

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



EDITO

Numéro 113
Mai 2017

La citation du mois :

« Ce qui m'intéresse, ce n'est pas le bonheur de tous les hommes, c'est celui de chacun ». (Boris Vian)

Il y a une dizaine de jours, j'ai eu la grande chance de pouvoir participer à la « journée de la Méditation », organisée à Paris par des personnes de grand renom : Christophe André, Fabrice Midal, Matthieu Ricard, Frédéric Lenoir,...

Nous étions 1500 à la salle Pleyel à écouter les différentes interventions et témoignages, et à expérimenter cette pratique par de petits exercices de courte durée.

Tout d'abord, si la méditation a des origines religieuses (bouddhiste, chrétienne, musulmane), c'est maintenant une pratique qui est enseignée de façon complètement laïque le plus souvent, et qui devient de plus en plus « dans l'air du temps », car elle répond à un véritable besoin.

Au début des années 1990, quelques scientifiques se sont penchés sur d'éventuels effets positifs sur la santé, sans grand succès. Depuis, environ 400 publications annuelles dans les plus grandes revues scientifiques expliquent que oui, la méditation agit directement pour les bienfaits de notre corps.

On constate « scientifiquement » chez ceux qui méditent, un abaissement du ressenti de la douleur, avec plus de résistance par rapport à la souffrance. Mais aussi, une grande augmentation des capacités d'autoréparation de notre organisme, en cas de maladie. Enfin, les dernières recherches mettent le doigt sur d'autres facultés : lutte contre les inflammations (source de cancer), et même prolongement de la vie de nos cellules...

Comment méditer ?

En privilégiant, dans la durée, la régularité à la longueur de l'exercice, en se rendant présent à notre présent, et, comme le dit F. Midal « en se foutant la paix ! ».

C'est-à-dire, en prenant du temps pour soi sans rien faire, pour s'observer, pour s'accueillir, pour s'accepter, en développant des capacités d'auto-empathie et d'auto-compassion.

Cela paraît tellement simple que c'est étonnant. Mais en réalité, il y a tout un apprentissage, lors duquel on peut être guidé à l'aide d'enregistrements (C. André en propose de très bons). Pour constater des bénéfices dans notre vie, il est nécessaire de persévérer, tenir bon dans la pratique.

Le témoignage d'une personne qui a lancé l'association SEVE, (soutenue par la Fondation de France), nous a « bluffés » : par cet intermédiaire, 2000 personnes ont été formées, pour initier les enfants à la méditation à l'école.

Et là, miracle : les enfants sont très réceptifs à la pratique, en redemandant, forment même leurs parents. Et surtout, deviennent plus calmes, attentifs, concentrés, altruistes. Un énorme succès !

Quelques phrases relevées dans mes notes :

- « La méditation permet de retrouver le mouvement de la vie »
- « Méditer, c'est une expérience de soulagement »
- « Méditer, c'est relier le corps et l'esprit »
- « Cela participe à notre joie de vivre, change notre regard, et nous permet de mieux accepter les difficultés de la vie ».

Une bonne nouvelle, non ?

« Semons au moins des fleurs... »

Sur le chemin de retour de mon travail, je passe devant un jardin avec quelques iris bicolores de toute beauté.

Je ralentis toujours en passant devant et souris béatement... Cette fois je décide de glisser une carte dans la boîte à lettres : "bonjour, je trouve vos iris magnifiques et ai du plaisir à longer ce chemin tous les jours. Merci ! J'ai moi-même des iris de 2 autres couleurs, cela vous dirait-il d'échanger quelques rhizomes quand le moment sera venu ?"

Et voilà !

Un coup de fil en guise de réponse et rendez-vous est pris pour la fin d'été pour échanger nos futures plantations...avec quelques graines en plus !

De quoi embellir le chemin de nombreuses autres personnes !

"Si la vie n'est qu'un passage, sur ce passage semons au moins des fleurs" (Montaigne).

Marie-Noëlle C.

Premier test important pour un vaccin antipaludique

De 2018 à 2020 trois cent soixante paludiques.

milles enfants seront vaccinés dans 3 A l'avenir, il y a aura d'autres vaccins plus efficaces estime t-on à l'OMS.

Ce vaccin permet de réduire de 40% et En effet ce vaccin est, pour l'instant, ce, pendant une période d'au moins 4 réservé aux enfants en bas âge.

ans et demi, le nombre d'épisodes

PAM

Colette a créé RE-Belle!

J'ai entendu ce qui suit au cours de l'émission de Mr Frédéric Lopez sur la 2ème chaîne (Mille et une Vies) :

Constatant que chaque année, 45% des fruits et légumes des producteurs locaux d'Ile-de-France ne peuvent être vendus et consommés, car ils sont jugés trop gros, trop moches, trop minces, trop mûrs, Colette n'a pas voulu qu'ils finissent à la poubelle.

Elle a décidé de collecter ces invendus de nos marchés et supermarchés et d'en fabriquer des confitures.

Ses mélanges sont originaux: banane-raisin, orange-potimarron, pomme-citron-vanille... Grâce à ses confitures et marmelades, baptisées malicieusement Re-Belle, Colette embauche depuis 2015 des personnes en recherche d'emploi pour l'aider à les fabriquer.

Cela a stimulé la réinsertion professionnelle et permis de juguler un vrai gaspillage. Colette est, quoi qu'il en soit, allée au bout de ses idées; elle a cru en son généreux projet et elle ne s'est laissée entraver par aucun obstacle.

Pourquoi des jeunes ou des moins jeunes ne feraient-ils pas de même dans leurs régions?

Beaucoup de personnes sont au chômage, inoccupées.

