

L A G A Z E T T E D E S B O N N E S N O U V E L L E S

Numéro **129**
Novembre 2018

La citation du mois :

"L'optimisme permet de transformer les soucis en défis."
(Philippe Rodet)



EDITO

Je pourrais donner au moins 3 titres à cet édito : "les petits ruisseaux font les grandes rivières", ou "l'union fait la force" ou encore "seul on va plus vite, ensemble on va plus loin".

Je commence par un double constat, hélas très banal et bien connu : le climat de notre planète est complètement détraqué, et l'industrie alimentaire met de plus en plus en péril notre santé.

Deux attitudes possibles devant ces situations :

- soit baisser les bras, avec une certaine légitimité, car comment agir, quand cela me dépasse tellement ?

- soit relever la tête, et réaliser que j'ai, face à ces situations, un véritable pouvoir, qui peut s'unir à celui des autres, et devenir étonnamment puissant et efficace !

Loin de moi la volonté de devenir un pur "écolo" et de vivre en ayant la nostalgie des bougies et de l'eau fraîche du puits !

Mais je suis persuadé que nous sommes à un tournant, où enfin beaucoup de citoyens ont pris conscience que pour chacun, "cela commence par moi".

C'est d'ailleurs le titre d'un excellent livre de Julien Vidal que je vous recommande.

Reprenons le pouvoir !

Notre pouvoir de consom'acteur, de citoyen conscient et responsable, bien plus efficace que toutes les lois attendues, qui tardent à être votées.

Pas de guerre contre les industriels, juste tranquillement une attitude déterminée : je n'accepte plus de me nourrir d'additifs dangereux, d'aliments trop gras et/ou trop sucrés, de perturbateurs endocriniens issus des plastiques et produits de beauté toxiques.

Comment faire ?

Simple, j'ai chargé trois applications sur mon téléphone, qui m'aident dans mes achats : Yuca, INCI et buy or not.

Efficace, j'ai changé de fournisseur d'énergie, pour acheter de l'électricité et du gaz 100% renouvelables, chez ekWateur.

Enthousiasmant, j'en parle autour de moi et à vous tous qui lisez la Gazette.

Agissons paisiblement, avec détermination et relevons la tête, tous ensemble !

Jean-Yves

Faire des économies, tout en respectant la nourriture...

Graapz

Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est relativement simple: il suffit de s'inscrire sur le site Graapz et le client est géo localisé.

Il trouve alors un commerçant proche de chez lui désireux d'écouler ses invendus (moches, défraîchis ou légèrement abîmés). Il choisit sa formule: mensuelle ou ponctuelle et il paye en ligne. Soit le client opte pour un panier de 3 KG de fruits et légumes pour 6 euros, soit il prend un abonnement au mois à 20 euros avec un panier par semaine.

Ensuite, il n'a plus qu'à passer récupérer son cageot dans son quartier.

Cette société contacte des gérants de magasins un peu partout en France. Elle a déjà 70 partenaires et elle vend actuellement quelques 1500 paniers par mois.

La croissance a été rapide, signe que le site répond à un besoin. La team formé par Mr Durand et Melle F. Durillon est investi dans la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Ils considèrent, en effet, qu'ils ont déjà sauvé 21 tonnes de fruits et légumes de la poubelle et fait économiser 28 tonnes de rejets de CO2 dans l'atmosphère

Cette entreprise anti-gaspi cherche à s'étendre dans toutes les régions françaises.

Pour la contacter, joindre par Internet: www.graapz.com.

Lyliane M

Merci pour ton initiative, Eddie!

Encore une belle initiative au service du bien commun

Un Anglais, en séjour à Marseille, fut frappé par les nombreux détritus jonchant le sol et s'accumulant dans les parcs.

Il lance le défi sur les réseaux sociaux pour inciter les gens à ramasser un déchet par jour et à se prendre en photo en train de les mettre à la poubelle et désigne cinq amis en commentaire.

Aussi fou que cela puisse paraître, la sauce prend !

Aujourd'hui, le mouvement compte des dizaines de milliers de suiveurs à travers le monde, des tonnes de déchets urbains sont jetées dans les poubelles et allègent le travail des employés de la voirie, qui peuvent passer leur temps à des travaux plus utiles et constructifs.

La pose d'un nouveau banc public, un abribus peut-être ?

Merci pour ton initiative, Eddie!

Anne-Marie R.

Vote historique contre les cages

Si la Californie l'a fait, l'Europe peut le faire.

Les californiens viennent de voter l'interdiction historique des élevages en cages pour les poules pondeuses, les truies et les veaux et ont également interdit, avec ce vote, la vente de produits issus d'animaux élevés en cage.

La Californie représente la cinquième plus grande économie du monde, il ne fait aucun doute que cette victoire va envoyer une onde de choc dans le secteur de l'élevage industriel dans le monde entier !

