



L'ÉTIN-SEL

Le petit journal de Graine de SEL

Numéro 1

Octobre 2012



EDITO

Bonjour à tous, les membres de Graine de Sel sont ravis de vous présenter le premier numéro de leur petit journal. C'est donc une nouvelle étape que nous mettons en place à savoir le partage de nos expériences ainsi que de ombreuses informations conformes à nos valeurs. Fidèle à l'esprit qui anime l'esprit du SEL, nous avons décidé de mettre en place ce journal participatif pour toutes les personnes intéressées. En période de crises permanentes (économiques, sociales et humaines), nous faisons le pari de nous ouvrir à des changements importants en utilisant la coopération, la solidarité, le partage et l'entraide.

La meilleure façon de voir l'avenir c'est de le créer alors ensemble bougeons le Monde.

Portrait d'une présidente

Le portrait du mois : Angélique Dubuc,

Présidente de Graine de SEL



Angélique est une femme entière, passionnée et volontaire. Elle se dit râleuse et voudrait être moins impulsive. Elle fait confiance à ses ressentis. Elle s'intéresse particulièrement au sport "bien être" - au contraire de celui qui fait mal- et à l'hygiène de vie. Elle attache de l'importance à l'attention à soi, à la nature.

Angélique est une femme engagée ; ainsi elle est récemment devenue animatrice de l'association La Leche League pour le Pays d'Ancenis qui se réunit une fois par mois à la Maison des Associations de Ligné. Cette association internationale apporte des informations et du soutien à toutes les mères qui veulent allaiter leur bébé. L'honnêteté et le fait de tenir ses engagements sont deux valeurs chères à son cœur. Elle aime transmettre, partager et elle se sent bien avec des gens simples, francs, sans grandes phrases ni baratin.

Vous ne serez pas surpris que sa devise soit « ça me fait oui ou ça me fait non » (proverbe canadien qui signifie « Ecoute toi ») ...



Binette et grelinette

« Temps sec à la Saint Ghislain
annonce un hiver d'eau
plein » (10 Octobre)

Octobre, c'est le moment de planter les choux de printemps, les laitues d'hiver, les oignons blancs...

Pour faire mûrir les dernières tomates, arrachez leur pied, effeuillez-le jusqu'aux bouquets et suspendez-le tête en bas dans une serre, un grenier, un atelier...

L'été s'en va, l'automne est déjà là alors il est temps de ramasser les (dernières) courgettes, les cucurbitacées font leur apparition dans l'assiette...vive les grains de potimarrons, courges spaghetti et Cie !

Pour beaucoup d'espèces d'animaux, il va être temps de se trouver un toit où passer l'hiver...Vous souhaitez inviter papillons, abeilles et autres animaux auxiliaires dans votre jardin ?

Voici quelques façons simples de leur proposer le gîte et le couvert :

Le gîte

Pour les forficules - aussi appelés « perce-oreilles », suspendez un pot en terre cuite à un arbre à l'aide d'une ficelle nouée à une extrémité, remplissez au préalable ce pot de paille ou de copeaux de bois et fermez-le à l'aide de grillage découpé au diamètre du pot et retenu par l'autre extrémité de la ficelle. Faites des fagots d'arbustes à tiges creuses (ronces, sureau, buddléia, forsythia...) qui serviront d'abris aux coccinelles, chrysopes, abeilles solitaires...

Disposez dans un endroit bien ensoleillé, une poignée de paille ou d'herbes sèches et recouvrez-la d'une tuile pour la protéger de la pluie.

Enfin, invitez un hérisson facilement : disposez une caisse sur le

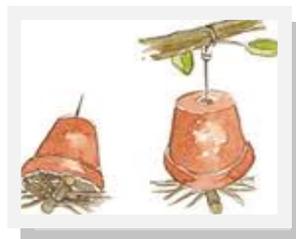
sol (avec un trou pour l'entrée) et recouvrez-la de feuilles mortes, branchages, il ira lui-même chercher celles qu'ils manquent pour finir la « déco » !

N'oubliez pas qu'il faut qu'il puisse arriver jusque chez vous... s'il y a un grillage, il aura besoin d'un trou dessous d'une dizaine de centimètres.

