

L<sub>1</sub> A<sub>1</sub> G<sub>2</sub> A<sub>1</sub> Z<sub>10</sub> E<sub>1</sub> T<sub>1</sub> T<sub>1</sub> E<sub>1</sub> D<sub>2</sub> E<sub>1</sub> S<sub>1</sub>

B<sub>3</sub> O<sub>1</sub> N<sub>1</sub> N<sub>1</sub> E<sub>1</sub> S<sub>1</sub> N<sub>1</sub> O<sub>1</sub> U<sub>1</sub> V<sub>4</sub> E<sub>1</sub> L<sub>1</sub> L<sub>1</sub> E<sub>1</sub> S<sub>1</sub>

Numéro 109  
Janvier 2017

La citation du  
mois :

Un problème sans  
sa solution est un  
problème mal  
posé.  
(*Albert Einstein*)



## EDITO

Pas si facile d'ouvrir sa porte...

Surtout après un trimestre « chaud bouillant », où quelques jours de vacances sont les bienvenus, pour une récréation ; « re-création » attendue, méritée et nécessaire !

Mais... dans cette ambiance débordée, survoltée et saturée de fin d'année, ce n'est pas si simple de se replier sur soi-même, en ignorant le monde extérieur.

Nous habitons à Conflans-Ste-Honorine, capitale de la batellerie, mais aussi, presque deuxième capitale du...Tibet !

Personne ne sait pourquoi, mais quasiment tous les jours, des tibétains arrivent ici de leur lointain pays, pour demander asile, après une fuite souvent de plusieurs mois à-travers l'Asie et l'Europe.

Ils arrivent sans rien, en parlant parfois quelques mots d'Anglais qui leur permettent de se faire comprendre, sachant qu'ils ne reviendront jamais en arrière.

Depuis de nombreuses années, les bénévoles de l'association la Pierre Blanche gèrent tant bien que mal l'accueil de tous ces réfugiés politiques.

Mais ils sont débordés : malgré des aides du Département, de la Région et de la Mairie, des tibétains dorment en permanence dehors, même en hiver.

Alors les Conflanais sont mis à contribution, pour ouvrir leur porte et accueillir pour une nuit, une semaine ou une année, un ou deux d'entre eux.

Cécile et moi travaillons tous les deux, et donc ne pouvons pas faire maison d'accueil dans l'année, pour cause de départ très matinal (il faut être là pour partager avec eux le petit-déjeuner).

Alors, nous avons choisi d'ouvrir notre porte pendant une partie des vacances scolaires.

Et là, nous avons bien été « récompensés » !

Vous connaissez certainement la célèbre phrase « il y a plus de joie à donner qu'à recevoir ».

Quelle joie nous avons eue ces derniers jours d'accueillir deux jeunes femmes, toujours souriantes, toujours en train de rire, à l'affût de pouvoir rendre un petit service.

L'une d'elle y avait laissé derrière ses 2 jeunes enfants, énorme déchirement...

Ces migrants souvent issus de condition très modeste, et gardaient pour la plupart les yacks dans la montagne. Alors une ville de banlieue de presque 40 000 habitants, cela les déboussole un peu !

Nous avons été tellement heureux, à l'occasion de ces fêtes de Noël, de pouvoir très modestement contribuer à leur accueil, en échangeant dans un anglais très « rustique » des informations souvent très « basiques ».

Et tout cela nous fait une fois de plus réaliser la grande chance que nous avons de vivre en France, d'avoir un travail, une maison chauffée et un plat chaud sur la table à chaque repas en hiver.

Merci Tsering et Pema pour votre présence et vos échanges vivants et joyeux !

Jean-Yves

*Un restaurant  
qui affiche  
complet  
tous les jours !*



## Le Reflet, un resto pas comme les autres

Ce nouveau restaurant nantais donne leur chance aux personnes trisomiques, présentes en salle comme en cuisine. Un beau projet, complet tous les jours.

