

prochain numéro à paraître  
**MAI 2023 (PRINTEMPS)**

Merci aux prochain(e)s contributeurs/trices

### 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 avril 2023**

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.

## **L'Alternateur** Horaires du magasin

Lundi • 16h - 19h  
Mardi / Mercredi • 9h30 - 12h30  
Jeudi • 16h - 19h  
Vendredi • 9h30 - 12h30 / 16h - 19h  
Samedi / Dimanche • 10h - 12h30

hiver 2023 no 9



# 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  
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 2023 no 9

# Le fil de la bobine

## Y a-t-il encore des saisons ?

La **Bobine** a une parution **saisonnière** : été, automne, hiver et printemps, soit quatre numéros par an. Mais on peut se demander si cette dénomination a encore un sens... Les saisons se suivent et se ressemblent... dans la mesure où elles nous surprennent à chaque fois un peu plus... **l'été** qui se prolonge en novembre, Noël au balcon... Pâques sera-t-il aux tisons ? On se garde bien de tout pronostiquer. Faudra-t-il semer en janvier pour récolter en avril ??? Aura-t-on de l'eau ce **printemps** et cet été ? Déjà des communes proches de chez nous sont livrées par camion-citerne, verra-t-on prochainement la Croix Rouge distribuer de la nourriture dans nos campagnes ?

L'**énergie** nécessaire pour nos besoins vitaux et quotidiens devient un **luxé** ; que nous réserve demain ? Il y a déjà des années certains prévoient ces **crises** de l'énergie, de l'eau et les conséquences en conflits armés, en déplacements de la population, en famines et en misères...

On se croyait à l'**abri**, n'avions-nous pas tout à profusion et à disponibilité ? La société de **consommation** nous avait été promise sans contraintes ni limites ; bien sûr il fallait un **travail** rémunéré pour y accéder... Mais ce problème d'emploi pouvait encore se régler... Mais si tout vient à **manquer** à quoi cela servira d'avoir un boulot ? Pourquoi compter des années pour arriver à une **retraite** ?



C'est à ce moment-là que l'on se rendra compte que l'**argent** ne se boit pas, ne se mange pas, et ne peut pas plus nous protéger du froid et des canicules... La carte bancaire, fut-elle **platinum**, ne peut rien si plus rien ne pousse, si les sources se tarissent, si la matière première manque, si à force de creuser **on arrive au fond**...

On pourra toujours envoyer un texto d'appel au secours ! Google nous entendra-t-il ? Dans ce **monde virtuel** certains préparent le grand voyage... Pour Mars ? Il serait peut-être temps de **regarder à nos pieds** tant que nous pouvons encore considérer ce qui reste de vivant comme étant la condition de notre existence même !

Il n'y a pas nous et le reste ! Nous faisons **partie du tout** mais nous pouvons devenir rien !

**Pour l'instant préparons-nous à accueillir le printemps, s'il veut bien une fois de plus être au rendez-vous, et essayons de penser et d'agir autrement pour que les saisons perdurent, 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 LA SPIRULINE

La spiruline, effets sur la santé et témoignage

## Témoignage N.

**Terrain** : femme de 59 ans. Alimentation saine mais pas forcément équilibrée. Mange de la viande une ou deux fois par semaine. Petits déjeuners copieux. Grande consommatrice de chocolat noir. Fumeuse modérée en général, mais avec quelques excès de temps en temps. Apprécie l'apéro mais pas quotidiennement. Fait régulièrement de la marche.



**Spiruline** : environ une cuillère à café en paillettes au petit déjeuner sur une galette de riz avec du beurre, quasi quotidiennement depuis plus de dix ans.

Je me suis mise à la spiruline pour éviter de réfléchir à comment équilibrer mon alimentation.

**Le goût est particulier et j'ai eu un peu de difficulté au début, d'autant plus que j'avais l'impression de mal la digérer. Mais peu à peu je me suis habituée (peut être après deux ou trois semaines) et maintenant je ne conçois pas un petit déjeuner sans spiruline car j'adore le goût. En fait je ne me suis jamais posé la question de faire des pauses (d'après certains il ne faut pas en consommer tous les jours, mais uniquement deux ou trois fois par an par cure de trois semaines).**

**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 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 pâtés de riz cuit au bouillon.

