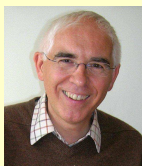


L₁ A₁ G₂ A₁ Z₁₀ E₁ T₁ T₁ E₁ D₂ E₁ S₁

B₃ O₁ N₁ N₁ E₁ S₁ N₁ O₁ U₁ V₄ E₁ L₁ L₁ E₁ S₁

Numéro 147
Juillet et Août
2020



EDITO

La citation du mois :

«Il faut rêver et, quelle que soit la folie de votre rêve, y arriver» -
(David Douillet, judoka)

L'été est l'occasion de vivre différemment : changement de rythme, contacts privilégiés avec la nature, découvertes culturelles, rencontres improbables et enrichissantes...

Pour ma part, j'ai eu la chance de vivre de beaux moments, grâce à deux rencontres particulières.

Tout d'abord, au cours d'une sortie « nature » aux abords de la Loire, organisée par une jeune passionnée, j'ai pu redécouvrir le miracle de la nature une nouvelle fois.

Deux exemples :

- Savez-vous que l'ortie, « pseudo » mauvaise herbe qui pourtant possède énormément de vertus (pour les cultures mais aussi notre santé), pousse presque toujours à proximité du plantain ?

Et que si l'on se pique avec les orties, il suffit de se frotter avec la sève du plantain, et la douleur est alors quasiment neutralisée ?

- D'autre part, l'arum tacheté, pour se reproduire, a déployé une stratégie pour le moins originale. Les abeilles ne viennent pas la butiner, car elle dégage une forte odeur de pourriture. Du coup le seul moyen de survivre pour elle est d'attirer une petite mouche (la psikodas), qui se délecte des odeurs de charogne.

La mouche rentre alors dans la corolle, puis un petit clapet végétal se referme derrière elle. Elle est alors prisonnière et se débat en dispersant le pollen partout : mission accomplie, la fécondation est réalisée, et le clapet peut alors se rouvrir pour libérer la mouche. Etonnant, non ?

L'autre rencontre se situe à l'occasion d'une étape sur la Vélofrancette (La Rochelle - Oustréham). Le propriétaire de la chambre d'hôte de ce soir-là est en pleine effervescence : il est en train de mettre au point l'aménagement de son parc, à des fins pédagogiques dans le domaine du végétal, pour toutes les générations.

Deux pistes :

- Faire découvrir les étonnantes possibilités de l'agroforesterie, qui sont déployées notamment au Brésil. Le principe est de planter des arbres au milieu des champs, avec 2 avantages : soulager de la chaleur les cultures pendant les périodes de sécheresse, et donc aussi de limiter l'arrosage, et enfin, augmenter les revenus des exploitations, grâce à la vente du bois des arbres, une fois que ceux-ci ont atteint la taille requise.

Tout cela sans nuire aux rendements des plantations, car il ne s'agit pas de forêt !

- Développer le principe de culture en aquaponie, bien connue de nos anciens. Il s'agit d'établir une exploitation dans laquelle l'eau d'un bassin où vivent des poissons est ensuite dirigée vers des cultures sur des billes d'argile, en circuit fermé.

Les cultures se développent grâce à une réaction naturelle, qui transforme les déjections des poissons en nutriments de qualité. Puis l'eau filtrée retourne vers les poissons.

C'est du même ordre que les canards élevés dans les rizières d'Asie, dans les temps anciens, et dont on redécouvre toutes les vertus.

Oui, la nature est vraiment riche, étonnante, miraculeuse et bluffante !

Jean-Yves

*Prendre
un enfant
par la main...*

La Grande Traversée

La bonne nouvelle c'est que durant la Grande Traversée des Vosges et du Jura que je viens d'accomplir pour soutenir l'éducation à la joie de vivre, j'ai rencontré plein de jeunes et de moins jeunes... qui marchent et qui ont compris l'intérêt de se rapprocher de la nature et de la joie de vivre, pour avoir un système immunitaire fort et puissant, plutôt que de se bâillonner dans des endroits confinés et d'écouter en boucle les messages de peur véhiculés par les médias.

La nature a besoin de nous et ça commence par prendre un enfant par la main pour lui apprendre à s'aimer et à prendre soin des personnes âgées, en leur offrant le sourire et la joie de vivre !

Sécréter les hormones bienfaisantes (ocytocine, dopamine, endorphines...), plutôt que de cultiver celles du stress (cortisol, adrénaline...) et traverser la vie en confiance et en conscience.

