

# L A G A Z E T T E D E S B O N N E S N O U V E L L E S

Numéro **108**  
Décembre 2016

## La citation du mois :

La meilleure façon  
de réaliser ses  
rêves est de se  
réveiller !  
(Paul Valéry)



## EDITO

Autant j'aime bien déguster de bons petits plats, autant les concocter, ce n'est pas trop ma « tasse de thé » !

En dehors des recettes basiques, je ne suis pas trop adepte des livres de recettes, batteur à œufs, robots et autres poche à douille...

Mais ce matin, à 6h50, j'étais dans la cuisine, en pyjama (avec un tablier, quand même), le couteau à légumes à la main, pour faire une recette de « légumes oubliés ».

Depuis 3 mois, nous sommes inscrits à une AMAP(\*), qui nous livre toutes les semaines des légumes bios et de tailles souvent impressionnantes, rien à voir avec ceux des supermarchés.

Nous avons reçu il y a 3 jours, entre-autres, des carottes de 500 grammes chacune, une courge buternut et 2 panais.

Que faire avec tout cela ? Et le panai, comme cela se cuit-il ?

Bref, livre de recettes (sur internet) obligatoire !

Je me suis donc lancé dans la recette très simple, dont vous voyez la photo ci-dessous, qui s'appelle « légumes oubliés ».

Le petit plus est d'enrober tous les ingrédients d'une sorte de purée avec miel, moutarde, cumin, sel et coriandre.

Et à la fin, il faut tout mélanger avec les mains, ce qui, a priori, ne m'enthousiasmait pas trop.

J'ai quand même relevé mes manches, et plongé mes doigts dans la patouille !

Et tout de suite j'ai pensé à vous, lecteurs de la Gazette, en me disant que j'allais partager avec vous cet excellent moment !

J'ai éprouvé beaucoup de plaisir à faire la cuisine, ce qui pour moi est un événement extrêmement rare et mérite cet édito !

Et au déjeuner, mes papilles gustatives se sont tout simplement affolées : nouvelles saveurs, chairs délicates et grande joie.

Youpi !

Je vous souhaite à chacun une belle fête de Noël, et mes meilleurs vœux pour 2017 !



Jean-Yves

(\*AMAP : Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne

*Innocence de l'enfant...*

## Un homme tomba

Un homme tomba dans un trou et se fit très mal...  
Un cartésien se pencha et lui dit : « Vous n'êtes pas rationnel, vous auriez dû voir ce trou... »  
Un spiritualiste le vit et dit : « Vous avez dû commettre quelques péchés ».  
Un scientifique calcula la profondeur du trou.  
Un journaliste l'interviewa sur ses douleurs.  
Un yogi lui dit : « Ce trou est seulement dans ta tête, comme ta douleur ».  
Un médecin lui lança deux comprimés d'aspirine.  
Une infirmière s'assit sur le bord et pleura avec lui.  
Un thérapeute l'incita à trouver les raisons pour lesquelles ses parents le préparèrent à tomber dans le trou.  
Une pratiquante de la pensée positive l'exhorta : « Quand on veut, on peut ! ».  
Un optimiste lui dit : « vous avez de la chance : vous auriez pu vous casser une jambe ».  
Un pessimiste ajouta : « Ça risque d'empirer ».  
Puis un enfant passa et lui tendit la main...

Christine L..

*Des ados pleins de créativité !*

## La valeur n'attend pas le nombre des années ...

En Australie, à la suite d'un scandale actif du médicament en question. Leur but n'était pas de le commercialiser mais de dénoncer les prix exorbitant, des lycéens indignés sont parvenus, en dépensant une somme modique à recréer le principe méthodes du laboratoire incriminé !

