LA GALETTE
SEL EN DURANCE

N° 108 - Trimestriel - juin - juillet - août

- Slow life
- Bourse de printemps
- L'atelier théâtre
- La démocratie
- Consommateur responsable
- L'éveil en Soi
- Les Incroyables Comestibles
- Le Loubatas

EDITORIAL

NOUVELLE GALETTE
Le renouveau du printemps 2017 !

Avec le printemps, la nouvelle Galette est arrivée ! Nouvelle formule, nouveau look, nouvelle équipe...
Nous remercions chaleureusement Valérie (46) qui a effectué la maquette de la Galette de 2007 à 2015, soit 36 numéros.
Nous espérons que cette nouvelle formule vous plaise et qu'elle vous donne envie de participer à sa rédaction. N'hésitez pas à nous envoyer vos articles pour partager des informations, nous raconter vos expériences de séliens, ou sur d'autres sujets en corrélation avec l'esprit du Sel, avec photos ou illustrations si vous en avez.

Vous découvrirez dans ce numéro les bons moments de partage entre séliens, telle que la Bourse de printemps qui nous a réunis autour d'un bon repas, mais aussi d'autres activités du Sel, dont l'atelier théâtre. Vous découvrirez aussi des articles sur les associations qui oeuvrent dans d'esprit du sel : le partage et l'écologie, mais aussi sur un art de vivre et de consommer autrement, la démocratie... et même de la poésie. Nous vous souhaitons une bonne lecture et un bel été, et vous attendons tous nombreux le 9 et 10 septembre à Pertuis et Aix à la journée des associations. ■

Myriam Ablon (92)

SLOW LIFE ...

Exit le culte de la vitesse, voici venue l'ère des tortues !

Depuis peu, l'air du temps est plus à la lenteur qu'à la précipitation. Plus question de courir après le temps, mais de le prendre. Un éloge de la pause, symbole d'une nouvelle façon d'être et de penser.

Il est important d'utiliser les moyens de transports lents : à pied, à vélo, à cheval, en cargo.
Pourquoi de ne pas adopter le slow tourisme en privilégiant les rencontres plutôt que le nombre de musées visités.

Certains parents refusent les emplois du temps de ministre des enfants et adoptent la slow parentalité prônant les vertus de l'ennui.

Puis il existe la slow santé pour lesquelles plantes, méditation de pleine conscience valent mieux que petites pilules avalées frénétiquement.

Ralentir le tempo est devenu un acte de résistance contre les diktats du toujours plus, toujours plus vite et redonner du temps au temps, la règle première d'un nouvel art de vivre à l'écoute des véritables aspirations de l'individu.
68 % de nos concitoyens disent souffrir d'une surcharge mentale et du rythme effréné que prend parfois leur existence.

Depuis un siècle, l'Homo simplus n'a cessé de passer à la vitesse supérieure. Jusqu'au point de rupture ! La profusion de sollicitations exige un véritable don d'ubiquité. D'où ce besoin de retrouver sa pulsion vitale en redécouvrant ce que désirer, contempler, partager, créer, rêver veulent dire.

Il n'est pas simple de se désintoxiquer, il faut en moyenne un mois pour commencer, palier par palier, à décompresser avant de ralentir… Et trouver enfin le rythme qui est le vôtre ! ■

Elizabeth Loiero.

Bibliographie :

Trop vite de JL Servan Schreiber
Lenteur mode d'emploi de Carl Honoré
Vivre plus lentement de Pascale d'Erm
La puissance de la modération de Pierre Rabhi.

Nos rendez-vous séliens :

Rencontres nationales du Sel au lycée de Briacé, situé au sud de Nantes
Du 13 au 19 août 2017

Stand de Sel en Durance à la Journée des associations
A Pertuis, Cours de la République le samedi 9 septembre 2017
A Aix en Provence, le dimanche 10 septembre 2017, Cours Mirabeau.

