

# la bobine

## La Bobine

Le journal 'parution saisonnière',  
imprimé et diffusé  
par l'association  
**L'Alternateur**

Les propositions de textes  
doivent parvenir au comité de  
relecture au plus tard  
**le 15 octobre 2022**

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*  
**NOV 2022 (AUTOMNE)**

*Merci aux prochain(e)s contributeurs/trices*



## 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  
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



# Le fil de la bobine

## Les alternatives : une réponse toujours d'actualité

**Suite** aux élections de mai et juin derniers où l'abstention a encore battu des records et où nos institutions démocratiques ont été bousculées, on peut être inquiet pour notre avenir.

Mais, **heureusement**, tout ne se décide pas dans les instances gouvernementales ou institutionnelles. Nous, citoyennes et citoyens, pouvons **agir, ici et maintenant**, en développant les alternatives et résistances à ce modèle de croissance infinie dans un monde aux capacités limitées. Localement, continuons à soutenir toutes ces **initiatives**, et elle sont nombreuses, de notre magasin citoyen, aux expériences d'habitat partagé, en passant par l'atelier vélo, des cafés associatifs ou autre lieux conviviaux et festifs, sans oublier la solidarité et l'entraide, les jardins partagés, la culture à portée d'un plus grand nombre, etc.

Et nous pouvons **faire plus ! Réfléchissons** aux problèmes de transport (en milieu rural avec la crise énergétique et la flambée des prix, ce problème s'amplifie), **organisons** le covoiturage quand c'est possible, et pourquoi pas des véhicules partagés et des déplacements collectifs (démarches administratives, achats extérieurs, évènements culturels et autres, etc.)

Et, en plus de toutes ces alternatives, **résistons et mobilisons-nous** contre tous ces projets imposés sans

concertation, souvent inutiles et néfastes socialement et écologiquement. Des bassines pour l'arrosage des cultures intensives, aux méthaniseurs polluants, en passant par de nouvelles zones d'activités commerciales ou touristiques, qui ne font que supprimer des terres agricoles et/ou naturelles indispensables pour l'alimentation humaine et/ou le maintien d'une biodiversité dont nous dépendons tous.

Oui, **les solutions existent**, elles sont déjà là, il suffit de les multiplier et d'y associer nos élus locaux en nous appuyant sur les associations existantes, ou à créer, pour mobiliser de plus en plus de personnes dans cette nécessaire transition écologique et sociale.

**N'attendons pas** d'un système sclérosé qu'il fasse à notre place.

**Notre avenir** dépend de notre capacité à nous organiser localement, dans le respect de chacun et avec la conviction que collectivement on peut faire plus et mieux.

Le système marchand, généralisé comme seul modèle, et qui transforme tout en échange monétaire et spéculatif, n'est pas une fin en soi !

**Soyons convaincu(e)s que l'impossible est encore possible, refusons la morosité et la crainte de ne rien pouvoir faire, qui nous empêche de penser et d'agir !**

# Ca carbure... POUR LE CONCOMBRE

La récolte du concombre bat son plein, nous les mangeons crus, mais de délicieuses recettes de **concombre cuit** existent.

**En voici deux...**

En préambule, le concombre se pèle toujours en commençant par l'extrémité la plus grosse. L'amertume se concentre généralement du côté le plus mince – qui est le moins mûr – et si vous peliez le légume en partant de ce côté mince (vers la tige) vous transporteriez ainsi tout le long du concombre, le goût amer désagréable.

## Concombre au curry



**Pelez** un grand concombre, coupez-le en deux, horizontalement, enlevez les graines et coupez en tronçons gros comme le doigt.

*En option : saupoudrez de sel et laissez macérer quelque temps, puis égouttez.*

D'autre part, **hachez** menu un petit oignon, faites-le blondir dans une matière grasse de votre choix, à la casserole, et **ajoutez-y** :

- 1 cuillère à café de curry en poudre (ou davantage, à volonté),
- 1/2 demie pomme acide (épluchée et râpée),
- 4 cuillères à soupe de crème.

**Assaisonnez** avec poivre, jus de citron ou vinaigre et faites **cuire** les tronçons de concombre dans cette sauce.

Rectifiez l'assaisonnement et **servez** dans un plat avec des petits pâtes de riz cuit au bouillon.

## Concombre en ragoût



**Coupez** en tronçons le ou les concombres pelés et égrainés. Faites **cuire** ces morceaux pendant cinq minutes dans de l'eau bouillante fortement vinaigrée.

Egouttez-les.

Dans une casserole, faites **blondir** pendant 15 minutes, dans une matière grasse de votre choix :

- 1 oignon haché,
- 1 poivron rouge.
- 2 poivrons verts (égrainés et coupés en lanières).