Parmi tous les gens que j'ai rencontrés en chemin, beaucoup sont, justement, conscients que les lois de la nature sont à remettre à l'ordre du jour, et qu'avant d'avoir peur de mourir, il est bon d'oser vivre le cadeau (le présent).

Marchons sur les chemins de la liberté, de l'égalité et de la fraternité pour redonner l'élan nécessaire à l'humanité.

Vive la joie de vivre !

Corinne l'H.

Germes...

*Un avocat
qui défend
la cause du vivant !*

En mars dernier, nous étions quatre à savourer ensemble notre repas de midi.

Marie est épouse, mère de famille, prof de sport et nutritionniste, dommage du peu.

A ma demande, elle me confie un noyau d'avocat, bio bien sûr, j'aime bien jouer aux jardiniers d'intérieur.

Voilà six mois qu'il trône, le cul dans l'eau, sur un tas d'écorces, dans une armoire de ma cuisine.

Devinez quoi? Il vient de se fendre, je vois pointer son germe, quel bonheur !

Germe d'avocat ce coup-là, germe de paix dans le monde, germe de justice, germe d'amour, germe...

"Germe" à croire que c'est dans la patience et la douceur que les graines de ce que tu voudras germeront partout où tu les égraineras.

Naïve? Peut-être.

En tout cas optimiste par choix, en ce qui concerne le monde végétal, c'est le premier pas qui "conte" la vie en rose y croire.

Catherine M.

Ils ont des chapeaux ronds

*Le partage
de la culture,
avec un peu de
nostalgie...*

En cette période particulière post-confinement, c'est l'occasion de redécouvrir nos belles régions françaises.

Je suis retournée en Bretagne dans le Morbihan, dans un lieu que j'affectionnais tout spécialement quand j'étais adolescente. Je faisais du camping à la ferme avec mes parents.

A cette époque, il y avait des vaches laitières qu'on emmenait pâturer dans les champs, des parcelles entourées de bocages préservés du remembrement. A la période des genêts, tout se colorait de jaune. La lande sentait bon.

On écoutait Gilles Servat avec sa blanche hermine, Tri Yan faisait ses débuts. Les vieux parlaient breton. Ils racontaient leurs histoires au moment de la collation, les rires fusaient, les blagues grivoises étaient les préférées du père.

La mère qui allait à l'église riait sous cape. Dame oui, c'était le bon temps. Autour du far breton et du cidre, ils oubliaient le temps d'un instant le dur labeur de la terre, les traites à 5 heures du matin, les quotas et directives de Bruxelles...

Parfois on entendait les binious et les bombardes au loin, c'était un fest-noz. On partait danser joyeusement sur la terre battue du champ.

J'étais ébahie de voir danser le vieux en sabots sur les mottes de terre, et avec quel brio, c'est lui qui menait la farandole, fier de la culture héritée de ses ancêtres.

Je lisais à l'époque le livre prophétique de Pierre Jakez Hélias « le cheval d'orgueil ». En l'espace de quelques décennies, les vaches ont été vendues, les voies express ont remplacé les routes du bourg, même le navire emblématique de la rade n'est plus. Les vieux ont tiré leur révérence.

Le fils, comme pour faire un pied de nez à l'uniformisation, a racheté des ânes, des moutons, des chèvres pour remplacer ses chevaux. Le souvenir est vivant tant qu'il y aura des hommes et des femmes qui feront perdurer des traditions. Tournés vers le tourisme pour survivre, les paysans bretons aiment partager leur culture et c'est toujours avec grand plaisir qu'on se dit un moment qu'on est aussi breton et bretonne dans l'âme.

Martine G.

L'île de Bréhat

Nous sommes allés cet été passer trois jours sur l'île de Bréhat dans les cotes d'Armor.

C'est un endroit merveilleux, bénéficiant d'un climat très doux et où les fleurs abondent. Je parle d'une île, mais il s'agit de tout un archipel, où le nombre d'îlots varie à chaque moment en fonction de la marée.

Tous ces "cailloux" qui apparaissent et disparaissent sous l'eau sont d'un magnifique granit rose. Et la mer est translucide !

Aucune voiture sur Bréhat : un petit tracteur avec deux petits wagons sert de taxi et un petit véhicule électrique fait fonction de véhicule d'urgence pour le médecin et les pompiers bénévoles.