Le couvert

C'est le temps des boutures d'arbustes mellifères, nectarifères, pollinifères tels que seringat, sureau, weigélia... ! Prélevez des tronçons lignifiés (25 à 30 cm) de la grosseur d'un crayon et enterrez-les dans un mélange terre-sable, dans un endroit frais exposé au nord en laissant dépasser 5 cm de tige. Vous pourrez les repiquer en fin d'hiver.

Pour finir, sachez qu'un hérisson est allergique au lactose mais qu'il trouve dans la nature tout ce dont il a besoin, en fait beaucoup de « petites bêtes » considérées comme des nuisibles dans nos jardins. Considérons cela comme un échange de services mutuels... une autre forme de SEL !



Projet : Un jardin à partager

Si nous décidons de partager nos savoirs autour d'un jardin ?

Ce projet avait déjà été évoqué lors de la création de Graine de Sel et celui-ci s'apprête à être concrétisé. Un jardin procure de nombreux avantages à ses utilisateurs car il permet d'améliorer son cadre de vie. Il permettra à ceux qui le désirent d'échanger des graines, plants et savoir autour du jardinage de manière à partager nos connaissances.

Conforme aux valeurs du Sel, celui-ci nous permettrait d'échanger des légumes frais dans le respect de l'environnement. Merci à Jean Martin de nous prêter une partie de son jardin pour expérimenter ces nouvelles activités au Sel. Les personnes qui désireraient participer à l'élaboration de ce jardin doivent le signaler assez rapidement et prévoir un calendrier de mise en œuvre de ce projet.

Objectif : être opérationnel au printemps 2013.

La recette du mois

Envie de douceur avec les premiers froids qui arrivent... Testez donc ces délicieux **cookies en pot** très différents de ceux du commerce mais tellement plus sains !!

Marché pour 4 personnes

50g de chocolat

1 verre de lait de riz

1cas de graines de lin ou de tournesol

1 poignée d'amandes effilées ou cerneaux de noix ou noisettes concassés

1 poignée de raisins secs

3cas de poudre d'amandes

3cas de flocons de quinoa

1 œuf

Cannelle en poudre.

Faites fondre le chocolat avec le lait de riz.

Hors feu, ajouter les autres ingrédients.

Verser dans 4 ramequins et faire cuire 15 minutes à la vapeur.

Déguster froid en poudrant de cannelle !

Recette de Valérie Cupillard.



Coin partage

Une réaction, une envie, une idée à faire partager...

Ce coin est fait pour vous...et il ne sera pas petit !!! Alors, plein d'idées ??

Une seule adresse !!!

redacgds@gmail.com

« Un quotidien partagé est souvent plus puissant qu'un degré de parenté. »

Les petits bobos de l'hiver...

Une petite astuce après l'atelier sur les huiles essentielles présenté par Evelyne

Pensez à l'huile essentielle d'arbre à thé aussi appeler tea tree.

Puissant antiseptique, il vous accompagnera tout au long de la mauvaise saison tant en prévention qu'en cas de rhume ou gastro...

3 gouttes 3 fois par jour (jamais plus !!) sur le thorax et vous voilà bien protégé !!

Attention ; les huiles essentielles sont puissantes et peuvent être dangereuses !

Sel 'idées

Troc équitable : Les vêtements et autres jouets et jeux de nos enfants sont très vite dépassé ou ne sont plus tendance. Pourquoi ne pas en échanger ou les troquer dans une bourse d'échange du SEL. Vous trouverez sans doute aussi d'autres bien pour vos enfant ainsi que de nouveaux jeux qu'ils seraient heureux d'acquérir à moindre frais.

Vous pouvez facilement nous rejoindre aux bourse d'échange locale en étant inscrit au SEL.



CULTURE : Lire, écouter, voir...

Le coup de Cœur musical CD

Hang massive « Beats for your feet »

C'est une découverte et un coup de cœur total.. La maison vibre du morceau "Once again" depuis deux semaines...

Créé en 2000, le Hang est une percussion formée de deux hémisphères en métal et dont les tonalités ne sont pas sans rappeler divers instruments tels que gongs, tambours, cloches...

Voici le lien de la vidéo : [Hang massive - Once again](#)

Laissez-vous porter ...



