

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 **142**  
Janvier  
2020



## EDITO

### La citation du mois :

«On a deux vies et  
la deuxième  
commence quand  
on se rend compte  
qu'on en a  
qu'une»

(Confucius)

En ce début de nouvelle année, je voudrais vous partager une rencontre que j'ai faite la semaine dernière, extrêmement banale et à la fois tellement extra « ordinaire ».

Revenons un peu en arrière, pour que je vous resitue le contexte : comme tous les français, nous passons chez nous progressivement à des ampoules LED, donc basse consommation, dont je ne vais pas vous faire ici la publicité.

Il se trouve que par ailleurs, à la construction de notre maison, j'avais installé des variateurs de lumière dans plusieurs pièces, dont la cuisine et la salle à manger.

Or, avec le passage aux LED, les lumières de ces 2 pièces n'arrêtaient pas de clignoter depuis les nouvelles ampoules, malgré le fait que nous ayons acheté des modèles adaptés aux variateurs.

Moi, « grand Manitou » de l'électricité, j'avais affirmé à Cécile que nous étions condamnés à vivre avec des lumières chevrotantes, le mieux étant de ne plus les allumer, pour arrêter d'être agacés !

Cécile, ne voulant pas se résoudre à cette fatalité, à l'occasion de courses chez Leroy-Merlin, me prépare une rencontre avec un vendeur au rayon électricité, pour avoir des éclaircissements sur notre mésaventure.

Vous voyez que jusqu'à maintenant, la situation n'a vraiment rien d'extraordinaire !

Nous rencontrons alors un vendeur complètement passionné par son métier, qui avait dû faire polytechnique ou au moins Supélec'.

Il nous explique qu'avec les LED, il reste un courant résiduel dans les variateurs anciens modèles (comme nous), et qu'en cas de faible puissance, il nous conseille, pour 10 €, un petit bidule magique (et il nous emmène dans le rayon ad'hoc), un condensateur qui absorbe ce courant résiduel, et qui évite tous les tremblements de lumière. Il détaille le schéma électrique, puis nous emmène successivement dans 2 rayons pour nous faire choisir les variateurs que nous souhaitons, avec commentaires des avantages et inconvénients de chaque modèle, rapport qualité/prix, etc...

Nous sommes ressortis avec un sourire jusqu'aux oreilles, ébahis par tant de bienveillance et de professionnalisme.

Et moi, j'ai revu mes certitudes dans le domaine de l'électricité domestique !

Rentré à la maison, j'ai changé les 2 variateurs et installé le fameux bidule : un vrai miracle !

Pourquoi vous avoir partagé cette petite aventure du quotidien ?

Simplement pour illustrer ce qui fait l'ADN de la Gazette : partager des faits qui nous font du bien, qui ne sont pas forcément exceptionnels, mais qui nous permettent de relativiser objectivement les avalanches quotidiennes que nous déversent les médias.

Et chez vous, vous avez installé des variateurs ?

C'est drôlement confortable le matin, quand on sort du lit et que l'on souhaite une lumière qui nous accompagne dans notre réveil !

Jean-Yves

*Des moments tout simplement... heureux !*

## Que de belles choses tout près...

Quelle belle journée, que ce dimanche dernier!

Un soleil radieux, un petit coup de fil et quelques minutes plus tard, nous voilà en route, ma belle-fille et moi, pour les quais de Montreux, agrémentés chaque hiver par des « sculptures » végétalisées par les jardiniers de la ville, de vrais artistes.

Chaque année, c'est sur un autre thème, cette fois c'est « De 7 à 77 ans » et nous y rencontrons Astérix et Obélix, les Marsupilamis, Petzi avec des crêpes de sa maman et beaucoup d'autres dont j'ai oublié les noms, car mes petits-enfants sont devenus des adultes et mes 77 ans sont bien dépassés... Beaucoup de sourires, de selfies partout.

Avant le retour, nous désirons faire une pause sur une terrasse au bord du Lac Léman. Un monsieur seul accepte avec grâce, sur ma demande, que nous occupions 2 chaises à «sa» table et un petit café nous «requinque».

Un peu plus tard, je demande au monsieur si notre conversation ne le dérange pas, car nous avons beaucoup de choses à nous raconter : conférences, lectures, émissions TV ou film sur la médecine, la psychologie, reportages, etc.

Bien au contraire, l'inconnu nous fait un grand sourire et nous rions ensemble de sa réponse! Que du positif à partager!