Il y a en outre un peu partout dans notre pays des vergers en friche, de personnes qui ne peuvent plus cueillir leurs fruits ou transformer leurs légumes...

Des sirops, des jus, des compotes, des purées de légumes et de fruits pourraient également naître d'initiatives individuelles ou collectives.

L'idée est lancée, à nous peut-être de la saisir!

Lyliane M.

Too good to go.

Une application pour réduire les invendus alimentaires : «un repas dans ton assiette, un geste pour la planète !»

Rencontre et relation
grâce à nos amies
les fleurs

Une première
mondiale.

Les confitures
de Colette.

60 000 repas
sauvés
des poubelles

Les promoteurs de «Too Good To Go », traduction anglaise de : trop bon pour s'en aller, veulent lutter contre le gaspillage alimentaire en rapprochant des commerces de bouche et des clients de dernière minute.

Pour cela, l'application permet de localiser les boutiques qui proposent des portions à prix cassés.

Ils réservent, paient, et vont chercher leurs achats en fin de journée.

Démarrée à Lille, l'essai s'est développé dans une douzaine de villes de France. Selon la directrice des opérations, la petite application a évité de jeter l'équivalent de 60 000 repas.

En savoir plus : www.toogoodtogo.fr

Paul B.

Un excellent magazine !



Sens et Santé

Un nouveau journal qui vient de sortir son 2^e numéro, et semble avoir déjà un très grand succès !

Des approches précises et sérieuses sur les dernières découvertes établies par les recherches de la médecine moderne.

Sans oublier les médecines douces et ancestrales, qui ont de plus en plus la faveur des grands chercheurs sur le fonctionnement de cette petite merveille que nous habitons : le corps humain...

Jean-Yves L.

Un café, lieu d'un véritable art de vivre...

Le Paradis ?

Près de Rigny-Ussé, où nous avons une maison, il y a un charmant village, Huismes, et un café, le Jeanne-d'Arc, car nous sommes à quelques kilomètres de Chinon.

Ce café a une terrasse délicieuse, face à l'église, sous les tilleuls, où se retrouvent chaque matin quelques copains autour d'un café ou d'un rosé.

Ce café a un patron convivial, chaleureux et heureux d'être là, qui s'appelle Stéphane.

Ce matin, il faisait un temps exquis, que ma maman appelait un temps de demoiselles.

Passé une dame qui dit : « n'est ce pas le paradis ? »

Premier silence puis : « est-ce aussi bien au paradis ? »

Nouveau silence puis : « d'ailleurs le paradis existe-t-il ? »

Encore un silence puis : même s'il existe, on n'est pas sûr d'y aller ! »

Une minute après : " de plus, Stéphane n'y sera peut être pas? »

Conclusion : « alors on ne pourra pas boire, donc, ça ne peut pas être le paradis ! ».

Parfaitement vôtre

Michel B.

De l'intergénérationnel pour les gourmets...

Paupiette

Une interview entendue ce soir sur France-Inter ...De l'intergénérationnel autour d'un repas ...Une ville peuplée d'étudiants ...

Un concept venu de Bordeaux s'implantant à Paris et en Ile-de-France.

Et même si on n'est pas toutes des mamies, voilà une occasion d'accueillir des étudiants qui se languissent de leur famille et surtout des petits plats "cultes".

Allez, on tente ?

Inscription ok pour nous le 30 mai et si ca vous dit :
paupiette-food.wixsite.com/paupiette

Elisabeth P.

*Bel exemple de
solidarité !*

En ces temps troublés...

Samedi, nous étions à Pontoise, lorsqu'un pneu de la voiture a éclaté. Mon mari s'arrête dès que possible sur le bas côté, en même temps qu'une voiture conduite par deux jeunes, qui en descendent et nous signalent que nous avons un problème.

Après nous avoir demandé si nous avons un pneu de rechange, ils se sont attelés à démonter la roue, remonter le pneu avec le sourire. C'étaient deux algéro-tunisiens habitant à Cergy.

Nous les remercions pour leur aide et ils nous disent qu'ils commencent le ramadan et que chrétiens ou musulmans, c'est la même chose, on peut se rendre service. Beau témoignage en ces temps troublés !

Geneviève H.

*Une voiture pour
2€ par jour !*

Des voitures de fonction louées aux chômeurs

Cela se passe dans le « Haut- de- France » :

La fusion des 2 régions avait entraîné une «flotte» pléthorique de voitures inutilisées.

Plutôt que de les vendre, le Conseil Général a décidé de les mettre à la disposition des chômeurs ayant des offres d'emplois nécessitant des déplacements.

Et cela, pour une somme modique de 2 euros par jour.

Pendant leur période d'essai, ils peuvent utiliser la voiture assurée et entretenue par le Conseil Général, quand le salaire brut est inférieur à 1 800euros.

Cette mesure permet de lever un frein important au retour à l'emploi.

Anny B

Rappel :

Pour fêter ses 10 ans, le pique-nique de la Gazette aura lieu le **dimanche 11 juin 2017**, à Conflans-Ste-Honorine, au 31 rue Louis Doitteau, (5 minutes de la gare à pied), 25 mn de Paris St Lazare.

Chacun apporte une spécialité culinaire à partager
Inscrivez-vous, il n'est pas trop tard !

Nous accueillons ce mois-ci 2 nouvelles lectrices :

Emmanuelle M.

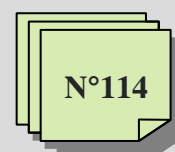
Agnès P.

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 25 Juin 2017



Diffusion de ce numéro par courriel : 495 personnes
Courriel : gazette.dbn@free.fr
Blog partenaire : www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/