

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 138  
Septembre  
2019

La citation du  
mois :

« L'enthousiasme  
est la base de  
tout progrès »  
(Henry Ford,  
industriel  
américain).



## EDITO

Notre planète est malade, et notamment le climat devient de plus en plus perturbé, ce qui n'est pas vraiment pas à noter dans le registre des bonnes nouvelles, j'en conviens...

Pour autant, si nous ne voulons pas finir comme les dinosaures, qui n'ont pas survécu au changement climatique d'il y a 65 millions d'années, nous devons nous adapter.

Je ne vais pas énumérer toutes les solutions préconisées par certains scientifiques ou économistes, pour faire évoluer notre société vers un nouveau mode de vie (notamment le développement des circuits courts et locaux pour l'alimentation).

Je voudrais vous partager une prise de conscience de l'été, au sujet de mon jardin.

Avec une saison estivale de plus en plus chaude et sèche, la végétation souffre et dépérit d'une façon inéluctable. Et pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin, c'est un peu désespérant !

Le beau gazon bien vert du printemps fait place, au retour de vacances, à un tapis grillé rempli de mauvaises herbes.

Normalement, les pluies de fin d'été redonnent de la vigueur à l'herbe, et tout repart et reverdit.

Mais quand il n'y a pas de pluie pendant presque un mois, le jardin ressemble à un terrain vague, en plein désert !

Alors, ma découverte estivale a été le « micro-trèfle ».

Regardez dans les parcs ou sur les bords des chemins, qui reste vert tout l'été, même en pleine sécheresse ? : le trèfle !

Pour un amateur de gazon, il est d'usage de détruire le trèfle dès son apparition, car il est assimilé à une mauvaise herbe, et n'est d'ailleurs pas épargné par les désherbants sélectifs.

Mais si l'on plante un mélange de gazon et de graines de micro-trèfle (5 à 10 cm de hauteur), tout change.

En hiver, le gazon reste bien vert, et dès le printemps, le micro trèfle pousse en se densifiant. De ce fait, il étouffe les mauvaises herbes.

Autres avantages : pas besoin d'engrais, car il fixe lui-même l'azote de l'air, il n'a besoin que de peu d'eau, pousse lentement (moins de tonte) et résiste très bien à la sécheresse.

Il aime le soleil comme la mi-ombre, et grâce à ses fleurs, il favorise le développement de nos amies les abeilles.

Moi qui jusqu'à maintenant pourchassais le trèfle dans mon jardin, comme un ennemi à éradiquer, je suis convaincu qu'il est la solution pour avoir un beau tapis vert toute l'année, tout en respectant mieux notre planète (fini l'engrais et le désherbant, avec beaucoup moins d'eau).

Plantation prévue la semaine prochaine : je vous enverrai une photo !

Jean-Yves

*Nos concitoyens sont vraiment capables d'un (r)-éveil collectif*

## Un vrai changement d'habitude

Sur les marchés et dans les magasins, les sacs en plastique classique ont disparu, remplacés par des sacs en papier, des sacs en amidon de maïs et autres matières recyclables.

C'est une bonne chose et on voit de moins en moins de sacs plastiques dans la nature (du moins en France).

J'ai eu la surprise de voir sur un marché, les clients arriver devant le vendeur de fruits et légumes avec des sacs en papier qui avaient déjà servi, pour les utiliser une seconde, une troisième, une quatrième fois.

Tant qu'il est en état de servir ils le réutilisent plutôt que d'en reprendre un neuf. Même si cela peut sembler anodin, c'est un signe d'un vrai changement d'habitude : réemployer ce qui peut encore servir plutôt que de jeter, même un simple sac en papier kraft.

Anne Claude C..

## Chère nature

*Encore un succès des médecines naturelles*

Au printemps passé, j'ai été prise de violentes douleurs à une épaule, avec impossibilité d'utiliser mon bras gauche et de me coucher. Aucun résultat avec des patchs antidouleur.

L'IRM a démontré une forte arthrose et inflammation. Le radiologue m'a parlé d'injections de cortisone et opération.

Par chance, j'ai obtenu l'adresse d'une thérapeute en médecines naturelles et un rendez-vous, avant de revoir mon généraliste. Après une seule séance de massage, ventouses, manipulation et hydrotomie percutanée (injections de Quinton marin), mon épaule était débloquée et mon bras réutilisable.

Mon généraliste n'en revenait pas et était fortement intéressé. Huit séances ont consolidé le résultat et évité un coûteux traitement de chirurgie, avec anesthésie, hospitalisation, kinésithérapie, probablement 10 fois plus cher !

Et on voudrait interdire la pratique des thérapies naturelles ?...

Je suis seulement trop contente qu'elles existent!