Fête de l'environnement au Loubatas à Peyrolles
Le samedi 23 septembre 2017

Prochain collectif de Sel en Durance en septembre

UN RENDEZ-VOUS TRÈS ATTENDU… LA BOURSE DU 23 AVRIL 2017

Nous étions vingt-quatre ce dimanche à la Maison de la culture et des Associations de Pertuis, dans une salle très agréable… tous très heureux de nous y retrouver.

La journée a commencé par la projection du film : « En quête de sens» réalisé par Nathanaël Coste et Marc de la Ménardière... applaudi à la fin !

Elle a été suivi d'un apéro, puis par ce beau temps, d'un repas, dehors au soleil ou à l'ombre, selon le goût de chacun… Les sélien(ne)s avaient cuisiné avec amour et le buffet était copieux et appétissant : beaucoup de salades, de tartes salées et d'excellents gâteaux...

Après le café, nous nous sommes réunis pour une concertation sur le Sel. De ces échanges ont émergées les propostions suivantes :

- demande de planning mensuel sur internet et sur la Galette. La Galette ne paraissant pas tous les mois, penser à avertir les séliens(nes) sans internet.
- demande de carnets Offres / Demandes en papier.
- proposition d'un comité d'animation.

Nous avons besoin de participation aux différentes tâches lors d'une bourse : accueil, café, rangement. On enverra un tableau framadate pour la prochaine bourse.

- propositions d'activités :
  - stage de développement personnel
  - atelier d'écriture
  - de ballades régulières
  - de visite d'une pyramide très ancienne à Séguret, près d'Avignon

Nous avons eu le plaisir d'accueillir une nouvelle sélienne : Martine Kléniec. Elle a créé une association, «Ta Sérénité », qui propose de faire de la permaculture avec des enfants autistes et handicapés. Elle a besoin de graines, de plants, de fumier et de terreau … L'objectif de son association est de valoriser les jeunes pour qu'ils retrouvent confiance en eux. Martine a été très émue de l'accueil fait à sa demande.

Bourse sympa. On aurait aimé plus d'exposants ! ■

Anne-Marie Allard (129)

LES ATELIERS DE SEL EN DURANCE

l'atelier théâtre

L'atelier théâtre de Sel en Durance, dirigé par Myriam Ablon, se termine en juin.
L'atelier a débuté en septembre. Il a été consacré jusqu'en décembre à l'apprentissage des techniques théâtrales et à l'improvisation, et ensuite nos comédiens séliens ont choisi une pièce, «Théâtre sans animaux» de Jean-Michel Ribes, qu'ils ont ensuite répétée pour vous la présenter à la rentrée, en septembre - octobre.

Pour celles et ceux qui seraient tentés par le théâtre, nous vous accueillerons avec plaisir pour notre prochain atelier à Pertuis en septembre prochain.

Répétitions de Théâtre sans animaux de Jean-Michel Ribes,
Mise en scène : Myriam Ablon, avec Khariessa Charmois, Josette Duverger et Philippe Ablon.

Pour participer à l'atelier :
Contact : Myriam Ablon (92)
Tél. : 06 18 81 18 00

VERS UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

Comment agir pour la planète, autrement que par la consommation responsable ? C'est pour moi depuis quelques années la question primordiale, car je constate, après l'avoir moi-même vécu, la difficulté pour toutes les personnes de bonne volonté à avoir un engagement militant, faute de temps et d'énergie, alors même que nous sommes informés. Et je suis persuadée que le sentiment d'impuissance ainsi généré est très mauvais pour nous et nos enfants.

La consommation responsable qui s'est mise en place est certes une bonne chose, mais elle est insuffisante car elle ne s'attaque pas directement à l'action malfaisante des lobbies financiers-industriels-pharmaceutiques qui ont infiltré les décideurs politiques et nous manipulent. Son action est trop lente par rapport à l'ampleur du piège dans lequel les lobbies nous enserrent. La situation est grave et les problèmes de santé publique se multiplient. Nous ne semblons pas avoir conscience de notre pouvoir quand nous disons "Non" tous ensemble. La question est comment faire pour intégrer au quotidien une pratique militante sans sacrifier sa vie de famille, sa santé et son harmonie.