Voilà une belle histoire de fin d'année. Le 15 décembre, à Nantes, le restaurant Le Reflet a ouvert ses portes. Rien d'extraordinaire jusque-là, sauf que ce restaurant a une particularité : il donne leur chance à six personnes trisomiques, présentes en salle comme derrière les fourneaux.

C'est une idée de Flore Lelièvre, une jeune femme de 26 ans, dont le frère est atteint de trisomie 21. "Je connais la difficulté d'intégration des personnes handicapées. Je voulais créer un lieu de rencontre, un lieu où on se sent bien et où la différence s'évapore", confie-t-elle à France Bleu.

Pour mener à bien ce projet, Flore s'est démenée. Elle a créé l'association Trinôme44, qui gère le restaurant, afin de conserver "l'âme sociale". Elle a mené une campagne de levée de fonds et récolté 400 000 euros auprès de particuliers et d'entreprises. Elle a ensuite recruté une équipe de six jeunes trisomiques, après un mois de stage, qui assiste Thomas et Farida, chef de salle et cuisinière. Le fonctionnement du restaurant est adapté à son personnel. Sur les tables, un code couleur pour pouvoir se repérer, des empreintes de mains moulées sur les assiettes pour faciliter la prise en main, du mobilier adapté en cuisine. Les horaires aussi sont adaptés. Les contrats des employés ne dépasseront pas les 24 heures par semaine afin d'éviter tout risque de surmenage.

Le restaurant compte actuellement 36 couverts et propose trois entrées, trois plats et trois desserts. Il est ouvert du mardi au vendredi pour les services du midi, et du jeudi au samedi pour les services du soir. Caroline, Maxime et Pauline, qui font partie des employés, sont ravis de ce nouveau travail. "On doit servir la salle, mettre en place les couverts, dire bonjour aux gens et donner à manger. Les clients sont géniaux et je suis très contente !" s'enthousiasme Pauline au micro de France Bleu. Flore Lelièvre est aussi très satisfaite. "Ils sont motivés, ils ont envie de montrer qu'ils sont capables, c'est une grande leçon de vie", sourit-elle. Preuve de la réussite du projet : depuis son ouverture, le restaurant Le Reflet affiche tous les jours complet.

*D'après Le point.fr*

Michel B.

*Des personnages  
énigmatiques...*

## Les 80 ermites de saint Petersburg

Comment tant d'ermites peuvent-ils trouver le calme en pleine ville ?

Au musée, pardi !

Ils y ont un métier plutôt rare en milieu citadin, celui de chasseur, et sont particulièrement choyés par trois fonctionnaires qui leur sont tout dévoués.

On ne sait si c'est de père en fils qu'ils se succèdent depuis 1745, mais ils ont survécu à tous les changements de régime.

Ils patrouillent dans les quelques 10km de galeries souterraines de l'Ermitage.

Vous ai-je dit que ces ermites sont des greffiers ?

Quelles proies peuvent-ils bien chasser ?

Leur gibier n'est pas de potence, m'a-t-on assuré.

Renseignements pris en haut lieu (et dans le dictionnaire), ces "greffiers" se nourrissent de souris et de rats.

Patrick de C

NDLR : un « greffier » est le nom du chat en argot.

## Une sacrée mobilisation

Un garçon néerlandais de six ans en phase terminale de cancer du cerveau a réussi à réunir 2,5 millions d'euros pour aider d'autres enfants malades, alors qu'il n'en espérait à l'origine que quelques centaines.

*Pays-Bas:  
un enfant malade  
arrive à réunir 2,5  
millions d'euros*



*La suite  
des  
5 « R »*

Tijn Kolsteren, qui s'est vu diagnostiquer un cancer du cerveau en mai, a lancé il y a trois jours un appel visant à recueillir des dons après s'être peint les ongles. "Avec sa campagne de décoration d'ongles avec du vernis il voulait aider les enfants souffrant de pneumonie", a expliqué la télévision publique NOS. "Cela a été un énorme succès : le disc jockey Armin van Buuren, le Premier ministre Mark Rutte et beaucoup d'autres célébrités se sont fait peindre les ongles" pour cette occasion, a-t-elle précisé.

