la bobine

Journal de l'Alternateur

RUBRIQUES

LE FIL DE LA BOBINE
genre d'éditorial ...

CA CARBURE ...
alimentation, santé, recettes ...

CAISSE À OUTILS
trucs et astuces en tout genre ...

L'ARBRE À ... PALABRES
interviews, nouvelles du bled ...

CLIGNOTANTS ET SOUPAPES
citations et proverbes du jour ...

APPELS DE PHARES
annonces d'activités , agenda ...

COUPS DE COEUR DE LA BOBINE
arts, cultures, littérature ...

magasin citoyen
l'Alternateur
+ lieu convivial

magasin citoyen
lieu de partages, de rencontres
et de lien social
ouvert à toutes et tous

17-19 Rue du Monastère
63490 **Sauxillanges**
Tél 04 63 80 95 61
communication@alternateur63.fr
www.alternateur63.fr
www.facebook.com/
alternateursauxillanges

hiver 2021 no 1

le fil de la bobine

***L'Alternateur**, le magasin citoyen de Sauxillanges, connu et fréquenté depuis plus de trois années maintenant, est aussi une association qui a pour objectif l'animation du bourg et la création de liens entre les habitant-e-s et tous ceux et celles qui se retrouvent, à une occasion ou une autre, dans les diverses activités proposées sur la commune.*

En ces temps de crise sanitaire et de limitation des rencontres de toutes sortes, il est difficile de se retrouver pour échanger, parler, faire ensemble, et mettre en place ces moments de partage et de convivialité. L'idée de ce journal régulier, dont les pages sont ouvertes à toutes vos propositions, (*idées, trucs et conseils à échanger, invitations à partager un bon livre ou une sortie, impressions et coups de coeur, etc.*) est dans la continuité de ce que nous essayons depuis l'ouverture de l'Alternateur, à savoir : participer à ce vivre ensemble, qui est l'essence de toute communauté humaine. En ces temps perturbants où chacun-e se questionne et se retrouve souvent seul-e devant des choix et des décisions à prendre dans un contexte troublé par de multiples informations contradictoires, et une vie quotidienne rendue encore plus difficile, il est nécessaire de recréer ce collectif d'entraide, de partage et d'écoute. La Bobine, avec son fil qui se déroule et qui n'attend qu'une main pour le prendre et le passer à son/sa voisin-e, peut participer à ce tissage d'amitiés et d'imaginations pour construire un demain plus serein et plus chaleureux.

A vous d'être le relais et de reprendre
ce fil tendu.

Coups de coeur de la bobine

Coup d'oeil dans le rétro

Le cordon bleu

La disparition lente mais sûre de la **femme au foyer**, c'est à dire de la femme aux fourneaux, entraîne la raréfaction progressive d'une espèce domestique jadis hautement appréciée en France : **la ménagère** aux petits plats mitonnés, aux recettes personnelles jalousement gardées ; l'orgueil de toute une famille : **le cordon bleu !**

On se demande parfois, entre le dessert et le café, de quel cordon singulier peut venir cette **expression élogieuse** mais au premier abord assez **obscure**. S'agirait-il de celui qui nouait les célèbres tabliers, bleus, des célèbres cuisinières de la **tradition bourgeoise** ? Non, le cordon bleu originel était sous l'**Ancien Régime** la plus illustre des décorations, l'**insigne des Chevaliers du Saint-Esprit**, un ordre institué en **1578** par **Henri III** pendant les guerres de Religion afin de regrouper les principaux chefs du parti catholique contre les protestants.

Aboli à la Révolution, le cordon bleu constitua pendant deux siècles **la distinction suprême** dans l'aristocratie française, quelque chose comme les **plus hauts grades** de l'actuelle **Légion d'honneur**, qui n'a fait d'ailleurs que lui succéder. La locution pouvait donc s'appliquer par métaphore à tout ce qui est d'**une rare élévation** ; ainsi un poète du XVII ème siècle qui souhaitait se faire admettre à l'Académie Française déclara que cette assemblée était « *le cordon bleu des beaux esprits !*» Il fut élu... Cependant, selon certains, l'application culinaire est fondée sur des faits plus précis : certains seigneurs de haut parage, le commandeur de Souvé, le comte d'Olonne et quelques autres, tous dignitaires du Saint-Esprit et porteurs du **cordon de l'ordre**, avaient pris l'habitude de se réunir en une sorte de **club gourmand pour cultiver l'art du bienboire et du bien-manger.** Leurs déjeuners devinrent célèbres et l'on employa un temps l'expression « *faire un repas de cordons bleus*». **Façon de parler qui est passée des gourmets tombés dans l'oubli aux préparateurs des plats eux-mêmes, tous cuisiniers et cuisinières de haute volée.**