Nous prenons encore le temps d'admirer les fleurs au retour, de saluer la côte française en face et de se dire : «Que de belles choses tout près ! »

Faut-il vraiment encore aller en vacances à l'autre bout du monde? Nous sommes tellement privilégiés!

Anne-Marie R.

## Parler Bambin

*Une nouvelle approche révolutionnaire pour nos chers petits !*

C'est une approche pédagogique innovante, pratiquée dans environ 150 crèches en France, sous l'égide de l'Agence Nouvelle des Solidarités Actives.

En effet, dans des communes comme Grigny où il y a une précarité massive, les petits de 2 ans et plus ne parlent peu ou pas du tout, on voit même une grande pauvreté de jeu, raconte une des directrices.

On doit cette méthode à Esther Duflo,

prix Nobel 2019, récompensée pour ses travaux sur la pauvreté. « Parler Bambin » veut favoriser les échanges entre l'enfant et les professionnels qui l'entourent.

La clef est de parler AVEC l'enfant et non de parler A l'enfant.

Ce procédé commence à s'étendre et sera un élément pour combattre la pauvreté.

C'est une bonne nouvelle !

PAM

## Des vacances inattendues

*Comment de bons amis peuvent vous transformer la vie.*

Un couple d'amis m'a emmenée passer 10 jours dans leur maison de Biscarrosse Bourg, pour ce passage à l'année nouvelle.

Je suis donc partie à l'aventure, bon, OK, ce n'était pas le bout du monde, mais quand même !

Quand ils me l'ont proposé, je n'avais pas le moral au beau fixe...tant de choses envahissaient mon esprit; et impossible de me projeter à 2 mois voire 1.

Je me suis laissée bousculer, et nous voilà partis pour une région qui m'était inconnue.

J'ai découvert les pinèdes, les lacs où nous avons fait de grandes balades, les bords de mer où une courageuse se baignait ! la douce odeur des mimosas commençant à fleurir, des soirées lecture, broderie, causeries, de grandes nuits paisibles, un réveillon plein d'affection dans la simplicité d'une amitié fidèle.

Bilan : au retour, et bien malgré moi, les questions se sont classées, éclaircies, ont trouvé des pistes, voire des projets...

De quoi repartir dans cette nouvelle année, reboostée, sans aucune solution mais

dans la confiance.

Quelle chance d'avoir des amis capables de vous bousculer à "partir", à quitter le quotidien, le ronronnement intellectuel...

Un grand merci à eux.

Et notre décision pour cette année : "soyons fous" ! c'est à dire : Osons !

Bonne année !

Crocus

## Good news is no news

Cette deuxième décennie du 21<sup>ème</sup> siècle a été la plus enthousiasmante de tous les temps !

L'extrême pauvreté dans le monde est passée à moins de 10 % alors qu'elle était de 60 % il y a 60 ans.

La mortalité infantile, la famine, les maladies de cœur, la malaria, la polio... toutes ces calamités ou ces malheurs sont en déclin. Et du coup, l'espérance de vie croît considérablement partout dans le monde.

Le concept du juste nécessaire, les progrès technologiques font qu'avec moins de métal, moins d'eau, moins de terres, nous produisons beaucoup plus.

Le smartphone en est un exemple : plus puissant qu'un ordinateur de 1970 qui occupait une pièce, il sert de... téléphone, magnétophone, caméra, appareil photo, album photos, cartes, GPS, baladeur, journal et aussi montre, radio réveil, boussole, torche, niveau, appareil de mesure.

Plus simplement, les lampes LED consomment 4 fois moins que les lampes à filament et la cannette pour nos boissons « préférées » est fabriquée à partir de 13 g d'aluminium recyclable, alors qu'il en fallait 85 il n'y a pas si longtemps.

Seulement 65 % de terres cultivées aujourd'hui suffiraient à produire la même quantité de nourriture qu'en 1970, sans altérer la qualité.

La surface des forêts a augmenté de 7% depuis 1982, et pourtant les zones tropicales souffrent encore de déforestation massive. (cf revue Nature.)

Les loups, biches, sangliers, castors, ragondins, aigles, goélands, mouettes et autres animaux sont de plus en plus nombreux dans les pays riches. Heureusement, des chasseurs limitent en partie la prolifération, tout comme le font des méthodes de stérilisation.

La vie des futures générations s'annonce sous les meilleurs auspices. Nos petits-enfants et arrière-petits-enfants auront encore bien plus de raisons que nous de s'enthousiasmer quand par exemple, les scientifiques et ingénieurs sauront contrôler la fusion nucléaire.