"Vernissez-vous les ongles, faites un don puis demandez à trois de vos amis de faire de même", pouvait-on lire sur la page consacrée à la cette opération.

La semaine dernière, la famille de Tijn a appris qu'une chimiothérapie n'avait pas réussi à réduire la taille de sa tumeur. "Malgré cette mauvaise nouvelle, nous voulions faire quelque chose pour des enfants qui n'atteindront peut-être même pas l'âge de six ans", a déclaré son père Gerrit.

"Nous avons développé cette idée ensemble : Tijn s'était déjà peint les ongles avec un ami, et il aimait ça", même si le fait de voir "des hommes se peindre les ongles est un peu tabou", a-t-il ajouté.

La presse néerlandaise a qualifié le jeune garçon de héros. Vendredi, le quotidien AD a publié sa photo habillé en super héros, sous le titre "SuperTijn".

Relevé sur le Point.fr

Michel B.

## Une galerie de photos exceptionnelles

Vous rappelez-vous des exploits magnifiques de l'année 2016:

- Des surfeurs de l'extrême en Arctique,
- Le chat Chinquinto lunettes au museau sur sa békane à Rio de Janeiro,
- L'exploit du tour du monde de Solar Impulse 2,
- La demande en mariage surprenante du plongeur chinois Qin Kai,
- Le nouveau monde que découvre Curiosity sur Mars,
- La joie des sportives lors de leurs victoires aux Jeux Paralympiques
- Ou simplement cette mer de nuages sur les Alpes en Bavière comme une réplique du promeneur de Friedrich.

Et bien d'autres photos encore que vous découvrirez dans le diaporama de "l'Obs": une compilation des images et liens qui nous fait chaud au cœur marqué par l'espoir, la poésie, l'humour, l'amour ...

Et c'est exactement ce que je vous souhaite, chers lecteurs, pour cette année 2017.

<http://info.nouvelobs.com/galerias-photos/photo/20161227.OBS3121/20-photos-inoubliables-qui-nous-ont-fait-du-bien-en-2016.html#xtor=CS1-31>

Cécile F.

## Se sentir mieux en gâchant moins

Dans un article précédent j'ai mentionné Bea Jonhson, cette franco-américaine qui prône les 5 "R" : refuse, reduce, reuse, recycle, rot » (refuser, réduire, réutiliser, recycler, composter) à travers son livre "Zéro déchet " et ses conférences.

Au fil de mes lectures de l'actualité, je constate qu'il y a de plus en plus d'articles sur ce phénomène du "zéro waste" qui prend de plus en plus d'ampleur et qui englobe le refus d'acheter les emballages lorsque nous faisons nos courses.

De nouvelles enseignes se créent en ce sens, dont Day by Day qui s'implante dans de nombreuses villes et que j'évoquais aussi récemment : vous venez avec vos bocaux et bouteilles vides qui sont pesés et leur poids déduit du prix final, pour acheter de tout en vrac: céréales, produits ménagers, huiles et vinaigres, tisanes et thés, chocolats vendus à l'unité, savon liquide et shampoing, pâtes,

boissons, riz, farine, sel, gâteaux et même du sirop et du vin. Chacun achète la quantité qu'il souhaite, et ainsi même de petites quantités. Ainsi pas de gâchis car pas de quantité jetée à la poubelle, pas de surcoût en frais d'emballage, et pas de déchets jetés.

Chacun peut aussi déposer des pots qui seront utilisés par d'autres; et je remarque une vraie convivialité entre les clients à chaque fois que j'y vais: les gens prennent le temps, discutent entre eux et échangent leurs expériences sur les produits et la façon dont ils les utilisent.

C'est vraiment très sympa et cette ambiance donne une vraie bouffée d'air frais dans mon quotidien : partager les mêmes idées de protection de l'environnement avec les autres clients, c'est un peu comme faire partie d'une communauté qui se comprend autour de ce même objectif.

Et entourés de produits bios en provenance de petits producteurs ajoute au plaisir.