A la réflexion, il est juste que le mot soit ainsi rattaché à la gastronomie: l'Ordre du Saint-Esprit n'avait-il pas été créé à l'origine, si j'ose me permettre, pour « *bouffer du pasteur*».

Ref : Claude Duneton. La puce à l'oreille.

Ca carbure ...

L'AIL NOIR ou l'ail fermenté

Tout commence par l'ail *(allium Sativum)* ou tout simplement par l'ail ordinaire.

L'ail est un condiment polyvalent dont les propriétés sanitaires sont connues depuis des siècles. Les bienfaits de l'ail ont été scientifiquement démontrés pour la première fois en 1944 ; Chester Cavallito et ses collaborateurs ont montré que l'ail avait un effet antibactérien. On avait découvert bien plus tôt que l'ail produit de l'allicine en cas de « danger », dans le cadre du mécanisme de défense de la plante. Par exemple, en cas de contamination microbienne ou attaque par des insectes. La libération d'allicine dégage l'odeur typique de l'ail fraîchement pressé.

La fermentation

Dans un espace clos et conditionné (température et humidité), l'ail se transforme en une version noire. Il faut **3 mois** pour transformer l'ail. Son odeur et son goût caractéristiques disparaîssent. La texture est un peu collante. Le goût devient doux et fruité. Sa force et ses bienfaits se multiplient dans ce processus de repos et de fermentation.

La fermentation transforme les aliments sains en **super aliments**. D'autres exemples où le produit final fermenté est beaucoup plus puissant que le produit de base sont :

le vin,
la choucroute,
le kéfir et
le yaourt.

De plus, le vinaigre de cidre et le tempeh sont beaucoup plus puissants que le produit initial. La liste est infinie. Les produits fermentés sont en fait un incourtournable.

source : sur www.free-domfhealth.eu
L'ail Noir de Billom est vendu au magasin.

L'ail noir fermenté peut être utilisé à des fins thérapeutiques, à raison de **1 à 2 grammes par jour** sur de longues périodes de **6 mois à 2 ans**.

L'ail noir contient presque deux fois plus d'antioxydants que l'ail ordinaire. **C'est aussi un :**

activateur pour le système immunitaire, l'ADN et les globules blancs,
un anticoagulant,
anti- inflammatoire,
antiseptique,
détoxifiant,
vitamine K, B12,
anti-stress.

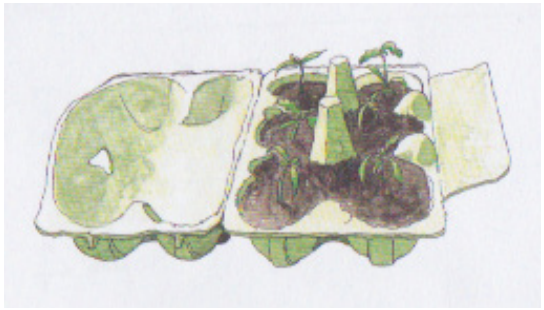
L'ail noir donne une saveur douce et intense à vos plats. Quelques exemples :

En vinaigrettes et marinades
ajouté aux soupes
dans les sauces
ajouté aux tartinades
incorporé au kéfir
kombucha.....

Le potager zéro dechet

1 Février

Réutiliser les boîtes d'oeufs pour les semis. **Fin février** commencent les semis de tomate à l'intérieur. En réutilisant les alvéoles de vos **boîtes d'oeufs**, vous économisez du terreau et facilitez le drainage, car l'eau en surplus traverse facilement le carton, (*prévoir un support de type grand plat*). La germination des tomates étant proche de 100%, une seule graine par alvéole suffit.