**Ajoutez** ensuite les tronçons de concombres, 500 g de tomates, pelées et égrainées, une cuillerée à café de paprika doux ou fort (selon que vous aimez que ça pique ou pas).

**Mouillez** avec un petit verre de vin blanc. Assaisonnez et laissez **cuire** 40 minutes.

Saupoudrez de ciboulette hachée.

# Caisse à outils

## DEUXIEME QUINZAIN D'AOUT AU POTAGER

- Semez chicorées sauvages, choux pommés de printemps, épinards, fenouils, laitues, mâche, navets, oignons blancs, radis noirs, roquette.
- Semez les engrais verts sur les parcelles qui se libèrent.
- Plantez chicorées (frisées et scaroles), choux-fleurs, fraisières

## FAIRE SES GRAINES : POURQUOI PAS ?

Un certain nombre de **légumes-fruits** étant à pleine maturité, c'est le moment de commencer à récolter leurs graines.

### HARICOTS

Si vous ne l'avez pas fait plus tôt en saison, il est encore temps de mener vos variétés de haricots verts à maturité complète en laissant sécher leurs **gousses**.



### AUBERGINE PIMENT POIVRON

Très facile, car les **graines** étant mûres au moment de la récolte des fruits, il suffira de les laisser à **l'air libre** un jour ou deux avant de les ensacher. Attention aux irritations possibles, notamment des yeux, après manipulation des graines de piment.



### TOMATE

Les graines de tomate demandent un peu plus de préparation avant d'être stockées. Laissez-les **fermenter** pour faire disparaître la gangue visqueuse qui les entoure. Pour ce faire, faites-les tomber dans un verre, avec le jus, avant de les laisser **reposer** un jour ou deux. N'oubliez pas de noter le nom de la variété. Une petite pellicule blanchâtre de moisissure va se développer en surface. Versez le contenu du verre dans un bol en ajoutant un peu d'eau et **battez** l'ensemble avec un fouet de cuisine. Après un ou deux **rinçages**, les graines sont propres. Déposez-les sur une feuille de papier, elles **sècheront** en une journée.

## CONTRE LE MILDIOU ET L'OÏDIUM

Le **lait** écrémé (ou mieux, si vous le pouvez, du **petit lait**) mélangé à de l'eau (10% par litre soit 10 cl de lait pour 1 litre d'eau), quelques gouttes de savon noir pour fixer le mélange sur les feuilles.



crédit : Mehltau Blatt / Wikipedia.fr

Pulvériser par temps sec, soit tôt le matin, soit le soir :

- une fois par semaine en prévention,
- tous les jours en curatif.

- ▶ Plantes plus particulièrement concernées : tomates, courgettes, vigne.

# L'arbre à palabres

## L'AUTRE NID : UN HABITAT PARTICIPATIF SE CONSTRUIT A SAUXILLANGES



L'Autre Nid est un **habitat participatif** inter-générationnel en cours de création à Sauxillanges. C'est un collectif d'habitants qui est à l'initiative de ce projet. Actuellement constitué de quatre familles, le projet va sortir de terre début 2023, route de St-Jean-en-Val.

Mais avant d'évoquer plus en détail le projet, on peut se demander d'où leur vient cette idée de construire à plusieurs ? Comme premier élément de réponse jetez un œil à la **raison d'être** du groupe : « *construire, expérimenter et mutualiser un lieu de vie écologique et sobre, propice au bien-être. Adultes et enfants grandissent au contact de la nature et de l'humain dans la bienveillance, la convivialité et le respect de chacun.* »

Ensuite, l'autre partie de la réponse nous est donnée dans une définition de l'habitat participatif : en quelques mots, il s'agit d'un **art de vivre en collectif**. Chaque groupe définit ses valeurs fortes, ses espaces privatifs et ses espaces communs. Il participe ensuite à la conception, parfois à la construction et gère le vivre-ensemble. Différents termes sont utilisés : habitat groupé, habitat coopératif, Oasis, éco-hameaux, éco-lieux, ...

Le terme d'Habitat participatif est celui qui a été choisi par plusieurs associations du domaine en 2010, puis repris dans la loi ALUR.

Le collectif a commencé à se réunir dès 2019. Le principal moteur de ces réunions était l'envie d'**habiter autrement**, notamment en proposant un cadre épanouissant à leurs enfants.

Si le projet peut voir le jour à Sauxillanges, c'est grâce à l'accueil favorable de la **municipalité** en place qui a jugé qu'il était en adéquation et complémentaire avec ses valeurs et orientations actuelles. Après plusieurs propositions de la Mairie, l'Autre Nid se décide donc pour l'acquisition d'un terrain d'environ 5000 m<sup>2</sup>, à proximité du bourg et dans un cadre préservé, idéal pour bâtir un tel projet !