**Mes observations** sont les suivantes :

- La ménopause est passée « comme une lettre à la poste » ;
- Je suis en bonne santé et ne prend aucun médicament ; très rarement grippée ou enrhumée ;

- Pratiquement certaine que la spiruline aide à stabiliser son poids, car malgré ma surconsommation de chocolat noir et certains excès de sucreries diverses comme la crème de noisette, je ne grossis pas.
- Certaine aussi qu'il y a un effet bénéfique sur les ongles et les cheveux, ainsi que sur la peau (très souple d'après mon ostéo – malgré la cigarette et l'âge).

D'après ce que j'avais lu, la spiruline aurait aussi pour effet de réduire la fatigue nerveuse et physique et de donner du tonus. Je ne saurais l'affirmer, car cela ne m'a pas empêchée de faire un sérieux *burn-out* dont les effets perdurent notamment en terme de fatigue et de stress. Mais sans doute cela se joue-t-il sur un autre terrain...

### Témoignage C.

Pour ma part, j'en prenais régulièrement, mais je suis un peu traumatisée parce que, à deux reprises, j'ai fait une intoxication alimentaire. J'ai vomi à deux reprises. En fait, j'ai une cuisine très humide, et ma spiruline qui était dans un bocal transparent classique a moisie. Donc il faut vraiment faire attention à ce qu'elle soit stockée dans un endroit sec, ou bien hermétiquement fermée et dans l'obscurité...



### Bon à savoir

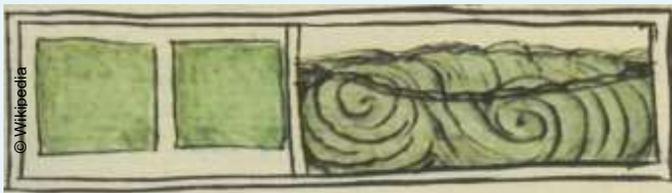
La spiruline alimentaire peut se trouver en poudre ou en comprimés.

Elle provient d'une algue bleu-vert (cyanophycée ou cyanobactérie) qui pousse naturellement dans certaines eaux des régions intertropicales ; mais toutes les espèces du genre *Spirulina* ne sont pas comestibles.



*Spirulina* vue au microscope

Il semble que les Aztèques récoltaient déjà la spiruline, en écrémant la surface des lacs avec des cordes. Ils la faisaient ensuite sécher pour en faire des gâteaux, consommés ensuite comme « condiments nutritionnels ».



## Caisse à outils



© Wikipedia

### SUREAU CONTRE RAT TAUPIER



© Wikipedia

Depuis des années, les **rats taupiers** (campagnols terrestres) sévissent dans mon potager. Je ne plante plus ni carottes, ni navets, ni panais ; je tremble pour mes courgettes. A l'entrée de l'hiver, plus de salades, ni de persil, ni de radis blancs. Cette année, même les topinambours ont été mangés, et, pour la première fois, mes tomates ont été attaquées.

J'étais **désespérée**. Je m'imaginai mal installer du grillage à poules autour de toutes mes cultures, ni cultiver uniquement en jardinières. Pour moi, pas question de relever des pièges, ni de mettre du poison. Adieu alors mon potager de 200m<sup>2</sup>, mes conserves de coulis pour l'hiver, mes salades à chaque repas...

J'avais auparavant **essayé, sans succès** : la menthe, le purin d'orties, les feuilles de consoude. Après des recherches sur **internet**, je me suis orientée vers le **sureau**. Les recettes abondent, préconisant pour la plupart l'utilisation des feuilles de sureau hachées, soit en décoction (feuilles bouillies dans de l'eau), soit en purin (feuilles mises à tremper). Ce qui n'était pas très clair, c'était s'il fallait arroser ou pulvériser, diluer ou pas le liquide obtenu. Un seul site affirmait que les jeunes pousses de sureau, les fleurs, les fruits, les feuilles convenaient et qu'il était inutile de les broyer. J'ai adopté cette **proposition**, la seule viable pour moi.

#### Ma recette expérimentale :

Dans une poubelle de 80 litres, **tasser** feuilles, jeunes pousses, fleurs/fruits. **Recouvrir** d'eau et **mettre** un couvercle. **Laisser** à peu près 5 jours, c'est à dire jusqu'à ce que la mixture sente.