"CIWF travaille depuis des décennies pour protéger les animaux d'élevage à travers le monde, et la Prop 12 votée en Californie est sans aucun doute la loi la plus exemplaire jamais adoptée sur les animaux d'élevage ", a déclaré Rachel Dreskin, directrice du bureau de CIWF aux USA.

Pour Léopoldine Charbonneaux, directrice de CIWF France "Ce vote contre l'élevage en cage en Californie est une victoire qui va rentrer dans l'Histoire. Ce vote montre l'exemple, montre que c'est possible.

Si la Californie, 5ème puissance économique au monde a pu voter contre les cages, pourquoi l'Europe ne le pourrait pas ?

Ce vote est encourageant.

Mettre fin aux cages est possible. Les cages ne sont ni durables, ni moralement

acceptables. Il est temps d'y mettre fin.

Nous en sommes convaincus et il en est grand temps. Nous comptons sur vous. En Europe en effet, un outil puissant pourrait faire changer la loi et interdire les cages : l'Initiative citoyenne européenne (ICE) contre les cages.

Une ICE n'est pas une simple pétition. Elle nécessite de recueillir 1 million de signatures en 1 an pile.

Si elle aboutit elle oblige vraiment l'Union européenne à prendre position. Une ICE se rapproche donc plus d'un référendum ou d'un vote. Pour cette raison, un numéro de carte d'identité ou de passeport est nécessaire pour signer.

Corinne l'H.

Gestes d'urgence

J'ai participé dimanche dernier à la formation aux gestes d'urgence au sein de l'association Plein Air et Aventure à Conflans.

Nous étions 6, dont une jeune fille de CM2, réunis au 88 rue de Pierrefitte pour une journée complète de formation et de mises en pratique : les premiers gestes qui sauvent dans différentes situations (étouffement, blessures, saignements, arrêt cardiaque...), la position latérale de sécurité si nécessaire, le massage cardiaque et l'utilisation du défibrillateur entre autres.

J'avais quelques appréhensions, car je ne suis pas très assurée dans ce domaine du soin, mais cette journée a levé pour ce qui me concerne quelques barrières et a priori.

Je recommande vivement à toutes et à tous d'y participer, en famille ou avec des amis : <http://plein-air-et-aventure.fr>

Etre solidaire, c'est aussi pouvoir porter les premiers bons gestes de secours et ne pas hésiter de se faire aider dans l'attente de l'arrivée des professionnels, pompiers ou SAMU.

Marie-Françoise P.

Le Grand Bain

Feel good movie : le Grand Bain

Nous devons avoir été nombreux à rire et à verser une larme au cinéma avec « Le Grand Bain », le dernier film de Gilles Lellouche avec Guillaume Canet, Mathieu Amalric, Elvire Efira et bien d'autres acteurs formidables.

Ce film tendre nous montre des gens cabossés par la vie, mal dans leur peau, au passé douloureux, qui reprennent confiance, dans l'effort, grâce à leur esprit de groupe et de tolérance, à l'amitié, au partage.

Sans mensonge, ni jugement porté sur les autres.

Ils en savent tous, mais ensemble c'est supportable.

La force du collectif et la complémentarité des 2 coachs, la douce et la dure, les tireront vers le haut. Piscine'love !

Elisabeth P.

Une palette à roulettes...

Cela faisait 6 mois que j'avais ce projet : fabriquer une table basse à l'aide de palettes de chantier.

Mieux qu'un stage chez Leroy Merlin, j'ai fait mon apprentissage... avec mon papa (celui qui a lancé cette gazette, vous savez...).

Son atelier, c'est la caverne d'Ali baba des bricoleurs... j'ai découvert et utilisé plein d'outils et de machines qui appartenaient à mon grand-père et à mon arrière-grand-père : du foret à la ponceuse électrique, en passant par le pied de biche et l'arrache clou...

Quelle joie de voir ce projet abouti grâce à mon papa, qui m'a consacré de nombreuses heures...

Le moment partagé m'a donné autant de joie que le résultat !

Vive la transmission de savoir entre générations!

Fanny P.

*Formée
pour
sauver !*

*Une ribambelle
de bons acteurs
dans un film rempli
d'humanité.*

*Un article « cadeau »
pour son papa...*



meilleure façon.

Dans la chambre :

Objet : la chaussette trouée

Dans les bennes à vêtements qu'on trouve un peu partout dans les villes et les villages, pas besoin de mettre des fringues en bon état : ce sont les fibres textiles qui seront recyclées. Alors vos chaussettes trouées et autres culottes usées y sont parfaitement acceptées - du moment qu'elles sont propres.

Destination pour une 2e vie : vers la benne à vêtements.

Dans le salon :

Objets : l'électronique dépassée

Ça peut être une vieille chaîne hifi, des enceintes qui ne marchent plus ou même un smartphone dépassé : ces objets n'ont aucune valeur marchande sur le Bon Coin, mais ils sont très précieux pour les Ressourceries, qui récupèrent leurs composants pour réparer, reconditionner.

