

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 **132**
Février 2019



EDITO

La citation du mois :

«Il y a deux façons de penser.
L'une est de croire que les miracles n'existent pas.
L'autre est de croire que chaque chose est un miracle».
(Albert Einstein)

Avez-vous remarqué, il arrive souvent que l'on prenne conscience de quelque chose grâce à la conjonction de deux événements ?

De mon côté, je reviens de la lune, juste après avoir lu un livre assez "exceptionnel". Je vais commencer par ce dernier : il s'agit de "signe de vie" de J.R. dos Santos, écrivain portugais célèbre dans son pays, et qui commence à l'être en France.

Historien, ancien grand reporter de guerre et présentateur TV, il nous fait vivre, à travers une histoire bien ficelée, toute une réflexion sur les origines de la vie dans l'univers.

Grâce aux résultats (réels) des dernières recherches scientifiques, échangés entre les personnages de son roman, nous pressentons d'une façon presque mathématique, que dans le cosmos, et pas seulement sur notre planète, il y a comme une sorte d'organisation parfaite, voire "d'intention".

Chacun, suivant sa culture, ses croyances ou ses conceptions, le formulera avec son propre vocabulaire...

Quant à mon voyage sur la lune, je reviens effectivement de Lanzarote, petite île volcanique des Canaries. J'y ai traversé des champs de lave, à perte de vue, qui lors des dernières grandes éruptions vers 1730, ont anéanti des villages entiers.

Bref, un paysage lunaire, de mort, désolant, a priori, de par cette vision d'apocalypse. Et en même temps... un appel à la vie extraordinaire :

- j'ai découvert un coquelicot poussant entre 2 morceaux de lave pétrifiée.
- j'ai admiré une végétation de l'extrême s'implanter dans ce sol impossible : cactus en tous genres, résolument orientés vers la "réimplantation" de la vie.
- j'ai contemplé avec stupéfaction, dans un lac préhistorique sous le niveau de la mer, et formé entre deux coulées de lave, des milliers de petits crabes blancs albinos, signes de cette vie qui ne renonce jamais à se perpétuer, à se propager.

Mais j'ai aussi été ébahi par l'ingéniosité des habitants à tout mettre en œuvre pour survivre: des citernes partout, pour conserver les rares gouttes de pluie, des cultures de légumes et de vignes directement dans des champs de lave, entourés de petits murets et une irrigation au goutte à goutte. Et cela pousse, et le vin est fameux !

Bref, cette Vie qui est plus forte que tout, cet élan qui nous invite à nous dépasser, c'est la note d'optimisme que je voulais vous partager, avant que vous ne découvriez ce nouveau numéro.

Jean-Yves



- "Emballez, c'est pesé"

- "Euh non ca ira, merci!"

*Des bocaux
et
des sacs en tissu*

Connaissez-vous le "Drive Tout Nu"?

Non ce n'est pas une autoroute pour naturalistes... mais un magasin sans emballages !

Cela semble difficile à concevoir pour les habitués de nos grandes enseignes; un couple de toulousains l'a fait !

Ingénieur agronome pour l'un et Sciences Po pour l'autre, ils ne se contentent pas de proposer des produits "tout nus", il analyse le circuit de production pour proposer des aliments locaux et "si cela fait sens", biologiques.

L'ensemble des commandes se fait via internet et les clients viennent retirer leurs achats à l'heure de leur choix.

En ramenant les contenants en verre/tissus de leur précédente commande, ils obtiennent même une réduction par bocal rapporté : le magasin se chargera de les nettoyer!

Local, biologique, sans multiple emballage, et facile... où est le point faible de ce nouveau concept ?

A vous d'essayer pour nous le partager.

Cette entreprise a besoin de vous pour prospérer, pour peut être venir un jour s'installer dans votre ville; car c'est définitivement en changeant notre manière de consommer qu'on peut changer le monde !

Pour ceux intéressés, je vous invite à regarder la vidéo réalisée par Brut présentant leur projet (disponible sur youtube).