PAM

*Une initiative qui pourrait être généralisée à des milliers de communes*

## Transformer le sous sol de son église...

Nice est une ville à la devanture prestigieuse avec son hôtel Négresco, sa Promenade des Anglais et sa Baie des Anges.  
Toutefois, là comme ailleurs en France, des quartiers se paupérisent et des SDF errent en recherche de nourriture et d'un coin pour s'abriter.  
Aussi, Mr Gil Florini, prêtre de la paroisse St Pierre d'Arène, a eu l'idée de transformer le sous-sol de son église d'une surface de 1500 m2 en restaurant/théâtre solidaire.  
Cette initiative, si elle a vite rencontré l'adhésion des paroissiens, a pris le temps de convaincre certains esprits et de trouver des crédits.  
Avec l'aide de la Mairie, du Conseil Général et l'argent de la vente du presbytère, ce fut enfin possible.  
Aujourd'hui, avec des aliments donnés, un plat principal chaud est proposé à 7 euros environ, composé par des bénévoles.  
Ceux qui peuvent payer savent que le prix demandé sert à nourrir ceux qui sont démunis et qui restent anonymes.  
Chaque jour entre 80 à 150 repas sont servis.  
Une salle de réunion et une salle de spectacle ont été installées également dans ce sous-sol.  
Ainsi, beaucoup de rencontres sont facilitées.  
Mr le curé suggère que dans toutes les paroisses de notre pays de telles propositions soient faites pour aider les plus pauvres et pour créer un cercle de bienfaisance.  
Alors, qui d'autre a le désir de rendre heureux ses paroissiens et de permettre à des SDF de se sentir exister ?

Lyliane M.

## Changer le monde en 2 heures

*De la lecture  
positive  
et qui nous incite  
à aller  
de l'avant !*

Je voudrais simplement recommander la lecture du livre "Changer le monde en 2 heures" (tomes 1 et 2), car je l'ai vraiment beaucoup appréciée et voudrais permettre à d'autres d'y accéder.

Ce livre est publié (autoédition) par un jeune auteur, M. Pierre Chevelle, qui présente de nombreux projets qu'il a choisis en fonction de leur innovation sociale et facilité d'accès.

Il décrit les projets de manière vivante et, surtout, il indique comment chacun de nous peut participer à la mise en œuvre de chaque projet. J'ai lu les deux tomes presque d'un trait et j'ai décidé de participer à plusieurs actions.

Bien sûr que cela ne va pas résoudre tous les problèmes du monde, mais il ne faut jamais oublier que même l'océan est fait de petites gouttes. Au lieu de parler de "gouttes", l'auteur évoque les "micro-engagements" que tout un chacun peut facilement effectuer.

Cela concerne de nombreux aspects, tels que le nettoyage du territoire, le partage de solutions et de savoirs, la lutte contre les gaspillages, le soutien à l'énergie renouvelable, etc. A mon avis, et je n'ai aucun lien avec l'auteur, voici une lecture qui en vaut la peine et c'est certainement une bonne idée de cadeau à faire à quelqu'un ayant une approche positive de la vie - peut-être même pour les autres - sait-on jamais! Il est possible d'avoir plus d'informations sur son site : <http://www.en2heures.fr/>

Par ailleurs, j'ai assisté hier à une fête de Noël organisée à Montélimar par les Restos du Cœur en faveur des enfants des bénéficiaires.

Quelle joie de voir tous ces enfants, une centaine, sauter, jouer, courir, manger et surtout sourire. Quelle vitalité !

Et oui, la relève est assurée. A nous de leur transmettre les valeurs de générosité, gentillesse et de partage... il y a beaucoup à faire.

Bonnes fêtes à tous.

Bernard H.

## Pour les Séniors

*Une tablette  
adaptée  
pour se mettre au  
numérique.*

Un moyen de faciliter la vie sur Internet pour les Seniors !

Une start-up nantaise, Tikeasy, a conçu une tablette numérique « Ardoiz », spécialement conçue pour le public peu familiarisé avec la navigation sur Internet.

Elle ressemble à une tablette ordinaire mais les boutons sont plus saillants, le niveau de contraste est mieux ajusté, les caractères réglables en taille, etc..

La conception de ce nouvel outil a été également le fait d'un partenariat avec le journal « Notre Temps ».

Annie B.

## Zéro déchet

*Il est temps de  
changer de vie, en  
faisant évoluer nos  
habitudes  
quotidiennes.*

J'ai eu la chance d'assister à une conférence d'une jeune franco-américaine, Béa Johnson, qui a publié un livre intitulé : "Zéro déchet".

Elle arrive sur scène avec un gros bocal en verre et annonce fièrement : "est dans ce bocal la totalité des déchets non recyclables de l'année pour ma famille composée de mon mari, mes 2 enfants adolescents et notre petit chien".

Surprise de l'assemblée qui la considère comme un ovni et ne se sent donc pas concernée, moi incluse !

Comment, en effet, arriver à une telle prouesse sans se priver.... ?