Nous ne semblons pas avoir conscience de notre pouvoir quand nous disons "Non" tous ensemble.

L'outil informatique, pour ceux qui l'utilisent, vient à notre secours.
Deux exemples des possibilités qui s'offrent à nous, en dehors des sites et des lettres d'information :

les cyberactions

- cyberacteurs : protection de l'environnement, des droits de l'être humain et de la Paix.
C'est vraiment le site qui me semble le plus sérieux et efficace. http://www.cyberacteurs.org/ vous propose des pétitions en ligne sur le plan national, européen ou international.
Vous pouvez les recevoir régulièrement dans votre boite de réception en choisissant les domaines qui vous concernent le plus pour ne pas être inondé de courrier. Le rythme de réception est raisonnable et l'envoi de la cyberaction est très rapide. Une fois qu'on est inscrit sur le site, si la pétition vous intéresse, juste un clic pour signer (l'identification et l'adresse, sont gardées en mémoire sur votre ordi et s'inscrivent toutes seules à chaque fois !). Et ça marche : régulièrement une lettre d'informations vous informe des bonnes nouvelles et des avancées des actions en cours. Ex. « Gaz et huile de schiste Le gouvernement en terrain miné » ; « Areva-Socatri condamnée pour pollution des eaux : une victoire juridique sans précédent » ; « la justice brésilienne interdit la construction du barrage de Belo Monte », etc
Evidemment si nous étions plus nombreux à participer, le poids de notre opinion sur les politiques seraient bien plus important : alors à vos souris !

les moteurs de recherche solidaires

Il existe aussi des moteurs de recherche solidaires, certains sont à but non lucratifs, d'autres non. Je trouve que c'est une bonne idée pour soutenir des causes à condition de trouver un site aussi efficace que Google. En ce qui me concerne, j'utilise Lilo. Cela prend un peu de temps au départ pour s'inscrire, mais ensuite ça se fait automatiquement. Chaque fois que vous faites une recherche sur internet, de l'argent est versé aux associations de votre choix. Je pense que c'est une pratique qui mériterait d'être généralisée, comme les cyberactions. ■

Marie Omucci (63)

SOMMES-NOUS EN DÉMOCRATIE ???

la devise de l'oligarchie :

Je ne crains pas le suffrage universel : « le peuple votera comme on leur aura dit de voter »

« En démocratie, les pauvres sont rois parce qu'ils sont en plus grand nombre, et parce que la volonté du plus grand nombre a force de loi » Aristote

« Les citoyens qui se nomment des représentants renoncent et doivent renoncer à faire eux-mêmes la loi ; ils n'ont pas de volonté particulière à imposer. S'ils dictaient des volontés, la France ne serait plus cet Etat représentatif ; ce serait un Etat démocratique. Le peuple, je le répète, dans un pays qui n'est pas une démocratie (et la France ne saurait l'être), le peuple ne peut parler, ne peut agir que par ses représentants. » Joseph Emmanuel Sieyes en 1789

« Toute loi que le peuple en personne n'a pas ratifiée est nulle ; ce n'est point une loi ».
Jean-Jacques Rousseau (Le contrat social)

Ce sont les hommes de pouvoir qui ont écrit les règles de pouvoir : la constitution ! Donc les lois écrites par les professionnels du pouvoir leur permettent de garder la main … Donc le peuple doit réécrire la constitution en organisant des ateliers constituants...
Pas de démocratie sans citoyens constituants.■

Elizabeth Loiero

Bibliographie :

- Le pouvoir au peuple. Yves Sintomer
- La démocratie athénienne à l'époque de Démosthène. Morgen Hansen
- Principes du gouvernement représentatif. Bernard Manin
- Propos sur les pouvoirs. Alain
Au festival d'Avignon ou ailleurs :
une pièce de théatre, La démocratie expliquée à mon député, créée et jouée par Alice L'Accen
vous pouvez la suivre sur facebook
Sur you tube : Etienne Chouard, professeur d'économie.