Anne-Marie R., Suisse

## Immeuble en pisé à Lyon-Confluence

*La renaissance d'un matériau millénaire, utilisé par nos anciens*

Claudine Barrioz, déléguée MPF des pays de Savoie, ayant découvert la construction d'un immeuble en pisé à Lyon, a été tellement surprise de cette réalisation, qu'elle a voulu partager sa découverte avec d'autres. Elle a demandé à Nicolas Meunier de nous présenter le chantier. Le public était surtout composé de jeunes architectes.

Cet immeuble, appelé l'Orangerie, est destiné à recevoir des bureaux. D'une hauteur de 11 mètres, d'une surface de 1000 m<sup>2</sup>, constitué de 2 étages, il a été conçu par le cabinet Clément Vergély architectes. Chaque face présente 5 grandes arches ayant 4 m de portée pour 9 m de hauteur. Le design est magnifique !

C'est Nicolas Meunier, maçon à Chambles dans la Loire et spécialiste du pisé, bien connu de MPF, qui a été retenu lors de l'appel d'offre. N. Meunier a inventé une machine mobile capable de fournir des blocs de pisé en préfabriqué.

Ces blocs sont réalisés sur place avec du pisé provenant de terrassements à Saint-Quentin-Fallavier dans l'Isère, à peine 30 km du lieu de construction.

Ce sont 280 blocs qui sont nécessaires pour la réalisation de l'immeuble. Etant donné les caractéristiques thermiques et hygrométriques du pisé, il n'a été prévu aucune isolation. Il n'y a pas besoin de climatisation et un faible chauffage suffit en hiver !

La construction de cet immeuble intéresse l'Ecole Nationale de Travaux Publics de Vaulx-en-Velin qui effectue différentes études sur le matériau.

Pour ceux qui s'intéressent au pisé, c'est à voir ! (l'immeuble est visible de la rue

Paul Montrochet : longer l'hôtel de région cours Charlemagne, direction sud, puis tourner à gauche dans la rue Montrochet, l'immeuble est sur la gauche.)  
Nous habitons une vieille maison (construite avant 1900) en pisé à 30 km de Lyon et en sommes ravis, surtout avec les pics de chaleurs de ces dernières années : si l'on fait attention à ne pas laisser entrer la chaleur et les rayons du soleil (nous sommes plein sud !), nous dépassons rarement les 23° dans la maison, même avec des envolées du thermomètre à plus de 40°C, ce qui n'est pas rare avec notre exposition...  
Si ces informations circulent et intéressent d'autres personnes pour qu'un projet comme celui de Lyon se duplique, avec des matériaux locaux et sains, notre planète en bénéficiera et ses habitants chanceux aussi !

Jacques L & Brigitte B.

### Permettre le « vivre ensemble »

*Des échanges de bonnes idées et de bonnes pratiques, au niveau européen*

Une belle idée pour permettre le «vivre ensemble » au-delà de toute étroitesse d'esprit :

L'Union Européenne lance un programme « Erasmus » pour les acteurs de la société civile qui travaillent sur la foi et le vivre-ensemble.

Le but serait de permettre aux membres d'ONG, de communautés

religieuses ou institutionnelles, de gouvernements même, de mettre leur savoir en commun, d'échanger les bonnes pratiques et les idées pour être aussi présents et entendus que possible.

Cette bonne idée vient de Frédérica Mogherini, haute représentante de l'UE pour les affaires étrangères et la politique de sécurité.

PAM

### Idée de lecture

*Les « feel-good books »*

Il y a maintenant dans des librairies et sur internet des rayons de "feel-good books": des livres qui font du bien.

En général, moi, lire me fait du bien et rares sont les livres que j'ai lus et qui m'ont fait du mal.

Mais bon! On classe dans ces "feel-good books" des livres plutôt faciles à lire, avec des héros du quotidien, de l'humour, et de l'empathie. Ils sont reconnaissables à leur titre un peu long et à leur couverture très colorée.

J'en ai lu un ce mois-ci : "Une saison au bord de l'eau" de Jenny Colgan. Pourquoi parler de celui-ci et pas de tous les autres?

D'une part parce que c'est celui que j'ai lu (c'est plus facile pour en parler) et d'autre part parce que je lui ai trouvé deux qualités supplémentaires.

L'auteure y parle particulièrement bien de l'Ecosse et donne vraiment envie d'y aller, même si c'est froid et humide, et justement parce que c'est froid et humide. Parce que si on est habillé comme il faut c'est magnifique et on a le bonheur d'aller après une bonne ballade se réchauffer auprès d'un feu de bois avec une tasse de thé (ou un verre de whisky) et quelques gâteaux.