Pour préfigurer le lieu et donner une existence juridique au projet, l'**association** "Collectif de l'Autre Nid" a vu le jour il y a un an. En parallèle, les membres ont pour ambition de constituer très prochainement une société coopérative qui sera propriétaire des lieux. Cela s'explique par une forte envie de créer une troisième voie entre la propriété individuelle et le statut de locataire. Ainsi, les habitants seront **sociétaires** de cette coopérative. Ce qui ouvre la possibilité à toute autre personne désireuse de soutenir le projet de devenir également sociétaire !

Maintenant le **projet architectural** : les habitants sont justement en train de concevoir le lieu, avec un collectif d'architectes, mené par Chloé Mariey, native des environs. Ils travaillent d'arrache-pied en vue d'un dépôt de permis de construire à la rentrée.

A ce stade, l'**habitat** prendra la forme d'une grande longère avec cinq à six logements sur deux niveaux (dans le dernier nous aimerions accueillir des personnes séniors). L'enjeu est de minimiser l'impact de la construction sur son environnement. Ainsi le projet permettra de conserver un maximum d'espace non artificialisé pour jardiner la nature environnante. Les habitats seront **sobres**, en surface (80 m<sup>2</sup> environ) et en énergie (performance passive recherchée, avec un besoin en chauffage réduit à presque néant).

Cette sobriété est complétée par une **mutualisation** de services : buanderie, salle commune, chambre d'amis, cellier, atelier.

Enfin, la **construction** du bâtiment se fera avec des matériaux bio-sourcés (bois, paille, argile, etc) et locaux, autant que possible ! La mise en œuvre sera réalisée par des entreprises du territoire, mais aussi pour certains travaux, par les habitants eux-mêmes (toute autre bonne volonté sera la bienvenue !).

### Un projet qui va au-delà de la simple fonction d'habiter.

Habiter dans le respect de l'environnement et s'intégrer dans le paysage local... dans toutes ses dimensions : la salle commune ne sera pas uniquement dédiée aux habitants de "l'Autre Nid", mais permettra l'éclosion de **multiples projets** et activités qui, au-delà de vivre à Sauxillanges, pourront aussi participer à faire vivre Sauxillanges !

Ainsi, des **ateliers** (couture, conserverie, réemploi, jardin, vélo, ...), des activités (méditation, cabanes, cuisine, etc.), des cafés à thème (lecture, parents/enfants...), des conférences, des chantiers participatifs, des soirées musicales, jeux, ..., seront autant de bons moments, de partage et d'ouverture.

« *Tout ceci n'étant rendu possible que parce que les acteurs locaux nous ouvrent leurs portes, nous n'oublierons pas de leur ouvrir les nôtres !* »

**Les futurs habitants de l'Autre Nid**

→ <http://autre-nid.org>

Pour contacter le Collectif de L'Autre Nid : [autre-nid@googlegroups.com](mailto:autre-nid@googlegroups.com)



# Clignotants et soupapes

## MOTS CROISES

En neuf lettres : brusquerie fleurie.

--	--	--	--	--	--	--	--	--

## APPEL A PARTICIPATION

Chaque adhérent de l'Alternateur est invité à participer à La Bobine en proposant des articles\* ou des rubriques au comité de la revue.

\* Au plus 600 à 650 mots pour un article long et illustré, comme celui de l'*Autre Nid*.

### Le comité :

Jacky, Jacqueline, Mady, Murielle,  
Olivier M., Sophie, Alain.

# Appels de phares

## ■ Fête patronale de Sauxillanges

Premier week-end de septembre.

## ■ Festival du TRAC : 3<sup>e</sup> édition

Durant trois jours : du 23 au 25 septembre.

Festival de théâtre de rue avec une trentaine de compagnies de spectacles vivants et de groupes de musique, des artistes aussi bien locaux que nationaux qui proposeront des spectacles tous sélectionnés pour leur qualité.

80 spectacles tout public du vendredi au dimanche, des séances scolaires et un spectacle pour les résidents de l'EHPAD.

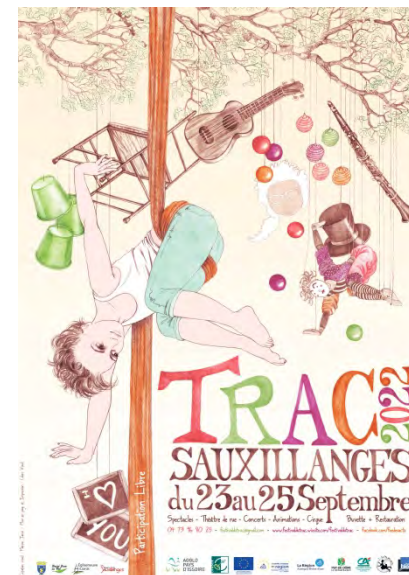
### Au programme :

spectacles de feu, cirque, mime, fanfare, musique, théâtre burlesque, hip-hop, mas chinois, danse, marionnettes, fanfare, ...