#### Ma méthode :

J'ai **arrosé** au pied tous les légumes sensibles, sans diluer, et **paillé** mes tomates avec le résidu. J'ai continué tout l'été à arroser préventivement et avec très peu de purin les cultures à risque, tous les 10-15 jours (tomates, courgettes, poivrons, radis, salades, poirées, topinambours). Je passais à peu près 40 litres de purin par semaine dans le potager, et cela a probablement aussi constitué un apport d'engrais (surtout azoté).

## Résultat :

Plus aucun pied de tomate n'a été attaqué de toute la saison, je n'ai perdu que deux pieds de courgettes sur sept, et je n'ai subi aucune autre perte ! Il semble qu'il y ait un effet rémanent : je n'ai pas traité au purin depuis début octobre (les sureaux sont un peu desséchés et ont perdu leur odeur) ; j'ai une forte présence de campagnols, mais les rangées que j'avais régulièrement traitées ne sont pas attaquées (ou très peu); les attaques ont lieu surtout dans les allées.

**Attention !** Je ne sais pas combien de temps il est raisonnable de conserver du purin de sureau sans risquer le développement de bactéries nocives. Je n'ai pas trouvé l'information. Par précaution, pour le potager, j'utilisais mon purin dès qu'il était prêt et je refaisais du purin frais régulièrement.

**En conclusion**, la technique a donné des **résultats inespérés**, même s'ils ne sont pas parfaits : cela m'a permis de sauver la plupart de mes cultures. La récolte du sureau et la fabrication du purin demandent du travail, mais en **s'organisant bien** on peut gagner du temps. Il reste à déterminer si la proximité de buissons de sureaux diminuerait le risque d'attaque, et si un paillage avec des feuilles de sureau constituerait une protection.

Anne

## Reconnaître un sureau

Le sureau est facile à reconnaître grâce à ses fleurs puis à ses fruits ; sans fleurs ni fruits il ressemble un peu au frêne, mais les feuilles de sureau froissées ont une **odeur** très particulière. Très vite on apprend à en reconnaître le tronc. La **récolte** la plus facile est sur des sureaux qui ont été récemment fauchés : ils font des repousses de jeunes feuilles bien accessibles.



© Wikipedia



*Contrairement aux apparences, le rat taupier (ou campagnol terrestre) ne joue pas au golf !*

# L'arbre à palabres

## L'ATELIER ROUE LIBRE



Depuis plusieurs années, il existe à Sauxillanges un endroit où il est possible d'aller apprendre à **réparer soi-même son vélo** en étant accompagné-e et/ou conseillé-e ; bien sûr le matériel et les outils sont à disposition.

En effet, en février 2019, un groupe de douze personnes s'est retrouvé pour la 1ère fois dans le lieu convivial de l'Alternateur dans l'idée de rendre l'utilisation du vélo plus courante et de permettre aux utilisateurs-trices d'être autonomes au maximum face aux tracas mécaniques que peuvent avoir ces deux-roues.

L'alternateur portait alors ce projet, également soutenu par la mairie qui mettait à disposition la **mécanique du bourg** afin que ces passionné-e-s de la bicyclette se retrouvent chaque mois.

Après une **pause** « pandémie » forcée, et après avoir pris le temps de se rétablir des effets collatéraux de cette crise, l'équipe a décidé de se remettre en selle et de proposer à nouveau des **ateliers** aux utilisateurs-trices de la « petite reine », de façon hebdomadaire, en créant cette fois-ci leur propre association « L'atelier Roue Libre ».

**Association** toujours **soutenue** par l'alternateur et par la mairie qui prête un petit local situé **4, rue de la filature à Sauxillanges** (direction Les Prairies...), c'est avec plein d'enthousiasme, d'énergie et de bonne humeur que nous nous retrouvons (pour l'instant) les **vendredis à partir de 16h**.

Pour l'instant aussi, nous ne proposons pas d'atelier de réparation car nous sommes dans la phase de préparation et aménagement du local mais également dans la période de mobilisation des troupes et en quête de fonds afin d'acquérir un peu d'outillage.

