients et médecins à évoluer vers des prises en charge plus performantes. Mais la décision ne nous appartient pas directement.

2 Créer une complémentaire pour le maintien de la santé avec le monde mutualiste qui pourrait alors investir dans une vraie couverture Maladie et Santé, à des prix défiants toute concurrence vues les économies réalisées. Encore faudrait-il que des mutuelles répondent à nos propositions.

3 Fonder localement une association : qualité des soins et réduction des coûts – une coopérative de santé avec nos patients et un dispensaire avec les plus démunis. Organiser alors une structure administrative

qui fédère leur autonomie et assure :

- la formation et l'agrément du professionnel à la gestion de la Santé ;
- la signature de contrats d'abonnement renouvelables entre les deux parties ;
- Des tarifs adaptés aux engagements prévus, la gratuité pour les plus démunis.

Notre liberté alors est totale, nous en avons fait l'expérience en créant les AMAP.

Nous recherchons donc des partenaires pour concrétiser localement ce modèle de protection sociale (prise en charge de la Maladie et Maintien de la Santé), établir des tarifs et préciser le type de couverture à proposer en s'appuyant sur les institutions existantes (mutuelles).

Maintenir alors une médecine de qualité et développer une solidarité gagnante patient – médecin.

Il nous a semblé que le SEL, terreau d'innovations, pourrait être un partenaire de qualité.

Dr Patrick Fonvielle, Dr Joëlle Roux et Franck Barber

QUALITE DES SOINS ET REDUCTION DES COÛTS

Projet construit par l'Institut Homéopathique et globalité en collaboration avec le sel
"Certains pourront reconnaître les valeurs humanistes que nous défendons dans le cadre du Sel"

QUESTIONNAIRE

Questions à débattre au niveau national.

Une enquête préliminaire du SEL auprès de ses adhérents :

- 1 Seriez-vous intéressés par la mise en place de cette double prise en charge Maladie (efficacité rapide) et Santé (efficacité durable) ?
- 2 Votre médecin a-t-il déjà une approche individualisée et globale de votre Santé, une pratique de terrain qui associe le malade à sa maladie, le psychique au somatique, le préventif au curatif, le long terme au court terme... ?
- 3 Quelle est la durée de ses consultations et combien le payez vous ?
- 4 Votre Mutuelle rembourse-t-elle ses consultations plus approfondies ?
- 5 Votre Mutuelle pourrait-elle vous inciter à - dépenser moins pour gagner plus - en réduisant vos cotisations au prorata des économies réalisées ?
- 6 Quelles autres solutions pratiques pourriez-vous proposer pour concilier qualité des soins et réduction des coûts, et sortir de l'impasse notre système de soins ?

Nous vous remercions d'avoir la gentillesse de prendre quelques minutes de votre temps, de répondre à ce questionnaire et nous le renvoyer par mail à sel.dialogue.com@free.fr ou le remettre à une permanence

Evelyne 171 et tout le groupe du sel qui coordonne ce projet

Ateliers animés par des séliens

Numérologie

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

Atelier ponctuel de dessin et de peinture

Chantal 32, Marie 122



Nouveaux adhérents

Sarah 56, Josée 85,
Frédérique 89, Cyril 93,
Danièle 94, Isabelle 99,
Fatna 246, Sonia 275,
Lynn 316, Anne 318



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

<http://www.selendurance.org>

Secrétariat : 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^{ème} 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^{er} mardi du mois de 17 h à 19 h - Contact : Pascal 317

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

Offres et Demandes urgentes : selurge@gmail.com : Dominique 5

Horselinfo : Jean-Claude (129) horselinfo@gmail.com

Communication citoyenne : 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) "photopies"

Prochaine Galette en juillet 2011

Réception des articles avant le 20 juin 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

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

Envoi d'articles pour la Galette

Contact : Valérie 46

Email : vmargaillan@wanadoo.fr