Et puis, au fur et à mesure de ses explications et de l'origine de ses propres réflexions, chacun réalise que sans contrainte majeure mais avec un réel plaisir (c'est là la clé...!), nous pouvons individuellement changer certaines de nos habitudes, chacun à notre façon et à notre rythme, pour acheter moins d'emballages, ainsi moins en jeter ; et donc moins dépenser.

Elle préconise ce qu'elle appelle les 3 R : "réduire, refuser, recycler" pour revenir à une consommation raisonnable, et a évalué quelle économie elle a réalisée à hauteur de 40%.

Quelques-uns de ses exemples m'ont vraiment parlé comme celui de se faire servir par les commerçants en viande, charcuterie etc dans des bocaux en verre qu'elle apporte elle-même ; le bocal est pesé d'abord à vide pour en déduire le poids du prix : surpris au début, les commerçants jouent le jeu ensuite avec plaisir.

Depuis cette conférence, et sans effort particulier, j'ai fait à ma façon au fur et à mesure de mes idées qui me sont apparues faciles à réaliser : j'achète le plus souvent possible des produits en vrac (il faudra que je vous parle la prochaine fois des magasins "Day by Day" qui ouvrent partout en France), je limite mes achats emballés (car emballages = du marketing qui accroît le prix du produit), je refuse le plus possible le plastique (car le plastique = pétrole), je refuse systématiquement les sacs chez les commerçants et utilise le mien en tissu, j'ai démarré un mini compost de mes déchets ménagers, je consomme moins de produits ménagers en privilégiant les produits naturels tels que vinaigre blanc et le bicarbonate de soude etc ..

Et c'est fou ce que j'économise !

Je n'ai pas encore pris le temps de lire son livre mais il paraît qu'il regorge d'idées simples et intéressantes. Quelqu'un d'entre vous l'aurait-il lu ?

Voici un article et deux vidéos qui résument bien sa présentation :

<http://www.letelegramme.fr/bretagne/bea-johnson-la-reine-du-zero-dechet-26-11-2015-10863943.php>

<https://m.youtube.com/watch?v=gAhLdMpQW-k>

Un retour aux vraies valeurs, comme au temps de nos grands-parents qui rendaient par exemple les bouteilles vides à la consigne, et ça me fait vraiment du bien au moral !

Surtout quand c'est partagé par d'autres : plus nous serons nombreux à avoir des initiatives individuelles et mieux nous vivrons au quotidien en protégeant la planète, et en faisant des économies.

Véronique G.

## Les garennes de Watership Down

*Des lapins qui ressemblent à des hommes...*

Une idée de lecture : "Les garennes de Watership Down" de Richard Adams. C'est un très beau conte, pour tout public, à plusieurs niveaux de lecture. Je l'avais lu il y a trente ans, et je l'ai relu la semaine dernière avec grand plaisir. Ecrit en 1972 il raconte l'épopée d'un petit groupe de lapins qui, suivant l'intuition de l'un d'entre eux, vont quitter leur garenne pour s'installer à des kilomètres de là, à Watership Down.

C'est très bien écrit et captivant.

On tremble pour Noisette, Cinquain, Mûron et leurs compères. A hauteur de lapin, on se méfie des chats, des chiens et des hommes qui fument des bâtons blancs, roulent en kataclops et sont plus ou moins attentifs à la protection de leur environnement.

On découvre dans différents groupes de lapins que nos héros rencontrent, des organisations de société qui nous rappellent ce qu'on trouve dans différents pays autour de nous.

On s'inquiète pour le devenir de ce petit groupe qui n'est composé que de mâles et qui va devoir chercher à faire venir quelques femelles à Watership Down.

On s'émerveille en lisant les récits des contes légendaires de la gente lapine, dignes des contes des mille et une nuits.

Vous pouvez le trouver d'occasion sur internet et je pense que des bibliothèques

doivent en avoir dans leurs rayons.  
Bonne lecture et belles fêtes de fin d'année.

Anne Claude C.

## 2017

*Les vœux savoureux  
de Patrick,  
fidèle et assidu  
lecteur  
de la Gazette*

Chers amis de France et d'Outremer,  
Le millésime qui s'achève n'a pas été qu'année d'attentats, de montée des pouvoirs autoritaires, de campagnes politiques où la fortune a souri au mensonge.

Grâce à nous tous, il y a eu des festivités, des excursions, des spectacles partagés, des retrouvailles inattendues. Des deuils aussi, qui nous ont rappelé que l'amitié ne dépend pas de la fréquence des rencontres.