Voici leur site: <http://daybyday-shop.com/magasin>

Et j'ai aussi trouvé ce blog qui donne un recensement d'autres enseignes portant sur ce même concept <http://www.consoglobe.com/bea-johnson-dame-au-zero-dechet-lexemple-suivre-chhttp://uneviesansgachis.blogspot.fr/p/adresses.html>

Je suis fermement convaincue que nos actions individuelles ont, et auront, un impact pour que nous vivions mieux sans attendre.

D'ailleurs les gros producteurs industriels et les gros distributeurs sont contraints de revoir leurs concepts, car la lame de fond des actions de citoyens lambdas que nous sommes a bel et bien démarré; et ces nouvelles enseignes l'ont bien compris."

Véronique G

## Primaire

Vous avez aimé « être et avoir », film qui racontait la vie d'un instituteur il y a quelques années ?

Alors, vous allez adorer « Primaire », un nouveau film français avec Sara Forestier et Vincent Elbaz.

C'est l'histoire d'une institutrice de CM2, confrontée à ses élèves (issus de tous les milieux), vivants, spontanés, chahuteurs, et en même temps très attachants.

Une classe finalement très représentative des écoles de notre époque.

Les enfants jouent leur rôle d'une manière très naturelle, les adultes eux aussi rentrent parfaitement dans la peau des différents personnages.

Et l'intrigue (il y a quand même un peu de suspens !) est crédible !

Bonne séance.

Jean-Yves L.

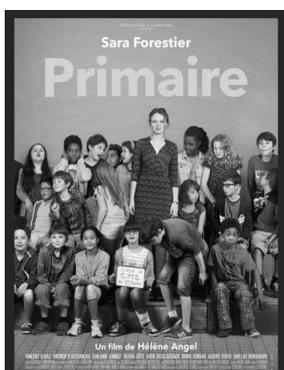
## Les bonnes nouvelles de 2016

J'avais vu passer sur Facebook une très belle vidéo montrant les bonnes nouvelles de 2016. Malheureusement, je ne l'ai pas retrouvée, je ne peux donc pas vous la partager.

Cela a toutefois été l'occasion pour moi de me pencher sur une revue de l'année 2016 du côté positif.

Tout d'abord, dans une news du Washington Post du 21 décembre 2016, nous pouvons lire 16 bonnes nouvelles. En voici la substantifique moelle :

- Aux Etats-Unis, le taux de chômage a été le plus bas depuis 9 ans.
- Trois journalistes emprisonnés ont été libérés.
- En Colombie, l'accord de paix avec les FARC a été signé.
- Au Tchad, Hissene Habré a été accusé de crimes contre l'humanité.
- Le taux d'émission de dioxyde est à son niveau le plus bas aux Etats-Unis depuis 1991, et la capacité de production des énergies renouvelables a dépassé celle du charbon.



*Des petites  
et grandes  
lumières  
allumées  
en 2016*

- Les pandas géants ont été retirés de la liste des espèces en danger, et la population des tigres est en croissance pour la première fois depuis un siècle. En cherchant plus loin, j'ai appris que :
  - L'Inde a inauguré sa plus grande « usine » à panneaux solaires, d'une superficie de 10km<sup>2</sup>.
  - En Inde encore, des bénévoles ont planté 50 millions d'arbres en 24 heures (oui, vous avez bien lu, en même temps, ils étaient 800.000 habitants à s'y mettre), pour lutter contre la déforestation et la pollution.
  - On a annoncé l'augmentation de l'espérance de vie en Afrique de 9,4 ans par rapport à 2000.
  - Le nombre de décès dus à la malaria a atteint un niveau historiquement bas.

On peut aussi penser à l'accord de Paris sur le climat, aux progrès réalisés par ce jeune néerlandais qui veut nettoyer les océans, etc etc.  
Je vous souhaite une année 2017 encore meilleure !

Christelle D.