### Mais aussi :

marché d'artistes et artisans d'art, stands de sensibilisation à l'écologie et aux gestes éco-responsables.

Le festival se déroule dans les rues, des jardins privés, devant des bars sur les places de Sauxillanges. Une partie des spectacles se déroulera le long du bief et aux Prairies, une belle façon de faire découvrir le patrimoine exceptionnel de Sauxillanges. Cette année, la soirée concerts et le spectacle de feu du samedi soir auront lieu Zone des Prairies.



### Envie de nous aider, de devenir bénévole :

Tél. 04.73.96.80.25

Mèl. [lsdp.sauxillanges@yahoo.com](mailto:lsdp.sauxillanges@yahoo.com)

## Association Pierre Le Vénérable - Maison du patrimoine



Pour tous renseignements :

Maison du Patrimoine

4 place de la Liberté,  
63490 SAUXILLANGES

Tél : 04 73 96 85 10



courriel : [association.pierrelevenerable@wanadoo.fr](mailto:association.pierrelevenerable@wanadoo.fr)

### ■ Visites : entrée libre

— Du dimanche 3 juillet au dimanche 25 septembre

La Maison du Patrimoine est ouverte :

tous les après-midi de 14H30 à 18H30 et également,  
le mardi matin de 10H à 12H.

Des visites peuvent être proposées avec participation à votre convenance.

### ■ Expositions permanentes

- Maquettes du monastère Clunisien de Sauxillanges,
- Collection d'Art Sacré et Collection de chapelets,
- Poterie de Sauxillanges,
- Dépôt Lapidaire, ...



### ■ Expositions temporaires

— Du dimanche 31 juillet au vendredi 26 août

Martha Arango, Eric Bavoillot, Marc Epinasse et Lowhen Heinke.

— Du dimanche 28 août au dimanche 25 septembre

Vernissage, samedi 27 à 18H. Marie-Thérèse Bonniol, Marion Janin, Amanda Peters et Brice Robert.

Dans le cadre de l'appel à artistes « Naît pas sorcière qui veut »

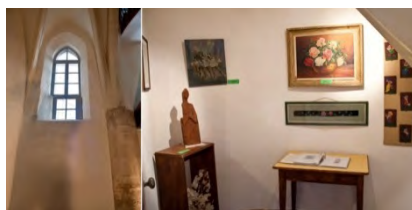
— Du dimanche 21 août au dimanche 25 septembre

Exposition collective de 22 artistes contemporains.

Exposition d'objets de collections particulières liés aux croyances occultes.

Documentation à disposition.

Livres et jeux pour les enfants....



### ■ Ateliers et rencontre d'artistes

# Coups de cœur de La Bobine

## LECTURE

### Déconnectons-nous

Jacky Chabrol



Editions La Galipote  
2022

### Le numérique : un nouveau monde ?

Voilà un peu plus de vingt ans (une génération) que le numérique a envahi nos vies avec ses outils (ordinateur, portable, tablette, etc.) et ses utilisations (textos, messagerie, téléchargements, etc.). Mais que connaît-on du numérique ? Et que sait-on, de ses conséquences écologiques, économiques et sociales ? Pour tenter d'y voir un peu plus clair un ouvrage essaie de regrouper l'essentiel de ce que l'on devrait savoir pour mieux le comprendre et l'appréhender.



## Le plastique c'est fantastique !

(slogan publicitaire des années 60-70)

Le mouvement "Agir pour l'environnement" lance une campagne nationale intitulée « Alerte aux microplastiques » afin d'interpeller les dirigeants par rapport au danger que représente les microplastiques, présents partout, même dans notre alimentation.



© Red! (Patrick Redon, tous droits réservés)

Quelques chiffres clés :

- 50% du plastique est à usage unique,
- 50% du plastique produit depuis 1950 l'a été entre 2000 et 2016,
- La production de plastique pourrait tripler d'ici 2050,
- Moins de 1% de tous les plastiques produits depuis 1950 ont été recyclés plus d'une fois,
- L'industrie du plastique pourrait absorber 20% de la consommation mondiale de pétrole en 2050,
- Chaque cycle de lavage d'une polaire peut libérer jusqu'à 400 000 fibres synthétiques.

### Agir pour l'environnement

2, rue du Nord – 75018 Paris

[www.agirpourenvironnement.org](http://www.agirpourenvironnement.org)

[contact@agirpourenvironnement.org](mailto:contact@agirpourenvironnement.org)