Pour le reste, c'est vélo, petit chariot tiré à la main et marche à pied. Et bien sûr des bateaux, de toutes sorte (kayak, petit catamaran, bateau à voile, bateau de pêche ou de promenade à moteur, etc...), mais forcément pas très gros car l'eau n'est pas profonde entre les îlots.

La bonne nouvelle, outre le fait d'avoir en France ce petit coin de paradis, c'est que les habitants et les touristes (5.000 personnes ont empruntés les navettes pour venir sur Bréhat le jour où nous sommes arrivés) respectent ce lieu magnifique.

Et nous n'avons vu aucun détritrus lors de nos promenades : ni canette, ni bouteille, ni papier gras, ni masque, etc. trainant par terre. Idem dans l'eau et sur l'estran : aucun débris, de plastique ou autre.

D'après les personnes chez qui nous avons logé, cela n'a pas toujours été le cas, mais visiblement, il y a eu de très gros progrès de fait en ce domaine.

Comme quoi c'est possible!

Anne Claude C.

Le bon sens de la nature

Cette année 2020 est décidément particulière.

Dans notre jardin de région parisienne, nous avons la chance d'avoir 2 abricotiers qui donnent généreusement leurs fruits savoureux début juillet.

Pour cette saison, 3 petits abricots en tout pour les 2 arbres réunis !

Par contre, nos 2 pommiers, qui n'avaient quasiment rien produit l'année dernière, croulent littéralement sous les fruits, d'une façon inquiétante.

En effet, des grappes de pommes se sont formées sur toutes les branches, qui commencent à ployer dangereusement.

Et là, j'ai observé le miracle : tous les jours, il y a un grand nombre de fruits tombés sur le sol.

Les pommiers se "soulagent", réalisant qu'ils ne pourront pas porter à maturation toute leur production de l'année.

Instinct de survie, bon sens, sélection naturelle ?

En tout cas, je pense qu'il y a une véritable intelligence dans le monde végétal, que l'on peut aussi observer dans d'autres domaines, par exemple par la protection réciproque, de 2 espèces contre les prédateurs, qui se rapprochent entre elles.

Nous n'avons pas fini d'être étonnés par cette intelligence !

Jean-Yves L.

*Des progrès
sont
possibles !*

*Une véritable
intelligence que l'on
peut observer.*

*Une petite
joie simple,
presque d'enfant !*

Qu'est-ce qu'une bonne nouvelle ?

Notre gazette a besoin d'articles et voici que Pierre Pradervand, formateur d'adultes et cher ami, commence sa lettre d'automne avec une liste de bonnes choses de notre monde, de choses qui ont amélioré l'ordinaire, fait avancer le Schmilblick, progrès sanitaires et sociaux par exemple, fossé entre les genres qui s'amincit, et j'en passe. Quelle aubaine, je vais lui emprunter sa liste et la proposer à notre gazette. Je relis et m'assombris.

Certes bien des choses ont évolué, nos anciens en sont les témoins, même nous, les pré-anciens, mais toutes ces merveilles avant tout technologiques ont-elles rendu le monde plus humain ?

Moins de pauvreté extrême, mais tant de laissés pour compte dans les quartiers.

Des moyens de communication extraordinaires, mais tant d'esseulés.

Mortalité infantile décroissante, mais des enfants affamés.

Je me sens triste.

Alors quoi, c'est quoi une vraie bonne nouvelle, une nouvelle qui nous donne de l'énergie, du plaisir ?

En voici une toute légère sauf en sel et en graisse :

Ce midi à la cantine : des frites pour nous donner la frite !

Si si, je vous assure, on a eu du plaisir, la rentrée avait un goût de fête !

A moi c'est sûr, à vous de me dire ?

Je l'espère !

Catherine M..

Revisiter une bonne recette

*De quoi
se régaler
avec les courgettes
de l'été !*

Le début de l'été a été favorable à la culture des courgettes et je me suis rapidement retrouvée submergée par ma production. J'en ai donné autour de moi et j'ai cherché de nouvelles recettes.

J'ai eu l'idée de "revisiter" (verbe très à la mode dans les émissions culinaires à la télé) un roulé aux épinards et au saumon fumé que j'avais goûté à Noël chez des amis et voilà ce que cela donne.

Il faut :

- quatre petites courgettes et quatre œufs,
- un pot de fromage ail et fines herbes (150 gr),
- 250 grammes de tranches de truite fumée (j'ai remplacé le saumon par la truite car on trouve de la truite française avec des élevages respectueux de l'environnement),
- de l'huile d'olive et du papier sulfurisé.