En écrivant un message à [atelierrouelibre63@mailo.com](mailto:atelierrouelibre63@mailo.com), vous pourrez d'ores et déjà **vous inscrire** dans notre mailing list afin de recevoir les infos des événements à venir. Cette adresse vous permettra également de **nous contacter si vous avez dans votre garage de l'outillage qui pourrait nous servir**, des vélos à retaper, nous dire si vous avez envie de participer à cette super aventure ou si vous avez envie de soulager (rien qu'un peu, un bon peu) votre compte en banque et donc permettre à ce moyen de transport du futur de **s'épanouir** à Sauxillanges.

Merci d'avance

Roulibrement.

**Olivier C.**

# Clignotants et soupapes

## D'OÙ VIENNENT CES EXPRESSIONS ?

### Avoir de l'oseille

Depuis le Moyen-Age, l'oseille est réputée pour ses vertus culinaires mais aussi médicinales. Comme le blé, cette plante potagère aux longues feuilles vert foncé, légèrement acidulées, est un aliment riche. Bref, l'oseille a tout bon et l'époque médiévale semble l'avoir associée à la prospérité. Dans "Le Moyen de parvenir", publié en 1616, François Béroalde de Verville écrit: « *Ayant eu l'argent qu'elle prétendait, c'était autant de vinette cueillie* » La vinette ? Un autre nom de l'oseille ! Pourtant, ce n'est que vers 1870 que le mot "oseille" est utilisé en argot, avec le sens d'argent. Mais l'origine exacte de cette expression populaire reste assez flou(z)e...



© Wikipedia

### Espèce de fayot

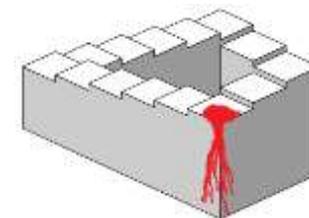
Avant d'être un élève trop zélé, le fayot est un haricot sec ! Dans les années 1830, cette légumineuse bon marché et de longue conservation se retrouve fréquemment dans la gamelle des matelots. Certains marins, ne sachant rien faire d'autre ou bien aimant la discipline de leur métier, ne font que se réengager dès leur contrat terminé : ils reviennent à bord aussi souvent que les fayots. Il n'en fallait guère plus pour que cette expression s'applique à tout militaire se réengageant, avec une pointe de mépris supplémentaire : on le soupçonnait de faire de la lèche aux gradés pour obtenir quelques faveurs. Aujourd'hui, plus besoin de bateau ni de grand large. Les fayots sont partout: à l'école comme au bureau !



© Wikipedia

### Vouer quelqu'un aux gémonies

"Vouer une personne aux gémonies" vient de l'année 385 av.JC. A Rome, les cadavres des condamnés à mort exécutés sont exhibés pendant plusieurs jours dans un escalier qui relie le Capitole, centre religieux de la Cité, au Forum, la place publique. Pourquoi cette mise en scène macabre ? Pour susciter le courroux du peuple à l'encontre des criminels et montrer la puissance de la justice. Le passage où sont ainsi exposés les corps est appelé en latin "*scalae gemoniae*", ce qui signifie "l'escalier des gémissiments". Car il semble que certains suppliciés laissés pour morts ne l'étaient pas complètement. Au XIX<sup>e</sup> siècle, inspiré du latin, le terme "gémonies" apparaît dans la littérature française pour former l'expression "vouer aux gémonies" Elle traduit le fait d'accabler publiquement une personne...



### Diogène et son tonneau

Et pourquoi dit-on de Diogène qu'il vivait dans un tonneau ? ...alors que le tonneau n'existait pas dans la Grèce antique.