L'EVEIL en SOI

L'époque est unique et réellement extraordinaire ! A la fois on vit dans ce monde que la société humaine a rendu dément et on se sent impuissant à empêcher sa destruction en cours, et pourtant paradoxalement on se trouve au seuil d'un nouveau monde inespéré avec de nouvelles règles ! Un immense défi nous attend, notre transformation !

Certes nous sommes bousculés, mais voyons cela comme une expérience. Essayons quelques instants d'oublier nos croyances, nos certitudes et invitons-nous vers une ouverture sans préjugé, là où est la sérénité. Enfin, nous pourrons porter notre regard vers ce que nous sommes vraiment et percevoir que notre réalité – ou irréalité ! - est le fruit de nos conditionnements.

C'est le regard que l'on porte sur toute chose qui détermine la qualité de notre expérience. Dans ce processus, l'émotion a un pouvoir considérable, telle que la peur qui, très tôt dans notre vie, nous a imprégnée. A partir de là se sont érigés de puissants mécanismes de défense qui ont pour mission de nous maintenir illusoirement en sécurité. Cette peur est issue de nos traumatismes et blessures passées, mais elle est aussi alimentée par tout ce qui est véhiculé en permanence de négatif et d'anxiogène dans notre société.

C'est sur ce pilier instable que notre ego a commencé à se bâtir. Cet ego est notre Moi, autonome et séparé de notre être véritable, et le mental est son outil attitré. La peur est un de ses moteurs les plus puissants. Cependant, nous pouvons, en conscience, reconnaître que la peur n'est pas un sentiment naturel, mais une réaction, une croyance qui a pris corps. Ceci peut être rompu définitivement. Prendre conscience que nous ne sommes pas notre ego est la première étape incontournable du processus de guérison. L'ego nous est indispensable dans l'expérience de notre incarnation dans la matière, mais il doit être remis à sa juste place, celle d'un outil nécessaire qui ne doit pas nous dominer. Il est indispensable d'intégrer que nos blessures n'ont affecté que notre ego et nous souvenir que nous ne sommes pas notre ego… donc essayons de ne plus nous identifier à lui.

Pour trouver dans ce chaos émotionnel un sentiment de sécurité, l'ego utilise le contrôle. C'est à partir de ces quêtes de contrôle illusoires que naissent les conflits entre les individus ou les nations.

Il existe une voie toute simple pour retrouver la paix et la maîtrise de notre vie : le lâcher prise. Le lâcher prise ne signifie pas laxisme et immobilisme, ce n'est pas « ne plus rien faire », c'est seulement reconnaître que l'ego n'est pas le maître. Quelque chose en nous lui est supérieur. Pour cela, il faut sortir du cercle habituel des actions/réactions pour accepter la guidance d'un Soi supérieur non limité.

Alors l'écran de fumée qui nous masque la réalité de qui nous sommes vraiment sera bien moins dense et notre cheminement plus léger et serein. ■ Khariessa Charmois

Inspiration matinale
de Josette Duverger

Les sons dissonnent
Il fait bruit. Silence !
On va retourner la vie à l'envers. Vers un autre quoi ?
On ne le sait pas.
Marcher pas à pas
Vers un in-connu
Où plusieurs se sont reconnus
Nus comme au premier jour
Sans atour
Seul à seul ou à deux
Puis à plusieurs
Remplis de leurres
Et croyant au bonheur !

Détox : 4 aliments pour nettoyer son foie naturellement

Voici 4 aliments étonnants pour aider à nettoyer son foie. Le pouvoir du citron, du curcuma, du thé vert et du radis noir est encore méconnu, mais pourtant il permet d'améliorer facilement la santé de son foie.

le citron

Le citron est un parfait complément pour une cure détox du foie. Il permet de stimuler la production de bile, élément essentiel à la bonne santé du foie.