## Un homme sort du coma grâce à des ultrasons

*Une nouvelle prouesse médicale*

C'est une première prometteuse. En août, des chercheurs de l'Université de Californie de Los Angeles (UCLA) sont parvenus à sortir un jeune homme de 25 ans du coma grâce à un traitement à base d'ultrasons. Cette technique, appelée "low-intensity focused ultrasound pulsation<sup>2</sup>" (LIFUP), s'appuie sur un appareil développé par le professeur Alexander Bystritsky, qui dirige l'équipe de chercheurs et la

start-up BrainSonix, spécialisée dans les techniques dites "non-intrusives". L'appareil a été placé sur un côté de la tête de l'homme dans le coma. Ils l'ont activé dix fois de suite pendant trente secondes et ont ainsi réussi à exciter les neurones du thalamus, l'une des structures cérébrales essentielles pour le traitement des informations.

Perrine L.

## Le droit à la paix

*L'ONU avance dans la formalisation des textes au sujet de la paix sur notre planète.*

L'ONU adopte une déclaration sur « le droit à la paix ».

La déclaration adoptée par l'ONU (Assemblée Générale) le 19 décembre est la plus récente d'une longue série de déclarations rappelant l'importance de la paix pour la personne humaine.

Après avoir eu droit à un ordre sociopolitique permettant la réalisation de tous ses droits (Déclaration Universelle § 28), un droit sacré à la paix (1977), le droit à la paix en tant que peuple (1984) et le droit à une culture de la paix (plusieurs résolutions années 90), l'individu a désormais le droit de « jouir de la paix ».

La déclaration ne donne a priori pas de nouveaux droits juridiques. Pourtant, légiférer sur le règlement pacifique des différents conflits, est un encouragement général à la médiation au niveau individuel, et exerce un contrôle plus indépendant sur l'usage de la force, pour faire obligation aux États de rendre des comptes, par des rapports, à la façon dont ils respectent et font progresser la paix.

Un droit humain à la paix favorisera aussi l'exercice conjoint et pacifique des autres droits fondamentaux, la confrontation entre la liberté de religion et celle de la presse en démontre le besoin.

La déclaration sur le droit à la paix consacre néanmoins un aspect fondamental de la paix : le droit d'en jouir, la faculté donnée à toutes et à tous d'apprécier et de vivre, avec bonheur, la paix et ses bienfaits.

La Charte des Nations Unies manque de moyens pour l'appliquer, mais elle consacre le droit des États à la paix.

La réciprocité, un droit à la paix accordé aux individus est légitime. Il aurait été

heureux qu'une telle déclaration soit adoptée par consensus. Les neutres se sont abstenus, mais certains États, surtout à l'ouest, n'ont pas voulu se voir liés par de nouvelles obligations en faveur de la paix.

Tous les autres pays ont voté pour.

Lien provisoire, seule la version anglaise est à ce jour disponible :

[http://www.un.org/ga/search/view\\_doc.asp?symbol=A/C.3/71/L.29](http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/C.3/71/L.29)

Christophe B.

## La mer, la mer, toujours recommencée

Avec plus de 19 000 km de côtes, la France dispose de richesses insoupçonnées. La mer nous gratifie en nourriture, énergie, loisirs, santé...

Si les bienfaits côté nourriture et loisirs que nous apporte la mer sont plutôt bien développés, la mer nous offre de nombreuses sources d'énergie bien peu exploitées.

Ce sont les énergies de la marée, des courants, de la houle, les différences de température entre surface et eaux profondes, les différences de salinité. Et ses apports sur la santé ? Quels sont-ils ? Le bon air iodé, la thalasso ?

Et l'Arenicola Marina ?

Hein tout le monde connaît. Les pêcheurs l'appellent ver de vase, ver noir, bocard, bouzou, bazac, rien de bien attirant ces noms et pourtant.

Une ferme marine basée sur l'Île de Noirmoutier a commencé l'élevage de ce ver, non pour les pêcheurs, mais pour une véritable révolution médicale :

- o L'hémoglobine de ce ver pourrait devenir un substitut sanguin et osseux, quel que soit le groupe sanguin. N'importe quel humain pourrait recevoir le sang de ce ver !