Dans une boîte de six, vous pouvez semer :

une seule variété (*en 6 exemplaires*),
deux variétés (*en 3 exemplaires*),
trois variétés (*en 2 exemplaires*),
selon le nombre de plants désirés.

Prévoyez d'en distribuer un peu autour de vous (*voir rubrique Appels de Phares*).

Environ trois semaines après le semis, les jeunes plants parvenus au stade deux premières vraies feuilles devront être repiqués en godets dans lesquels ils resteront jusqu'au jour de la plantation.

2

Utiliser un terreau maison sans tourbe

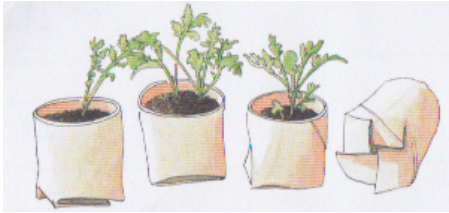
Acheter du terreau présente **deux inconvénients**. D'abord vous vous retrouverez avec un sac en plastique à évacuer. Mais surtout, la plupart des terreaux contiennent de la tourbe, sauf quelques uns (rares). Les tourbières sont des écosystèmes remarquables à protéger, la tourbe devrait y rester.

Il est possible de faire venir ses plants simplement avec **du compost maison**, l'idéal étant de confectionner un compost spécial terreau à bases de **feuilles**. Mettez-les à composter seules en les remuant une fois par mois et en les arrosant légèrement si elles sèchent. Le terreau est prêt à être utilisé au **printemps suivant**. Mais ça marche aussi avec le compost du jardin.

3 Mars

Paillage des pieds de tomates

En attendant le jour de la plantation, penser au paillage que vous utiliserez pour vos tomates n'est pas inutile. Les engrais verts ont de multiples vertus... Vous pouvez en semer sur l'emplacement prévu pour vos tomates, ce qui sera très utile pour les pailler. Oui. Mais lequel ?? Le premier paillis des tomates est souvent constitué de moutarde utilisée sur place, ce qui est très intéressant lorsqu'on n'a pas de prairie à faucher, ni de céréalier bio pouvant nous approvisionner en paille. Semez la moutarde début mars et détruisez la début mai pour y planter les **tomates.**



4

Le pot et la plante, tout se plante !

Mais revenons à nos godets et l'idée de zéro déchet. En confectionnant des godets en carton de récup'. Bien que les godets en plastique, que l'on récupère de temps en temps , se recyclent d'année en année pour les semis sous abris, ils finissent par se fendre et être jetés. Pensez alors à réutiliser vos rouleaux de papier toilette et de papier absorbant, coupés en deux ou en quatre (selon leur - longueur), ou tout autre carton de récupération, pour confectionner des godets qui pourront être entièrement mis en terre, leurs parois se dégradant dans le sol. Ainsi les racines des plants restent intactes, traversent facilement le carton et colonisent rapidement le milieu. N'utilisez pas de papier imprimé avec des encres de couleur.

(ref : Terre Vivante agenda 2021 jardinier bio)

L'arbre à palabres

Rencontre avec sept personnes très récemment installées sur la commune de Sauxillanges, dans une maison en location.

Ce qui les rassemble : suite à des expériences en colocation, ils / elles ont souhaité construire un projet de vie commune en recherche d'autonomie, en zone rurale et en immersion avec l'environnement naturel et social.

Leurs prénoms : **Lilian, Iona, Julie, Jeanne, Margaux, Sofiane et Aurélien**
Leurs âges : **entre 20 et 33 ans**
Leurs activités/professions : **Auxiliaire de vie ; Thermicien et éco-constructeur ; Animatrices** (*nature et autre*) **; Kinésithérapeute ; Etudiant en Naturopathie ; Travailleur social**

Mais pourquoi Sauxillanges ?

Sofiane : Oui, on avait orienté nos recherches plus spécifiquement dans le Livradois et Sauxillanges parce que l'on connaissait déjà des personnes, des associations locales et on savait qu'ici il se passe plein de choses.

Jeanne : C'est déjà rassurant quand on s'installe en zone rurale de savoir qu'il y a déjà des dynamiques, on se sent mieux accueilli-es et plus en accord avec nos idées. **Le choix du rural est aussi important, être au contact de la nature, avoir un autre rythme avec les saisons. Et puis c'est aussi se mettre en conformité avec nos engagements militants**. On prône une autre façon de vivre, il est important de l'expérimenter et pas seulement d'en parler.