Claudie L.

Les AMAP en BD !

*Un livre pour
expliquer
ce nouveau
circuit
de distribution*

AMAP : Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne profiter de leur expérience.

"Amapien.ne pourquoi pas moi ?"

C'est le titre choisi par le dessinateur

Jean Leveugle pour faire connaître les

Amap autour de nous, en aidant à faire

C'est une bonne nouvelle, car les

produits vendus dans les AMAP ne

connaissent pas les pesticides et autres

agents nocifs !

Anny B.

Des vibrations qui parlent !

*Des photographies
qui nous rappellent
à l'évidence*

J'ai travaillé avec des collégiens l'influence des longueurs d'onde sur notre corps, et grâce aux photographies d'**Amaru Emoto**, nous avons pu visualiser l'effet "harmonieux" de l'agencement de cristaux d'eau face aux mots, images et aux musiques agréables.

Et par opposition, l'effet disharmonieux des mots, musiques ou images désagréables.

Comme notre corps est composé principalement d'eau, l'énergie vibratoire qu'il reçoit dépend aussi des mots, musiques et images de notre environnement : images magnifiques qui nous rappellent l'évidence !

Marie-Noëlle C.

Veillée à la maison.

*Dépassée par la
publicité !*

Nous avons planifié une «Veillée à la maison» dans notre appartement.

L'animateur allait nous présenter « Chants de la tradition italienne ».

Pensant que ce thème n'était pas très « porteur », je fis une très grande pub...

Le samedi soir, les personnes arrivèrent chargés de plats variés, qu'ils déposèrent sur la table.

Tout s'organisait...

Voyant que le nombre de personnes allait croissant, 3 invités habitant ma maison rapportèrent discrètement des chaises.

C'est ainsi que finalement nous avons tous été assis dans notre salon : 51 personnes.

Oui, vous avez bien lu.
Un peu serrés, mais joyeux, nous avons assisté à ce joli programme qui restera gravé dans nos mémoires.
Ce que nous avons retenu, c'est la gentillesse de chacun se passant les assiettes, la bonne humeur de nous tous.
La plupart des gens qui ne se connaissaient pas, mais qui partageaient cette amitié.
J'en garde un souvenir ému.

Andrée de K..

Recette de gâteau au chocolat sans gluten

Depuis plusieurs semaines, une recette de gâteau au chocolat était fixée sur la porte de mon frigo avec un aimant.

Un dîner d'anniversaire a été l'occasion de la tester.

En la faisant, j'ai réalisé qu'il n'y avait pas de gluten dans ce gâteau puisqu'il est fait de chocolat, d'œufs, de sucre et de beurre.

Elle peut intéresser

- les cuisiniers et cuisinières qui ont des intolérances au gluten dans leur entourage

- et tous les autres gourmands car elle donne un excellent gâteau.

La recette initiale est pour 8 personnes.

Vous trouverez entre parenthèse les quantités pour 6.

300 (200) gr de chocolat noir riche en cacao

6 (4) œufs

200 (130) gr de sucre semoule

150 (100) gr de beurre mou.

Allumer le four à 175 °C.

Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro ondes. Laisser tiédir

Casser 2 (1) œufs dans une terrine et ajouter 4 (3) jaunes.

Garder les blancs restant pour la suite de la recette.

Ajouter le sucre aux œufs et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume.

On peut alors rajouter une cuiller à soupe de rhum ambré ou une cuiller à café de vanille liquide ou de café ou un zeste de citron ou d'orange, selon ses goûts.

Incorporer le chocolat à la spatule, puis le beurre mou jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Battre les blancs d'œuf en neige pas trop ferme. Les incorporer délicatement à la préparation.

Verser dans un moule beurré ou dans un moule en silicone qui n'attache pas.

Enfourner 35 minutes. Le gâteau va monter puis retomber, c'est normal, pas de panique.

A la sortie du four laisser refroidir 10 minutes avant de démouler.