Et d'autre part, parce qu'elle fait l'éloge de la bonne cuisine, de la cuisine conviviale, des confitures, des gâteaux et des tourtes à partager pour créer ou recréer du lien.

Et elle termine son livre avec des recettes, de bonnes recettes et pas le célèbre Haggis (panse de brebis farcie) !

Bonne lecture et bon appétit.

Anne Claude C.

### « Mais, c'est une question d'humanité ! »

*Un incendie qui aboutit à des rencontres imprévues !*

Il n'y a pas de fumée sans feu.

Tout a commencé le lundi 29 juillet 2019 à 13h33. Départ d'une fumée blanche du lave-vaisselle, le détecteur de fumée nous invite à appeler les pompiers et puis tout s'embrase très vite le temps de ramasser les clés de voiture, le sac à main et les moyens de paiement, les téléphones portables avec nos carnets

d'adresses et l'ordi, histoire de ne pas être trop démunis.

Nous fermons deux portes internes derrière nous, histoire de circonscrire le feu à la cuisine et nous nous sauvons dans le jardin car la cuisine s'obscurcit dans un noir dense, opaque, impénétrable.

Nous sommes Daniel et moi dans le jardin, désarmés, surpris et inquiets à attendre les pompiers ...les minutes sont des heures. Les pompiers arrivent enfin. L'équipe est efficace, organisée et professionnelle. Nous faisons confiance.

Pendant que les pompiers œuvrent et s'acharnent à éteindre le feu (les flammes lèchent la porte de la cuisine qui donne sur l'extérieur) Dominique, une de nos voisines nous retrouve dans le jardin, inquiète pour nous et soucieuse de savoir comment elle peut aider.

Nous démarrions nos vacances d'été dans notre maison de Bretagne et recherchions tranquillité et insouciance et nous voilà devant une maison qui brûle. Dominique nous laisse perplexes et revient cinq minutes après.

Elle revient avec les clés d'un studio appartenant à sa mère qui ne nous connaissait pas et que nous ne connaissions pas, studio qu'elle gardait pour d'éventuels visiteurs. Elle nous en remet les clés et nous dit que cela nous servira le temps de nous retourner.

En toute honnêteté et en toute naïveté, nous ne pensions pas devoir dormir en dehors de notre « chez nous ». Était-ce si grave ? Nos vacances allaient-elles partir en fumée en même temps que notre maison ?

Dominique, perspicace et pratique avait anticipé ce que nous étions incapables de faire. Nous ne nous préoccupions pas de savoir où nous allions loger le soir de ce 29 juillet mais notre préoccupation était que le feu soit éteint au plus vite et les dégâts limités.

Dominique a très vite compris comment elle pouvait aider et nous éviter de penser à la suite des événements. L'électricité allait être coupée, les appareils culinaires inutilisables, la vaisselle, les verres, les couverts irrécupérables. De plus ces fumées noires étaient nocives, toxiques et irrespirables. Ce n'était pas bon pour notre santé. Il nous fallait un logis, un toit de substitution.

Dominique était là pour nous tendre la main. D'ailleurs elle a pris les mains de Daniel en lui remettant les clés. elle lui a gardé la main entre ses deux mains avec générosité et empathie et lui a dit :

- « Mais, c'est une question d'humanité ! ».

Dominique m'a avoué quelques jours après que les premiers mots que j'avais prononcés en la voyant venir m'embrasser étaient : « j'ai juste eu le temps de prendre mes lunettes et de partir ».

Ces mots ont suffi pour toucher son cœur. Pendant que nous profitons du studio de Dominique et de sa maman, une équipe de nettoyage et de décontamination est entrée en œuvre.

Laetitia une jeune trentenaire et pompier volontaire de surcroît a été d'un professionnalisme et d'une bienveillance sans égal. Elle nous a dit qu'elle adorait son boulot et que sa plus grande satisfaction était de voir un sourire revenir sur le visage des sinistrés.

Le traumatisme de l'incendie a été atténué, nous devons l'admettre, grâce à cette bienveillance et cette générosité sans bornes. Nous étions soulagés de retrouver notre maison une semaine après l'évènement et nous avons le sourire. Nous avons remercié Dominique et sa maman dont nous avons fait la connaissance à cette occasion et qui s'avère être une personne charmante. Elle confirme également qu'elle a agi par humanité.

Et puis, comme par enchantement, une cascade d'attentions, de sympathie, de compassion venant de nos autres voisins, de nos amis, des amis de nos amis nous a réconfortés. Les déjeuners, les dîners, les apéros pleuvaient.

Nous nous souviendrons de nos vacances 2019 mais nous n'oublierons surtout pas la générosité, le réconfort et l'humanité de ceux qui nous ont entourés dans cette épreuve.