Destination pour une 2e vie : Ressourcerie, Backmarket

Dans la salle de bains :

Objets : les produits cosmétiques vides

Disons le tout de suite : personne, personne n'a de bac de tri dans sa salle de bains. Alors la plupart des produits d'hygiène vides finissent souvent... dans la poubelle normale. Mais non : les cosmétiques, ça se trie aussi ! L'Oréal mène d'ailleurs une campagne de sensibilisation à ce sujet et, avec Citéo, ils ont tout expliqué ceci.

Destination pour une 2e vie : pour recycler sans se planter, regardez "Trionsenbeauté".

Dans la cuisine :

Objets : les épluchures et les emballages plastique

Tout le monde n'a pas un composteur chez soi. Mais pas mal de ceux qui en ont partagent le leur (sympa, non ?).

Pour voir s'il y a un composteur partagé près de chez vous, c'est à "jeveuxmonbacbio.org/agir/".

Et pour ne plus se demander si votre boîte de houmous se recycle ou pas, le guide ultime du tri, c'est là : "paris.fr/parisdutri".

Destination pour une 2e vie : la bonne poubelle :)

Et soyez les décideurs de votre vie, de notre vie propre et solidaire.

♪ Cécile f !

L'Intelligence Artificielle nous veut du bien

Eviter les suicides en repérant certains service d'une mission consistant à termes dans les échanges de textos, faire le bien.

cartographier les écosystèmes et leurs Cette IA au service d'une cause utilise changements pour mieux les l'apprentissage automatique pour sauvegarder, traquer les mutations rationaliser les activités et améliorer génétiques à l'origine de maladies l'action des associations à but non comme la mucoviscidose : voilà des lucratif, des ONG et des entreprises exemples de projets dans lesquels de l'économie sociale.

l'intelligence artificielle est mise au

Paul B.

3 pistes pour notre bien-être

La minute phytothérapie :

La coriandre et ses bienfaits : également appelée «persil chinois» ou «persil arabe», la coriandre provient du Proche-Orient.

Elle est riche en vitamine K et donc contre-indiquée avec les anticoagulants oraux (préviscan, coumadine, sintrom). Cette plante aromatique favorise la coagulation du sang, est un puissant antioxydant et aide à traiter les infections urinaires.

Pour rester dans le domaine du soin :

Cette nouvelle technologie peut nous apporter beaucoup !

Phytothérapie et culture

un site d'informations médicales et de conseils pour les parents et les enfants. :
WWW.sparadrap.org

Pour un peu de culture :

Une nouveauté proposée par Paris Musées : des cours de l'histoire de l'art pour tous publics «Les Paris de l'art».

La thématique : l'histoire de l'art dans la capitale, de la préhistoire à nos jours.

Renseignements et inscriptions sur : parismusees.paris.fr!

Laurence B.

Un véritable smiley !

*Comment
oublier que
l'on est
en retard !*

Vendredi soir, 19h, je suis dans le métro. C'est la fin de la semaine, je suis heureux de commencer le week-end.

Mais je suis un peu "chiffonné", car à cause de ce maudit Black Friday, mon bus a pris 20 mn de retard en passant devant le centre commercial de Vélizy 2, et du coup je suis sûr de louper mon train.

Je vais allégrement dépasser les 2 heures de transports pour rentrer !

Ma dernière station (St Augustin), arrive juste après celle de Miromesnil, station un peu particulière à Paris.

En effet, sur le quai, il y a toujours une dizaine de personnes, avec des gilets RATP, qui sont en réinsertion (bravo la RATP).

Leur travail : vérifier que les voyageurs puissent bien descendre des wagons, avant que ceux qui veulent monter ne s'engouffrent avec précipitation.

Un "petit métier" pas bien passionnant, mais qui aide à revenir dans le monde du travail.

Ce soir, en arrivant à Miromesnil, étant donc un peu "ombrageux" à cause de mon retard, la porte s'ouvre sur une femme "gilet RATP" qui m'envoie un superbe sourire !

Je ne peux m'empêcher de la regarder dans les yeux et de lui rendre également mon plus beau sourire...

Nous sommes à 80 cm l'un de l'autre, je reste dans le wagon pendant qu'elle fait monter les voyageurs, et au moment où les portes se referment, elle me gratifie encore d'une tête illuminée d'une banane jusqu'aux oreilles : un vrai smiley !

Alors, je ne peux que lui répondre avec des yeux pétillants, rempli de gratitude, pour cette brève connexion d'humanité, joyeuse et totalement spontanée.

Oublié, mon retard de transport !

Jean-Yves L.

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 30 Décembre 2018**



Diffusion de ce numéro par courriel : 520 personnes
Courriel : gazette.dbn@free.fr
Blog partenaire : www.bonnes-nouvelles.stress-info.org/