Le coup de Cœur DVD

« La tête en friche »,

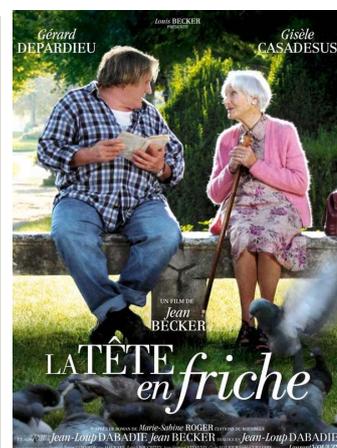
Eloge de la gentillesse, de l'amitié intergénérationnelle.

C'est l'histoire d'une de ces rencontres improbables qui peut changer le cours d'une vie : la rencontre entre Germain, la cinquantaine, presque analphabète, et Margueritte, une très vieille dame très érudite.

C'est une histoire qui parle de gens simples et vrais, parfois touchants, amusants et souvent très drôles. Une histoire tendre, pleine d'espoir, qui prouve qu'il est toujours possible d'apprendre et jamais trop tard pour être heureux.

Ce film vous tente ? Faites-le nous savoir par mail et nous vous le prêterons !

Le



Aujourd'hui, Kaizen est né.

Un nouveau média, un magazine, destiné à nous faire découvrir les hommes, les femmes, les initiatives qui construisent le XXIe siècle tout du moins tel que nous l'espérons.

Mais pourquoi diable avoir créé un nouveau magazine ?

Tout simplement parce que le monde dans lequel nous voulons vivre, celui dans lequel nous voudrions que nos enfants grandissent, n'est pas celui que la majorité des médias dépeignent. Ce n'est pas celui de l'urgence perpétuelle, de la cacophonie, de l'information spectacle, du catastrophisme et du cynisme, du paraître. Et nous croyons fermement que nous ne sommes pas seuls dans ce cas. Qu'une majorité grandissante d'entre nous aspire à découvrir des initiatives positives, constructives, humanistes, écologiques, créatives, audacieuses...Que nous avons besoin de rêver. De nous figurer comment notre monde pourrait se transformer et de quelle façon nous pourrions y contribuer, petits pas après petits pas. (c'est ça l'art du Kaizen)

N'hésitez pas à demander ce magazine en prêt pour le découvrir .



LA JOURNÉE MONDIALE DE LA GENTILLESSE

Parce que face à l'indifférence et au manque de respect, nous possédons sans le savoir l'arme la plus efficace qui soit, notre cœur. Alors agissons tous ensemble pour réaliser jusqu'au **13 novembre**, un million d'actions pour la gentillesse ! Faites de cet objectif le vôtre et partagez-le avec votre réseau ! A vous de jouer.

La gentillesse, la solidarité et la bienveillance font partie de la nature humaine. Et en ces temps maussades, où on n'entend parler que de crise, de licenciement, de récession, il est essentiel de remettre à l'honneur cette vertu.

L'homme ne doit pas être un loup pour l'homme et si nous partageons des actions, avec vos proches, votre

famille, vos amis, vos voisins des actes différents autour des valeurs de la gentillesse.

Partageons nos idées et nos actions pour marquer cette journée d'un cœur rouge. Une petite action, un petit geste, un sourire peut changer beaucoup de chose, aussi bien pour celui qui donne que pour celui qui reçoit.

ALORS JUSQU'AU 13 NOVEMBRE OSONS LA GENTILLESSE !



Osez la Gentillesse !
 Qu'allez-vous faire aujourd'hui ?
 Pour qui ? Pour quoi ? Comment ?

Oser être bon un nouveau courage et si nous agissions !

Voici des petites idées à échanger pour donner du soleil à votre journée

- Apportez des fleurs, faites des compliments à la maîtresse ou au professeur de votre enfant., à votre boulanger, votre coiffeuse.
- Pensez à vos voisins ou à une personne âgée esseulée, invitez-les à dîner, réaliser un dîner de BON (avec des gens bons ;p)
- Portez vous bénévoles pour une association caritative pour une journée
- Réconciliez vous avec une personne que vous n'avez pas vu depuis longtemps.

"Aucun acte de gentillesse, même petit, n'est jamais perdu."
 Socrate

Culture autour de la gentillesse

Film à voir un monde meilleur :

Une nouvelle année scolaire commence pour Trevor McKinney, un garçon de douze ans, une année qui ne ressemblera à aucune autre et changera peut-être la vie de milliers d'hommes. Le jour de la rentrée, Trevor reçoit de la part de son professeur Eugene Simonet un sujet de devoir pour le moins inhabituel : trouver une solution pour rendre le monde meilleur et la mettre en pratique.