Chers lecteurs de la Gazette des Bonnes Nouvelles, vous aurez envie de tester la générosité de vos voisins ou de vos proches en cas d'incendie. Soyez en sûrs, elle sera au rendez-vous.

Seulement voilà notre conseil et notre retour d'expérience : sachez que les équipements ménagers peuvent présenter des dangers et qu'il n'est pas inutile d'avoir un extincteur, ce que nous n'avions pas, et des détecteurs de fumée obligatoires et en état de marche.

En tout cas, toute notre gratitude va à toutes les Dominique, les Laetitia et toutes les personnes qui de près ou de loin se révèlent d'une humanité sans faille car aider son prochain est tout simplement «Une question d'humanité ».

Christiane et Daniel R.

## Un quartier de Conflans tout propre !

Samedi 21, c'était le World Cleanup Day, jour de toilette générale pour la planète.

Très modestement, dans ma petite ville de Conflans, nous étions une petite cinquantaine à nous retrouver sur la place du marché, avec nos gants, nos sacs poubelle et notre énergie, pour faire le nettoyage du quartier.

Chacun sa spécialité : papiers, canettes, plastiques, verre, métal,...

Pour ma part, j'avais opté pour les mégots, avec une bouteille d'eau coupée par le haut, afin de servir de réservoir.

En 2 heures, j'ai rempli la bouteille, soit au moins 1000 mégots, impressionnant !

Qui s'est engagé pour cet événement, organisée à l'initiative d'une conflanaise sans étiquette politique ?

- Des familles, avec des enfants à partir de 3 ans,
- Une classe de SVT du lycée,
- Un couple de jeunes octogénaires,
- 2 élus de la ville, en plus du Maire qui nous ont rejoints avec leurs paires de gants,
- Des personnes comme vous et moi, motivées pour prendre soin de notre planète, mais aussi curieuse de participer à un tel événement.

Je passerai rapidement sur la montagne de déchets récoltée, photos à l'appui, signe que nous avons encore une belle marge de progression dans ce domaine.

Je soulignerai surtout la bonne ambiance, les échanges nourris entre toutes les générations des participants, et surtout les encouragements des passants, et notamment d'un jeune : « bravo, c'est bien ce que vous faites ! ».



Jean-Yves L.

*Un acte  
citoyen  
dans une  
bonne ambiance !*



## Actions bénéfiques pour notre planète

*Merci les femmes  
indiennes !*

En Inde, avec une armée de villageoises, une femme, Jamuna Tudu a sauvé et préservé une forêt entière dans l'Etat du Jharkhand. Une autre femme Vandana Shiva, connue en France, se bat pour le libre partage des semences et la biodiversité. Beaucoup d'autres femmes se battent pour sauver la forêt, en s'appuyant sur les communautés locales

Paul B.

## Le cuir marin de France

*Avec une  
innovation pareille,  
on se demande  
comment personne  
n'y a pensé  
plus tôt!*

Vous connaissez le cuir qui compose vos chaussures, montres, sacs et vestes, mais avez vous entendu parler du Cuir Marin de France ? Trois jeunes chimistes français se sont lancés dans la valorisation des 50 000 tonnes de peaux de poissons jetées chaque année en France, en développant un cuir artisanal, local, et au tannage végétal (sans chrome). La structure de la fibre s'apparente à la peau de crocodile, ce qui lui confère résistance et esthétique! Le tout pour un prix abordable. Si le rendu attise votre curiosité, je vous invite à visiter leur site internet: <https://www.ictyos.com/ictyos> ou lire l'article de "Franchementbien" qui détaille le processus de fabrication: <https://franchementbien.fr/cuir-marin-le-luxe-de-demain/>

Claudie L.

## Simon de Cyrène

*Une  
entreprise sociale  
et solidaire*

Connaissez vous la Fédération Simon de Cyrène, moi pas, et j'ai découvert qu'elle avait reçu le grand prix 2019 des entreprises sociales et solidaires. Son but est de développer et animer des maisons partagées, où vivent ensemble des personnes valides et des personnes devenues handicapées. Ce modèle innovant d'habitat participatif et inclusif est à mi-chemin entre l'institution et l'habitat social diffus. Pourquoi les médias ne parlent-ils pas plus souvent de toutes ces actions qui tentent d'apporter de meilleures conditions de vie aux personnes en difficulté ?

Anny B.

**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 Octobre 2019**



**Diffusion de ce numéro par courriel : 534 personnes**

**Courriel : [gazette.dbn@orange.fr](mailto:gazette.dbn@orange.fr)**

**Blog partenaire : [www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/](http://www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/)**

**Pour vous désabonner : [gazette.dbn@orange.fr](mailto:gazette.dbn@orange.fr) / RGPD : aucun nom ni courriel n'est communiqué.**