Julie : C'est aussi difficile de trouver une colocation, et peut être plus en ville, beaucoup de propriétaires hésitent à louer à un groupe, en plus avec de petits salaires. Moi je ne connaissais pas Sauxillanges et c'est par les connaissances que certain-es parmi nous avaient que l'on a eu cette opportunité.

Sofiane : C'est pour cela que nous étions assez serein-es pour prospecter dans le secteur plutôt que de chercher un peu partout par Internet. Le but c'est de poser un pied et ensuite d'avancer plus dans **un projet global avec un terrain, de l'auto-construction, des activités**. On avait rencontré Vincent Challet et on lui avait dit que l'on cherchait un logement sur la commune, et une semaine après on avait cette proposition.

Julie : Pour le moment nous n'avons pas de terrain avec cette maison, mais on va demander dans le voisinage, l'idée ce serait de faire un jardin pour nous, mais aussi **avoir un terrain partagé** avec d'autres. Nous avons tous des métiers différents mais ce qui nous relie, c'est **le maraichage** ou plus simplement de produire une partie de nos légumes, nous avons tou-tes déjà mis les mains dans la terre.

Sofiane : Dans un premier temps c'est comme une résidence de projet à construire, et peut être aussi avec d'autres car si nous sommes 7, pour l'instant on reste ouverts.

Julie : A propos de ça on a aussi entendu parler d'un projet communal de faire produire localement pour les besoins de la cantine scolaire et de l'EHPAD. S'il y a un appel à projet il se pourrait que l'on y participe. Et, en plus de la production, ce qui m'intéresserait aussi ce serait avec **une idée pédagogique, recevoir et transmettre.**
Dans nos motivations il y aussi l'attrait de la vie rurale, avec peut être plus de proximité avec les gens, ce n'est pas comme à la ville, en plus maintenant sans bars, ni restaus, ni activités culturelles, c'est triste.

Iona : La vie en ville sans culture ça n'a plus d'intérêts.

Sofiane : Cela a été aussi la goutte d'eau, depuis le temps que l'on essayait des expériences en ville, là on s'est dit si c'est pas maintenant que l'on franchit le pas ce sera jamais

Iona : Mais on garde quand mêmes certaines activités en ville, professionnelles et associatives.

Sofiane : Au delà de la dynamique que l'on vient chercher il y a aussi la dynamique que l'on a envie d'apporter. Par exemple cette envie d'une architecture différente, construire de l'habitat léger, aider à l'auto-construction, etc. Proposer un atelier dans ce sens, et ça on ne peut pas le faire en ville.

Julie : Et puis des bals !

Jeanne : Des bals, avec de le musique traditionnelle. L'idée aussi ce serait de pouvoir ouvrir un café associatif culturel, on en a déjà parlé avec l'Auberge des Liards.

Sofiane : Afin de pouvoir participer à la vie associative locale et faire des propositions **on a déjà créé une asso : l'ABRI CO**. L'idée de l'abri, du collectif mais aussi du fruit… qui fleurit et grandit. Déjà cette asso nous sert dans notre groupe à mettre en commun des outils, du matériel, des ressources. **Ensuite cette asso peut être utile pour organiser, avec d'autres, des évènements culturels et également des activités partagées, comme un jardin mais aussi un atelier de bricolage.**

Julie : L'idée aussi d'une **conserverie**, pour transformer et conserver nos produits, si on produit, mais aussi pour d'autres, échanger, apprendre. En fait faire ensemble pour se rassembler, se connaître, s'amuser, partager son savoir. Que les générations se mélangent aussi c'est important.

Le mot de la fin ?

« Trouver nos points communs plutôt que cultiver nos différences ! »

Le bonus de cette rencontre : Comme plusieurs de ces nouveaux et nouvelles habitant(e)s ont participé activement au camp climat d'août 2020, ils, elles souhaiteraient renouveler l'expérience l'été prochain !

L'arbre à palabres

Rencontre avec un bénévole de l'Alternateur

Pourquoi j'ai rejoint l'équipe de bénévoles du magasin Alternateur ?