- o Les organes destinés à être greffés pourraient être conservés plus longtemps, ce ver stocke de l'oxygène, et voilà comment il respire à marée haute, le malin.

- o Les urgences en hémoglobine seraient assurées pour soigner ulcères, escarres, hémorragies... toujours grâce à celui-ci.

- o Les plaies douloureuses que connaissent bien des diabétiques seraient cicatrisées.

Sympa ce ver qui fait des petits tas de sable en colimaçon sur nos plages !

Charles F.

## Insertion des réfugiés

L'Association KODIKO a mis en place un programme pilote.

Mettre un pied dans le monde du travail est une première étape indispensable pour l'insertion professionnelle des réfugiés, juge Cécile Pierrat, présidente de Kodiko.

Tous les réfugiés sélectionnés pour participer au programme sont diplômés de l'enseignement supérieur, et ont une expérience professionnelle dans leur pays d'origine. L'Association travaille en outre avec le Medef pour mettre en place un groupe d'aide à la création d'entreprise.

Paul B.

## Du vieux pain recyclé en bière

Une initiative bien belge ;-)

Du pain, on en jette chaque jour. Les ménages, et aussi surtout la grande distribution. Quel gâchis !

Alors, dans l'esprit de la fameuse « économie circulaire », de petits malins se sont penchés sur le problème. Et ont découvert que ce pain pouvait servir de base à ... de la bière (je vous avais dit qu'ils étaient belges ...).

Ils ont ajouté une couche de d'approche collaborative, de co-création et de crowdfunding, et le Brussels Beer Project était né.

Le pain est récolté par une entreprise de travail adapté, puis desséché et



*Objectif : intégrer au mieux les réfugiés qui arrivent en France*

*Une découverte étonnante de nos amis belges*

transformé en farine. Celle-ci est intégrée aux composants de la bière, et le tour est joué !

On diminue le gaspillage et on augmente son plaisir !

A votre santé !

Christelle D.

### Pour la société française

A Montpellier la communauté Singa favorise le partage des cultures.

Afin de placer réfugiés et habitants sur un pied d'égalité, l'Association travaille à faire se rencontrer locaux et réfugiés avec un thème de discussion qui n'est qu'un moyen pour engager la discussion.

Créée en 2012 par 3 jeunes entrepreneurs, Singa est une entreprise sociale fondée sur une certitude : les réfugiés sont aussi une richesse pour notre Pays.

«L'idée n'est pas d'avoir un projet pour les réfugiés, mais plutôt un projet pour la société française, construite avec tous, réfugiés et citoyens», dit un des 3 fondateurs de Singa!

PAM.

### Un oiseau délivré du gel

Cette vidéo c'est :

De l'observation, un geste tout simple et un peu de bon sens pour sauver un petit oiseau qui le mérite bien:

<https://m.youtube.com/watch?v=YQBo1TiCWyU>

Et ça fait du bien !

Véronique G.

### Citation expresse

« Débarrassez-vous de tout ce qui n'est pas nécessaire, joli et joyeux ».

Crocus

### Des livres « faciles à lire » pour combattre l'illettrisme

Née dans les Pays Scandinaves, cette initiative se développe aujourd'hui en Bretagne.

Les bibliothèques de notre pays s'adressent surtout à ceux qui ont le Bac et plus.

Elles sont beaucoup moins fréquentées par les populations laborieuses que dans les pays

Scandinaves, souligne la créatrice du concept : Françoise Sarnowski.

Nous avons un peu plus de 300 documents dont le taux de rotation moyen est 3 fois supérieur à celui des autres livres, ajoute-t-elle.

Ce système tend également à s'étendre aux prisons.

Annie B.

*Encore une initiative en faveur des réfugiés*

*La délivrance d'un oiseau collé par le froid*

*Pour améliorer son espace de vie*

*Une bibliothèque pilote pour ceux qui ont du mal à lire.*

## Nous accueillons ce mois-ci 4 nouveaux lecteurs :

Marc F.

Laurence K.

Christine P.

Andrée G.

**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 26 Février 2017**



**Diffusion de ce numéro par courriel : 494 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/)**