Guider avec amour

Il va de soi que nous faisons de notre mieux avec nos enfants. Il est honnête de reconnaître que tout ne se passe pas toujours comme nous l'aurions souhaité...qu'est ce qui va de travers ? Ne tente t'on pas de dialoguer, de s'écouter mutuellement, de les encourager ?

Peut être pense t'on pouvoir tout dire pour peu qu'on leur montre qu'on les aime... C'est peut être là que le bât blesse... les remarques et jugements - négatifs ET positifs (oui, oui vous avez bien lu !) pourraient s'avérer des obstacles pour les enfants.

C'est en tout cas le principe énoncé par le psychologue Haim Ginott*.

Tentons d'y réfléchir...

Nous sommes souvent plus durs avec nos propres enfants qu'avec des connaissances, aussi bizarre cela puisse t'il paraître...Un exemple ? Vous êtes invités chez des amis et votre enfant renverse son verre, facilement une phrase peut fuser « Mais regarde ce que tu as fait, tu ne peux pas faire attention ! ». Inversement, vous avez invité des amis à dîner et l'un deux renverse son verre sur votre nappe. Gêné, il s'excuse. Immanquablement, on lui dira « Ce n'est rien, ne t'en fais pas »... l'illustration est claire ?

Vous me direz : « Que faire alors dans un cas pareil ? ». Pour Ginott, il faudrait simplement tendre une éponge à l'enfant pour qu'il répare lui-même...

Au sujet des remarques négatives, il est courant de dire que c'est dit « avec amour », « pour leur bien »...revenons au verre renversé et à la gêne ressentie, pensez-vous que même avec

amour on puisse sans conséquence aucune dire « Quel maladroït ! Tu me fais penser à un éléphant dans un magasin de porcelaine ! » ? Ne serait-il pas plus agréable pour l'enfant d'entendre ses parents lui dire « Je vois que tu as renversé ton verre. En quoi puis-je t'aider ? Tiens, voici l'éponge. »

De même, malgré que ce soit plus surprenant à concevoir, pour Ginott, un jugement positif peut créer un obstacle pour l'enfant. Prenons un enfant qui peint et qui nous montre sa peinture, si nous lui disons que c'est magnifique, l'enfant risque d'arrêter sa peinture puisque tel que nous l'avons formulé, elle ne peut être plus belle. Si nous y portons de l'intérêt en lui demandant ce que ça représente ou en la décrivant simplement, l'enfant pourra nous faire partager sa peinture, courir en faire une autre...

**Pour Ginott, le jugement crée un obstacle,
contrairement à la description qui libère l'enfant.**

*Fameux psychologue américain d'origine israélienne (1922-1973) ayant inspiré par ses principes Adèle Faber et Elaine Mazlish qui ont publié - entre autres- « Parents épanouis, Enfants épanouis » et créé des groupes de formation destinés aux parents.

« Éduquer ce n'est pas remplir un vase, c'est allumer un feu. »

William BUTLER YEATS



L'association Plume & Fabulettes
est heureuse de vous inviter
à l'ouverture de sa librairie jeunesse située
au 8 rue Georges Clémenceau à Ancenis :
le vendredi 19 octobre 2012
à partir de 18h.

Plume & Fabulettes

Plume & Fabulettes, Librairie jeunesse associative, 8 rue Georges Clémenceau - 44150 ANCENIS
plumeetfabulettes@gmail.com // N°SIRET 753 223 486 0014 - Code APE 9499 Z

L'asso du mois...

Plume & fabulettes : l'interview

Pour notre première édition, nous avons envie de vous faire découvrir une toute jeune association.

Il s'agit donc de Plumes et Fabulettes.

Céline, investie dans le projet, répond donc à nos interrogations !



Plume et Fabulette est une toute jeune association. Peux tu nous en dire un peu plus sur ses objectifs?

L'association Plume et Fabulettes est née de la volonté de démocratiser l'accès à la littérature jeunesse en milieu rural.