Servir tiède ou froid.

Pour mon premier essai j'ai utilisé du beurre doux. sur une suggestion de ma fille, la prochaine fois je le ferai avec du beurre salé et le servirai avec de la confiture de fruits rouges.

Bon appétit !

Anne Claude C.

Imagine !

Imagine un monde où les informations positives soient présentées à tous, où les héros du quotidien soient mis en lumière, où l'on dise «Merci» plutôt que «J'accuse».

C'est ce que fait Frédérique Bedos, issue du quart monde et forte de son expérience dans les médias, à travers son ONG «le projet Imagine», qui produit des courts, moyens et longs métrages pour inspirer et pousser à agir.

Ses productions et actions sont accessibles à tous :

*Une bonne nouvelle
pour les
gourmand(e)s !*

*Bravo pour ces
visions positives,
à travers une belle
association.*

- Son livre « La petite fille à la balançoire » bouleversant d'émotions et d'espoir,
 - «Merci» : une minute de témoignage le samedi à 20h40 sur TF1,
 - Le documentaire sur Jean Vanier, en ce moment au cinéma,
 - La série «Héros Imagine» à visionner sur le site de l'ONG,
 - Le kit «Les écoles Imagine» pour amener les élèves à construire la solidarité,
- Et... bien d'autres encore à découvrir !

Sylvie P.

Une salle comble pour l'association «Rêves» à Lyon

Les engagements solidaires de nouveau en hausse !

L'alpiniste Henri Bizot y présentait 2 films sur ses dernières expéditions en Patagonie.

« Nous avons dû refuser du monde, dit-il, et le montant recueilli pourrait bien être encore augmenté. Cette somme reversée à l'Association va permettre à une petite fille de 6 ans très gravement malade de réaliser son rêve : aller en Patagonie pour rencontrer le Père Noël ».

La bonne nouvelle, en dehors de la joie de cette petite fille est aussi que, d'après l'association, l'affluence est un des nombreux signes actuels du puissant regain des engagements solidaires, partout en France.

Paul B.

Internet au service des «fragilités»

1000 personnes mobilisées bénévolement.

Webassoc est une communauté de professionnels du numérique qui aide à 1500 associations, dont certaines de dimensions internationales.

Webassoc aide les associations humanitaires de solidarité et d'environnement à se renforcer avec Internet, de façon totalement bénévole.

(www.webassoc.org).

Un millier de professionnels viennent

PAM

Pour les handicapés : l'intégration par la Formation

Encore un succès en faveur de nos amis ayant un handicap.

Environ 19% de personnes handicapées sont à la recherche d'un emploi.

Le premier pas pour s'insérer est la formation, c'est ainsi que l'Association Act'Pro Jaris accompagne depuis près de 15 ans des personnes handicapées de 18 à 35 ans, formation gratuite sans condition de diplôme.

Près de 80% des stagiaires passés par cette formation sont aujourd'hui en situation d'emploi ou ont repris des études.

www.jaris.fr

Anny B

Les sandwiches d'Easyjet

Finalement, il y en a pour tout le monde !

Hier, samedi, retour d'évasion ressourçante via Easyjet.

Une heure avant l'arrivée, le chef de bord annonce «dans le cadre de notre engagement contre le gaspillage alimentaire, nous proposons nos sandwiches restants à moitié prix ».

Interrogés à l'arrivée, il me dit que tout a été vendu. Quand ce n'est pas le cas, l'équipage laisse quelques produits à l'équipe de ménage qui intervient en soute, ou aux collègues d'astreinte dans les bureaux.

Ca c'est une bonne nouvelle, non ?

Cécile L.

Nous accueillons ce mois-ci 2 nouvelles lectrices :

Sophie L.

Sophie H.

**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.

Diffusion de ce numéro par courriel : 525 personnes
Courriel : gazette.dbn@orange.fr
Blog partenaire : www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/

Prochain numéro le :
Dimanche 31 Mars 2019