C'est une énergie colossale dont ils disposeront avec des réserves estimées à bien plus d'un million d'années ! Certes, ce n'est pas pour demain, mais après-demain, sans doute ?

C'est une énergie comme le soleil et les étoiles nous en gratifient tous les jours.



Charles F.

*Le bon côté  
de la science,  
au service de  
l'humanité*

Une autre façon de  
considérer  
nos amies les  
gallinacées

## L'oeuf qui ne tue pas la poule

Bonjour,

Chaque mois je lis avec plaisir la Gazette, et chaque mois je me dis qu'il faut que je prenne le temps de partager.

Alors ma première résolution de 2020 est accomplie.

Je transmets un article du blog de Philippe Bertrand, journaliste de l'Économie Sociale et Solidaire (E.S.S). Son blog est pertinent, il invite à la rencontre.

Ce mois ci :

### [L'oeuf qui ne tue pas la poule - Le blog de Philippe Bertrand](#)

Je suis surpris et souvent choqué par la violence que prennent certains mouvements de contestation, en particulier de personnes se revendiquant antispécistes.

Au nom d'un respect des espèces vivantes et en l'occurrence des espèces animales, que l'on prétende à un bien-vivre des animaux, s'entend parfaitement.

Attaquer une boucherie est d'une bêtise sans faille. A ce compte, au nom de la qualité de l'air, j'invite à ce que l'on attaque les mécaniciens autos. J'apprends ainsi qu'en Angleterre, des antispécistes s'en sont pris à des aveugles sur le principe qu'ils exploitent des chiens guides.

Les Carnets<sup>(1)</sup> parient toujours sur l'intelligence collective, quelle qu'en soit la sensibilité, carnivore, végétarienne ou végane. Illustration avec Poulehouse. Poulehouse est une jeune société qui propose des œufs bios ou issus d'un élevage en plein air et qui a pris pour slogan «l'œuf qui ne tue pas la poule».

Déjà six élevages ont signé un contrat avec la petite équipe conceptrice du produit dont les engagements sont la fin de la destruction des poussins mâles (le sexage in ovo, donc la détermination du sexe du poussin dans l'œuf est aujourd'hui possible), l'arrêt de l'épointage<sup>(2)</sup>, de l'abattage des poules<sup>(3)</sup> et une meilleure rémunération des producteurs.

La jeune société s'est rapidement faite remarquée par des récompenses qui honorent la transparence de la démarche. <https://www.poulehouse.fr/>

Sandrine L.

NDRL :

(1) : *Les Carnets de campagne, émission sur France Inter à 12h30*

(2) *Ou débecquage : action de raccourcir le bec, pour éviter qu'elles se battent*

(3) *Précision : car elles ne donnent plus assez d'œufs, en raison de leur âge*

## Change NOW

Un salon  
pour l'avenir

Nous sommes de plus en plus nombreux à prendre conscience des changements qui sont nécessaires pour assurer un futur aux générations suivantes.

Change NOW est le premier salon qui rassemblera des centaines de start up françaises et d'autres pays pour présenter leurs innovations ayant pour but commun de préserver l'environnement : nettoyer les océans, réduire le gaspillage alimentaire ou consommer de façon plus éthique (local et/ou sans emballage), etc...

De nombreuses conférences auront lieu au cours de ces 3 jours et plusieurs offres d'emploi seront proposées : ces entreprises sont toujours à la recherche de nouveaux talents ou de personnes engagées pour un futur meilleur !

Donc amis parisiens, rendez vous ce samedi 1er février au Grand Palais, occasion de visiter une dernière fois sa magnifique coupole avant les rénovations nécessaires à l'accueil Jeux Olympiques !

Claudie L.

## La belle histoire solidaire de la Wanted Community

Une loi

Créée en 2011 comme groupe d'échange de bons plans sur Facebook, elle est devenue la communauté la plus importante du réseau social en France.

Elle est présente un peu partout en France, mais aussi à Bruxelles, Londres, Barcelone entre autres.

Les « créateurs » ont pris conscience d'une envie profonde chez beaucoup de s'entre-aider, et c'est ainsi que se sont créés des groupes des « maraudeurs » qui se retrouvent tous les vendredis soir à la gare d'Austerlitz, pour venir en aide aux sans-abris. Il y a beaucoup d'autres services divers.

Il y a une charte pour éviter les dérives : pas de message commercial, pas de publication polémique et on ne peut relayer des articles de presse.

A lire : « Comment la Wanted a changé ma vie », de Christian Delachet.

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 23 Février 2020**



**Diffusion de ce numéro par courriel : 536 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.**