© Wikipedia

C'est par la faute d'une vieille erreur de traduction. En 1668, l'avocat et poète Gilles Boileau publie une version française du recueil " de la vie des philosophes", un ensemble de biographies rédigé par le grec Diogène Laërce au III<sup>e</sup> siècle. Concernant Diogène le Cynique (philosophe grec du IV<sup>e</sup> siècle avant JC), Boileau traduit : « Il prit un muid pour lui servir de maison, comme il témoigne lui-même dans ses lettres ». Or, au XVII<sup>e</sup> siècle, un *muid* est une mesure de grains ou de liquide et, par métonymie, le tonneau lui-même. Boileau a traduit trop vite : le terme grec employé par Diogène est "*pithos*", qui signifie "grande jarre". Dans l'Antiquité, les grecs utilisaient des récipients de terre cuite

– contrairement aux Celtes et aux Etrusques qui maîtrisaient la technique du cintrage du bois. Les traducteurs des siècles suivants remplaceront "*muid*" par "*tonneau*" et le dictionnaire Robert de 2014 indique toujours, à tort, que Diogène « prit pour demeure un tonneau vide. »

# Appels de phares

## ■ Inauguration de l'E.V.S. ESCale

Inauguration le **vendredi 24 février 2023**.

- A partir de 16h30 ateliers pour les enfants,
- A 18h inauguration officielle (RDC de la mairie de Sauxillanges).  
Ambiance musicale.

## ■ A l'ESCale **c'est gratuit !**

- Jeux ouvert à tous :  
le **premier mercredi après-midi** de chaque mois (de 14h à 17h).
- Qi Gong : le **premier samedi** de chaque mois,
  - de 10h à 10h45 : Parents/Enfants ;
  - de 11h à 11h45 : Adultes.

## ■ Ressourcerie itinérante

Sur le marché de Sauxillanges, le **mardi 21 mars 2023**.

## ■ Brocante à Sauxillanges

**Samedi et dimanches 8 et 9 avril 2023**.

## ■ MOKICONTE

**Du 16 au 19 mars 2023**, une nouvelle animation autour de l'écrit et de l'oral.

Programme complet disponible à l'ESCale ou en Mairie.

Tél. 04 73 96 37 65 ou 04 73 96 80 25

## ■ Bibliothèque de Sauxillanges

Horaires d'ouvertures :

Mardi	10h–12h
Mercredi	16h–18h30
Vendredi	16h30–18h30
1er Samedi du mois	10h–12h

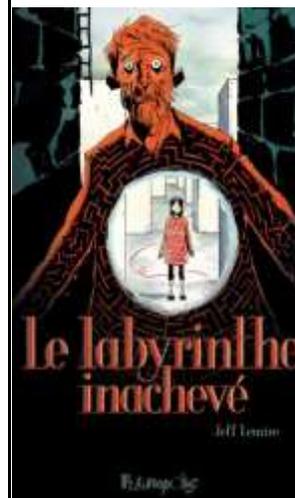
Mail : [bibliosaux@wanadoo.fr](mailto:bibliosaux@wanadoo.fr)

# Coups de cœur de La Bobine

## LECTURE

### *Le Labyrinthe inachevé*

Récit et dessin de **Jeff Lemire** (édition Futuropolis)



Très belle BD pour ce roman graphique légèrement fantastique, où le surnaturel côtoie le réel. Par sa grande humanité et son écriture teintée de surréalisme, ce récit rappelle les meilleurs romans de Haruki Murakami (auteur japonais). Un récit magnifique.

Pour vous donner envie, en voici un peu plus : « *Will est chef de chantier. Tout au long de sa journée, Will est hanté par la disparition de sa fille, morte dix ans auparavant, et par son incapacité à s'en rappeler, comme de se remémorer les événements importants de sa vie. Il en néglige toute socialisation, dans sa vie privée comme au travail. Jusqu'à ce qu'un mystérieux appel téléphonique au cœur de la nuit chamboule sa vie. L'appel lui indique que sa fille est toujours vivante, coincée dans le labyrinthe d'un livre de jeux qu'elle n'avait pas terminé avant de disparaître. Convaincu que son enfant le contacte d'au-delà de ce monde, il utilise un labyrinthe inachevé d'un de ses journaux et une carte de la ville pour ramener sa fille à la maison...* »

A commander à la librairie de Sauxillanges.

### *La guerre des métaux rares*

Où l'on apprend que les terres rares, si précieuses pour le numérique, les énergies renouvelables et la voiture électrique, ne sont pas que rares et destructrices de notre environnement mais aussi sujet à guerre commerciale synonyme de dépendance et de soumission à ceux qui en ont le contrôle, que ce soit dans l'extraction ou la transformation. La transition tant promise est une marche vers un abîme sans fond !