Partant du constat que très peu d'enfants ont la chance de fréquenter des librairies, l'association Plume et Fabulettes veut créer un lieu convivial de proximité, permettant la découverte et l'accès à une littérature jeunesse de qualité pour tous.

Consciente de l'importance de la littérature jeunesse dans la réussite scolaire et de son impact sur l'épanouissement personnel des enfants, Plume & Fabulettes souhaite travailler en partenariat avec les écoles, les bibliothèques et associations locales et s'inscrire dans un projet de territoire en impliquant les collectivités.

Etes vous assez de bénévoles et avez vous besoin d'autres bonnes volontés?

Cette aventure étant participative, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues cependant la librairie ouvrant les 19 et 20 octobre, c'est le rush final pour tout préparer. Disons que quand le journal sera publié, logiquement tout sera quasiment terminé pour l'ouverture. Néanmoins, c'est une asso très ouverte, le mot "participatif" n'est pas vain.

Comment concrètement l'association va t'elle fonctionner en terme d'ouverture au public?

Deux personnes vont être employées dans l'asso et gérer la boutique (avec l'aide des autres bénévoles) qui sera ouverte il me semble du mercredi au samedi.

Y a t il finalement une devise dans cette association?

Bonne question. Devise je ne pense pas. Disons que l'esprit est de démocratiser l'accès à la littérature jeunesse.... Les études parlent d'elles-mêmes, les liens sont établis entre les chances d'avenir/d'insertion dans la société pour une personne qui a eu accès à des livres depuis son enfance et une autre qui n'a pas eu cette chance.

Merci Céline !!

CONTACT :

*Librairie jeunesse associative « Plume & Fabulettes »
8 rue Georges Clémenceau 44150 Ancenis
mail. plumeetfabulettes@gmail.com*



Retrouvez nous sur
le WEB !
www.grainedesel.fr

Contactez nous !
grainedesel@grainedesel.fr

Citation

HIER fait partie de l'histoire. DE-
MAIN demeure un mystère. AU-
JOURD'HUI est un cadeau. C'est
pour ça qu'on dit que c'est le PRÉ-
SENT!!

Graine de sel : présentation

Graine de Sel est une association de type loi 1901 qui suit les principes du SEL. Un système d'échange local (ou SEL) est un système d'échange de produits ou de services qui se font dans un groupe fermé (généralement associatif). Le SEL permet à tout individu d'échanger des compétences, des savoir-faire avec les autres membres du groupe. Chaque SEL est un groupe de personnes vivant dans un même secteur pour privilégier la proximité, Graine de Sel exerce ses activités dans le canton de Ligné (44) et aux environs. Pour comptabiliser les échanges, le SEL crée sa propre unité d'échange, le plus souvent basée sur le temps (1 heure = 60 unités).

Graine de SEL réalise tout les mois une rencontre de convivialité entre ses membres. L'atelier mensuel permet de valoriser le savoir faire de ses membres et d'enrichir mutuellement leurs compétences. Des actions coopératives sont réalisées pour promouvoir leurs valeurs de l'esprit du SEL.

Charte : L'esprit du SEL

L'esprit du SEL

- Générer du lien social et réactiver les solidarités de proximité à travers un réseau de relations.
- Humaniser l'acte d'échange dans le respect des personnes et de son environnement
- Rendre plus solidaire une société de plus en plus "fracturée" en favorisant des interactions économiques, éducatives et sociales .
- Valoriser les savoirs, les savoirs faire, les services.
- Sortir de la solitude puisque le lien vaut plus que le bien.
- Échanger d'égal à égal, sans discrimination de sexe, d'origine, de niveau social, d'âge, de religion, et d'opinion politique.
- Cultiver l'esprit de tolérance.

Concrètement, Esprit de Sel exprime sa volonté de :

- Mettre en œuvre, expérimenter et développer des pratiques d'échanges estimés en unités locales, sans argent, de manière loyale et équitable, au sein d'un territoire de proximité .
- Faire vivre des principes solidaires fondés sur le dialogue, la confiance, la convivialité, le lien social et la réciprocité au sein du groupe, fonctionner de manière démocratique et participative au moyen de structures transparentes et autogérées.
- Oeuvrer dans le respect des équilibres naturels tout en favorisant l'épanouissement des participants, la richesse de leurs différences et le respect du rythme personnel de chacun.