Vous découvrirez dans mon prospectus habituel (à plier en quatre et à utiliser comme on veut) qu'il y eut déjà un Brexit en 1167 et que les Américains ont été mieux inspirés en 1867 qu'en 2016.

Cette fois-ci, les citations bien-pensantes font place à la dureté parfois cinglante des lois. Et comme nul n'est censé les ignorer...

Joyeux Noël et bonne année. Portez-vous bien.

Patrick de C

## 2017

Un objet qui tombe  
roulera toujours jusqu'à l'endroit  
le plus inaccessible.  
(Loi de Bernstein)

Les polices d'assurance ne  
couvrent jamais ce qui se  
produit.  
(Loi d'Adler)

Toutes les grandes découvertes  
ont été faites par mégarde.  
(Loi de Young)

Si vous pensez que l'éducation  
est chère, essayez l'ignorance.  
(Loi de Bok)

Ceux qui n'étudient pas le passé  
répéteront ses erreurs ; ceux qui  
le connaissent trouveront  
d'autres moyens de se tromper.  
(Loi de Wolf)

Où que ce soit, la file la plus  
courte avance le plus lentement.  
(Loi de Vaughan)

- 850 ans après que Henry III  
d'Angleterre a interdit à son peuple de  
fréquenter la Sorbonne

- 750 ans après que l'islam a atteint  
Sumatra

- 550 ans après la prise de Liège par  
Charles le Téméraire

- 500 ans après les placards de Luther à  
Wittenberg

- 450 ans après la révolte des Gueux

- 350 ans après la fondation de la  
dynastie alaouite à Fès

- 300 ans après l'invention de la cloche  
à plongée

- 200 ans après la création de la Bourse  
de New-York

- 150 ans après la vente de l'Alaska par  
la Russie

- 100 ans après la loi de la relativité  
universelle (Einstein)

- 50 ans après la première greffe du  
cœur (Ch. Barnard),

Je vous souhaite une année  
encourageante.

Patrick de C.

## Caviar : une pisciculture éthique

*Pour les fêtes  
de fin  
d'année ?*

Une pisciculture unique produit du caviar en Suisse.

Unique parce qu'on y prélève les œufs sans tuer les esturgeons !

Située en Valais au cœur des alpes suisses, la start-up et pisciculture modèle commercialise des boîtes de caviar avec l'inscription "Kasperskian, caviar with life".

Dans des bassins chauffés à 20 degrés grâce à des panneaux solaires, deux espèces d'esturgeons (sibérien et russe), vivent paisiblement.



Les femelles proches de la fin de la gestation subissent une échographie afin de définir le moment où les œufs sont les plus proches de la maturité. Une fois le moment idéal défini, un massage de 60 secondes du ventre des femelles suffit à extraire les œufs : ceux destinés à la reproduction tout comme ceux destinés à la consommation. Ensuite vient le tri par taille du grain et par qualité, et la mise en boîtes sans aucun aditif ni conservateur, rien que du sel très faiblement dosé. Il est possible dans cette entreprise, "d'adopter" un esturgeon, de le baptiser, de lui rendre visite et gagner au passage son lot de caviar annuel, selon différentes modalités ! Cette première pisciculture éthique à coûté quelque 30 millions, réunis par un groupe d'investisseurs privés. A terme la production annuelle devrait atteindre 1 tonne. L'esturgeon, n'a donc plus besoin d'être tué pour obtenir une production d'œufs qui ne représente que 10 à 20% de son poids.

Alain V.

## Les déshérités

Je viens de terminer la lecture (passionnante) du livre « les déshérités », de François-Xavier Bellamy.

200 pages (et 6 € chez « j'ai lu »), pour découvrir pourquoi en France, depuis de nombreuses années, toutes les enquêtes et évaluations des élèves de notre système scolaire (Pisa) ne cessent de baisser, par rapport aux autres pays occidentaux...

Pourquoi ?

L'auteur remonte à Descartes, Rousseau et Bourdieu, et raconte comment les réformes successives de l'Education Nationale ont été orientées vers un désastre annoncé.

Passionnant, mais également étonnant, affligeant et inquiétant pour l'éducation de nos jeunes, depuis quelques décennies.