J'étais enseignant et je venais de prendre ma retraite (en espagnol on l'appelle la « **jubilacion**») et je jubilais réellement. Je pouvais faire ce que je voulais à l 'heure qui me plaisait. Et je ne m'en privais pas : pêche à la mouche, chant choral, guitare, randos, billard, peinture et bien d'autres petites choses.... Je vous raconterai plus tard mon périple à vélo. Mais il me manquait quelque chose et je me suis aperçu que c'était **le lien social** ; Le vrai, celui qui vous fait rencontrer des gens différents du milieu dans lequel on est contraint de vivre. Et puis mes **convictions** allaient dans le sens de la résistance climatique, la réduction des déchets, l'économie solidaire et la décroissance. **Mon PIB à moi, c'est la Part Idéale de Bonheur.**

Au mois de septembre 2019, je suis allé au magasin, non plus pour faire mes courses mais pour prendre contact et me renseigner pour devenir bénévole. **Je venais de franchir le pas** (de la porte ?) J'ai attendu ensuite l'appel que l'on m'avait promis mais n'entendant rien venir et le confinement de mars étant passé dessus, je suis retourné au début du mois de mai et là, tout est allé très vite. **Le jour même, je suivais une formation pour apprendre le fonctionnement du magasin et de la caisse enregistreuse.**

Deux jours plus tard, je tenais ma première permanence. J'ai tout de suite compris que ce que je cherchais était là.

La convivialité en plus. J'ai fait la connaissance de g**ens différents les un-e-s des autres**, n'ayant pas les mêmes opinions, les mêmes habitudes ou les mêmes convictions mais tou-tes animé-es du **même désir d'offrir et de recevoir**. Ah bien sûr, tout n'est pas si facile et on peut par moment se sentir découragé-e ou dépassé-e. Mais l'équipe est là pour rendre ces petits tracas très passagers (air entendu).

La permanence au magasin ne me prend que **4 heures par jour d'ouverture** et il m'arrive d'en faire deux dans la semaine. J**e fais équipe avec un-e autre bénévole pour commander et gérer le stock des produits d'entretien**. Nous réunissons les responsables stocks et achats une fois par mois et les décideurs du collectif une fois par mois aussi.

Je m'appelle OLIVIER M et je serai ravi de vous retrouver au magasin pour vous servir ou continuer cette discussion.

Proverbes et citations

Tenir bon face au changement et se comporter comme des esprits libres en présence du destin est une force imbattable.

-Helen Keller 1880-1968

S'il ne te reste que deux sous, achète une miche de pain avec l'un, et un livre avec l'autre.

-Proverbe chinois

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas mais plutôt parce que nous n'osons pas que nous les rendons difficiles.

Sénèque

Une seule règle vous donnera du courage, c'est la règle selon laquelle aucun mal ne dure éternellement ni même longtemps.

-Epicure

DEVINETTE DE CRUCIVERBISTE

Indique que l'on se met à décliner. (en 4 lettres)

Appels de phares

Comme chaque année l'Alternateur vous propose un troc graines et plants. Le principe est très simple : vous avez des graines à semer ou des plants en rab, vous les déposez au magasin ; vous voulez vous lancer dans le jardinage ou vous voulez essayer une nouvelle plantation, vous venez choisir parmi les dépôts présents. Aucune obligation ni contrainte, c'est un troc en libre service. Une façon de partager en toute simplicité. Et si, au passage, vous voulez partager votre expérience d'une plantation réussie ou de la découverte d'un nouveau légume ou recette, n'oubliez pas les pages de La Bobine sont «du terreau» à partager !

La Bobine, parution saisonnière, est imprimée et diffusée par l'association « L'Alternateur »

Les propositions de textes doivent parvenir au comité de relecture au plus tard **le 15 Avril 2021**

Textes à déposer au magasin (*17, 19 rue du Monastère à Sauxillanges*) **ou par mail à l'adresse :**

communication@alternateur63.fr

De préférence dactylographiés en format PDF. Avec le nom et le contact de l'auteur-trice.

Prochain numéro à paraître :

Mai 2021 (Printemps)

Merci aux prochain(e)s contributeurs-trices.