L'astuce : Pressez le jus d'1/2 citron dans un verre d'eau tiède tous les matins et buvez-le avant votre petit déjeuner. Si toutefois la forte acidité de l'agrume vous gêne, vous pouvez y ajouter du miel.

le curcuma

Le curcuma aussi favorise la production de bile. En outre, cette épice indienne permet de régénérer les cellules du foie. Vous pouvez l'ajouter à vos plats de poissons ou de légumes.

L'astuce : Pour que cette épice soit mieux absorbée par l'organisme, ajoutez du poivre noir à votre dose quotidienne de curcuma.

le thé vert

Le thé vert, plante riche en catéchines, est une excellente source d'antioxydants ! Il purifie le foie et l'aide à évacuer les toxines présentes dans l'organisme.

L'astuce : Pour conserver toutes les vertus du thé, ne laissez pas infuser plus de 5 minutes.

le radis noir

Le radis noir permet de drainer le foie et donc d'éliminer les toxines accumulées.

L'astuce : Pour atténuer le goût parfois piquant du radis noir, préparez votre radis (en rondelles ou râpé) 15 minutes avant de le déguster. Vous pouvez l'agrémenter d'une sauce au soja ou au yaourt.

En savoir plus :
http://www.grands-meres.net

LES INCROYABLES COMESTIBLES ARRIVENT EN VILLE !

L'association « Ciel ou vert », dans le cadre du mouvement national « Incroyables Comestibles », a procédé à ses premières actions de plantations en ville aux Halles Bio de Pertuis le 17 mai. Ce groupe est actif à Pertuis et ses environs, notamment à La Bastidonne.

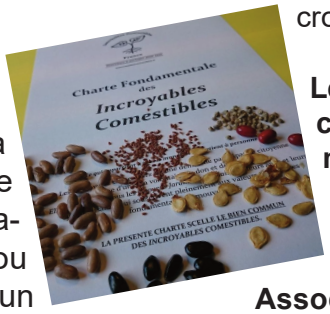
Cette action citoyenne a pour but de favoriser les échanges locaux, le don et le partage. Fruits et légumes bio sont mis à la disposition de tous gratuitement.

Planter, cultiver, partager, ensemble, dans la convivialité, c'est remettre du lien social et de la solidarité, mais pas que… cela favorise aussi l'autosuffisance alimentaire locale et la nourriture saine pour tous.

« Ce qui appartient à tout le monde, n'appartient à personne »

Le citoyen, bien souvent réduit dans notre société moderne à un statut de consommateur, est invité à « faire sa part », à apporter sa contribution par des actes simples (planter, arroser) pour établir ainsi un mode de vie éthique, bienveillante et coresponsable.

En se réappropriant l'espace public pour cultiver, nous sortons de la logique marchande basée sur les règles de l'offre et la demande, le principe de rareté et de la propriété, qui établissent le prix de toute chose, pour accéder à la nourriture devenant une ressource abondante produite localement par les seuls citoyens, et offerte à tous.



Permettre à tous de se reconnecter à la terre, quel que soit son lieu d'habitat, citadins ou ruraux, est un acte essentiel d'équilibre et d'évolution, écologique et sain, Les citoyens, trop souvent coupés de la nature, redécouvrent ainsi la nécessité de respecter la terre, le vivant et les cycles naturels, et cela par le recours à des techniques de culture bio-naturelle : agroécologie, permaculture, biodynamie, …

Les « Incroyables comestibles » devraient prochainement développer et étendre leur action au centre-ville de Pertuis… mais ça ne tient qu'à vous de les rejoindre. Alors ça vous tente ? ■

Myriam Ablon (92)

EN SAVOIR PLUS :

«Incroyables comestibles» de Pertuis :
https://www.facebook.com/IncroyablesComestiblesPertuis/

Le mouvement «Incroyables comestibles» dans le monde :
http://lesincroyablescomestibles.fr/

Association «Ciel ou Vert» à Pertuis :
http://ciel-ou-vert.blogspot.fr/

FETE DE L'ENVIRONNEMENT AU LOUBATAS

SEL en Durance participe le 23 septembre 2017 à la fête annuelle du Loubatas. Outre les nombreuses animations proposées, les rencontres et partages, vous pourrez aussi profiter de ce lieu magnifique et découvrir son sentier de découverte.