Rincer les courgettes sous l'eau du robinet. Les râper avec une râpe à gros trous sans les éplucher. Les mettre dans un poêle ou un wok avec de l'huile d'olive et cuire à feu doux un petit quart d'heure. Ne pas saler : le fromage et la truite le sont assez.

Allumer le four à 160 degrés.

Quand les courgettes ont bien rendu leur eau, retirer du feu et verser dans un saladier.

Laisser un peu refroidir. Casser les œufs dans les courgettes et bien mélanger. Il faut que les courgettes aient refroidi pour que les œufs ne coagulent pas.

Recouvrir la lèchefrite du four de papier sulfurisé. Verser la préparation dessus et bien étaler pour faire un rectangle.

Enfourner 15 minutes. On obtient une sorte de gâteau fin.

A la sortie du four mettre le fromage sur le gâteau. Le fromage va fondre doucement. Avec une spatule, l'étaler sur toute la surface de notre gâteau.

Recouvrir ensuite avec les tranches de truite et rouler en s'aidant du papier. Serrer le roulé dans le papier qui a servi à la cuisson, mettre sur un plat et garder au frigo au moins 6h.

Déguster à la sortie du frigo. Ce roulé se conserve très bien au frigo 24 à 48 h.

Variante : remplacer le fromage ail et fines herbes par du fromage aux noix et la truite par du jambon blanc. Personnellement c'est ainsi que je le préfère.

On peut faire son fromage aux noix en prenant un fromage frais nature et en

incorporant des noix hachées.

Et si vous avez des noisettes, je pense que ça peut être aussi très bon à la place des noix. Bon appétit !

Anne Claude C.



Don & accueil

Ce matin, ils sont de sortie !

Oui, et j'ai décidé de les accompagner. Soif de prolonger l'immersion nature de cet été étrange pour... prendre soin.

Mes bâtons de randonnée m'embarquent donc dans une "city-ballade" de 30 minutes, Hmm, trésor et gourmandise pour tout mon être effervescent.

Premier arrêt contemplation : le saule pleureur, vigile du coin de la rue face à l'école. Ses branches souples et tendres ondulent comme une caresse, effleurent mes cheveux qui passent.

Méditation autour de la souplesse, de la douceur.

Don-Accueil.

Deuxième arrêt : la vigne vierge grimpante. Elle trotte et trace, docile, quelques routes dans un camaïeu de vert, le long des axes proposés par la main de l'homme.

Les plus jeunes feuilles, claires, ouvrent la voie avec élan, confiantes.

Méditation autour de l'enthousiasme, de la jeunesse... la vraie

Don-Accueil.

Troisième arrêt : les fleurs dites "gaillardes", intruses bienvenues sur le trottoir négligé : rouge et or, passion et lumière conjuguées m'infusent à leur tour.

Méditation autour de l'imprévu, de l'inédit.

Don-Accueil.

Merci grande dame Nature pour cette manne ce matin, merci mes bâtons pour cette invitation qui m'a permis de recevoir.

Me voilà nourrie, enseignée, régénérée, plus vivante en somme!

Cécile L.



*Un conte
pour tous
les âges...*

La fée Clochette et la vieille mère

La vieille mère a deux filles.

L'aînée vend des parasols, la cadette des parapluies.

La vieille mère est au fond du trou, triste à mourir.

Quand il pleut, elle se lamente car les affaires de l'aînée périclitent.

Quand le soleil brille, elle pleure, car la cadette ne vend "que pouic"!

Fée Clochette passe par là et lui souffle quelque chose à l'oreille, et..?

La vieille mère est guérie !

Vous avez deviné ?

Quand il pleut, elle est ravie, la cadette fait des affaires et l'invite dans une pinte pour partager une fondue !

Et quand le soleil brille, son cœur chavire, son aînée lui offre un Banana-Split à l'ombre d'un pin-parasol !

Changeons donc de lunettes pour lire la météo et la vie, non ?

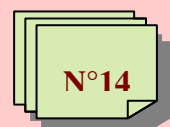
Optic-Mistic

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 27 Septembre 2020**



Diffusion de ce numéro par courriel : 538 personnes

Courriel : gazette.dbn@orange.fr

Blog partenaire : <https://blog-bonnes-nouvelles.fr/>

Pour vous désabonner : gazette.dbn@orange.fr / RGPD : aucun nom ni courriel n'est communiqué.