Un livre qui permet de comprendre les tenants et les aboutissants de toutes ces fausses bonnes réformes, à priori en faveur des élèves, et que l'on aimerait faire lire au Ministre en charge de l'Education de notre prochain gouvernement en Mai 2017.

Jean-Yves L.

## L'Ecole au présent

Coup de chapeau à Jane Bouvier, présidente de l'Association l'Ecole au présent.

Son objectif : scolariser les enfants des bidonvilles marseillais.

Soutenue par la fondation Abbé Pierre, elle fait partie «de ces militants passionnés» qui sont prêts à sacrifier temps, argent, mais aussi leur travail et qui réveillent la conscience des autres par leur action » a-t-on pu dire d'elle,

car elle a abandonné son poste d'enseignante pour se consacrer à cette tâche ardue !

Peu à peu, elle a réussi à relier les gens entre eux et, dit l'article qui lui est consacré : «elle jubile de voir des mères roms dans les réunions de parents d'élèves ! ».

Ce genre d'action se retrouve dans plusieurs villes en France.

Paul B.

## Une autiste rend hommage à Léonard Cohen

C'est la belle histoire de Noël, version 2016.

Cette écolière autiste nord-irlandaise de 10 ans est atteinte de trouble du déficit de l'attention.

C'est un bel hommage au chanteur Leonard Cohen, décédé le 7 novembre



*Une militante passionnée au service des enfants des bidonvilles*

*Une très  
belle vidéo à  
découvrir  
pour ces fêtes de  
Noël...*

dernier, mais c'est aussi la jolie histoire de cette fin d'année.

«Se tenir debout face à un public et chanter, c'est impressionnant de sa part, reconnaît le directeur de l'école où est inscrite la petite Kaylee Rodgers, 10 ans. Cela lui a demandé beaucoup d'efforts».

Le résultat est ainsi bluffant : lors d'une répétition de chants de Noël, organisé par son école de la ville de Donaghadee, dans le comté de Down, en Irlande du Nord, Kaylee Rodgers, autiste, chante en quasi solo le célèbre et émouvant titre «Hallelujah», composé en 1984 par le Canadien Leonard Cohen et repris plus tard par Jeff Buckley. Sa voix est puissante, son chant majestueux. Elle aurait pris des cours de chant depuis l'âge de 3 ans.

Visionnée ce jeudi plus de 720 000 fois, la vidéo publiée sur le réseau Facebook a ému les internautes.

«J'écoute et cela nous fait oublier tous nos problèmes», écrit John.

«Un ange chante», témoigne Patricia, quand d'autres comparent la jeune chanteuse à Jésus ou à un véritable miracle de Noël.

Un avis partagé par Atira, qui déclare : «Si vous n'avez jamais entendu un ange, et si vous écoutez cette jeune fille, eh bien vous pourrez dire que si, cela vous est arrivé. Elle est absolument magnifique».

Même à 17 000 kilomètres de là l'émotion est grande : «Incroyable... L'Australie vous souhaite un joyeux Noël !» s'exclame Frances.

La vidéo a récolté plus de 1 300 commentaires.

"Hallelujah" <http://www.lepoint.fr//tiny/1-2092351> via @LePoint

Michel B.

### Crocus nous partage

*Pour éclairer  
les 365 jours  
à venir*

J'ai lu quelque chose qui booste :

"Lève-toi chaque matin, avec de la détermination pour te coucher le soir avec de la satisfaction".

Et puis un proverbe en ces temps d'hiver : "Là où l'on s'aime, il ne

fait jamais nuit."

Puisse l'amour se multiplier à l'occasion de Noël pour éclairer ce jour et les 365 autres à venir pour illuminer le monde entier.

Bon Noël !

Crocus

## Nous accueillons ce mois-ci 1 nouveau lecteur :

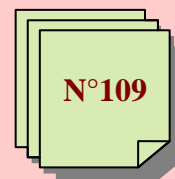
Jean-Paul V..

**2 articles (2 500 caractères au maximum) par lecteur.**

**Du vécu de préférence !**

**Les sujets d'ordre politique ou religieux sont à éviter, tout le monde n'ayant pas la même sensibilité.**

**Prochain numéro le :  
Dimanche 29 Janvier 2017**



**Diffusion de ce numéro par courriel : 490 personnes  
Courriel : [gazette.dbn@free.fr](mailto:gazette.dbn@free.fr)  
Blog partenaire : [www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/](http://www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/)**