Le Loubatas est une association d'éducation à l'environnement qui gère un écogîte de groupe autonome en énergie en pleine forêt provençale. S'appuyant sur les principes du développement durable, il s'adresse à tous les publics désireux d'expérimenter l'écologie au quotidien ou souhaitant passer un bon moment dans un lieu unique.

Il est possible d'échanger ses graines grâce à leur grainothèque itinérante.
La grainothèque est une boite où l'on peut déposer les graines de nos plantes favorites. Chaque personne, petits et grands, amateurs ou professionnels, peut déposer des graines récupérées sur ses propres cultures, et en échange, prendre une autre variété pour la cultiver à son tour.

A noter : Journée bénévole, le 1er juillet :
Journée ouverte à tous, des chantiers divers pour tous les goûts, un pique-nique partagé sorti du panier, et une ambiance conviviale.
Pour cette journée bénévole de mi-année, on se plonge dans deux réalisations principales : une Boîte à Livres et des toilettes sèches pour les petits ! De quoi rapporter de bonnes idées à la maison !
En parallèle de ces chantiers, de petits travaux manuels seront à gérer : débroussaillage, amendement du jardin, etc. ■

Elizabeth Loiero

Le Loubatas, 17, chemin neuf
13860 PEYROLLES-EN-PROVENCE
Tél. : 04 42 670 670

https://www.loubatas.org/

SEL EN DURANCE

Siège social : Maison des associations à Pertuis
Adresse courrier :
Association Sel en Durance - BP 50077 - 84123 PERTUIS cedex

Site internet :
www.selendurance.fr
Contact :
contact@sel en durance.fr
Contact secrétariat :
selendurance8413@gmail.com
Le collectif :
Agathe (298), Eliza (156), Géraldine (542), Souad (301), Christine (711), Nadia (163)
Secrétariat :
Patrice (569)

Les permanences de Sel en Durance ont lieu à :
PERTUIS :
- le vendredi de 11 h 30 à 12 h 30 au Café Thomas
- le samedi de 12 h à 13 h 30 au Café des Sports, place Garcin
Contact :
PERTUIS
Anne-Marie (129)
VENELLES
Danielle (138)

AIX EN PROVENCE :
- Le 1er mercredi du mois de 19 h à 20 h au Café citoyen 3 C
Contact :
Andrée (197)
Chantal (32)
Souad (301)

Offres et demandes :
http://www.selendurance.fr

Offres et demandes urgentes :
selurge@gmail.com
Chantal (32)

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

RESEAU NATIONAL DES SEL

Sel'idaire :
http://seldefrance;community-forge.net/
Route des Sels : Jean-Caude (129)
Route des stages :
http://route.stages-free.fr/catalogue/
Eco-transport :
selidaire-ecoransport@yahoo-groupes.fr

ATELIERS PROPOSES PAR DES SELIENS

Atelier d'écriture :Chica (307)
Taï Chi : Gilda (125)
Informatique : Jean-Michel (54)
Atelier mémoire : Claude (70)
Atelier théâtre : Myriam (92)

Magazine gratuit édité par Sel en Durance - Trimestriel juin - juillet - août 2017
Rédaction : Myriam Ablon, Anne-Marie et Jean-Claude Allard,
Khariessa Charmois, Josette Duverger, Elizabeth Loiero, Marie Omucci
Comité de rédaction : Jean-Claude et Anne-Marie Allard, Elizabeth Loiero, Claudie Charton, Myriam Ablon
Maquette et secrétariat de rédaction : Myriam Ablon
Envoi d'articles à Myriam Ablon : ablon_myriam@yahoo.fr