



Confinés, mais pas que !

Le journal coopératif du réseau

NOVEMBRE 2020- Semaine 2

Edito

Et voici déjà le numéro 2 de notre journal spécial confinement avec des contributions toujours aussi plaisantes et intéressantes. Nous encourageons les contributeurs à se présenter à partir de leur dernière offre et demande afin de continuer à faire vivre ce qui constitue le

coeur de notre activité, même si celle-ci est mise entre parenthèses actuellement.

Et vous tous et toutes qui voyez ces échanges différés, n'hésitez pas à rappeler votre demande, notamment si elle n'a pu être satisfaite à ce jour afin que nous puissions reprendre plus efficacement.

Courage!

riers.dunesetbocage@free.fr

Deux recettes « anti gaspi »

Proposées par Marie (Blainville/Mer)

Voici quelques idées « anti gaspi » avec des blancs d'œufs qui restent (quand je ne les congèle pas) :

Le gâteau à la neige d'orange

Pour 4 blanc d'œufs : 125g de farine - 1/2 sachet de levure - 70g de beurre 200g sucre poudre - le zeste râpé d'une orange non traitée.

- Préchauffez le four à 180 degrés
- Montez les blancs en neige bien ferme.
- Rajoutez le sucre, le zeste d'orange
- Puis la farine et la levure.
- Verser la pâte dans un moule à manqué beurré
- Faire cuire pendant 45mn

Ne pas ouvrir trop vite le four pour éviter que le gâteau ne se dégonfle.
Saupoudrez de sucre glace ou faites un glaçage sucre et jus d'orange

Un gâteau léger que je fais assez souvent

Avec 2 blancs, je fais des rochers coco
Avec un seul, des langues de chat.

1

Des glaçons avec des herbes aromatiques fraîches

Ciselez les herbes, placez-les dans un bac à glaçons Recouvrez d'eau ou d'huile. Congelez. Utilisez-les pour aromatiser des plats ou des boissons.

Et, en prime, un petit bricolage : une couronne parfumée.
Façonnez un cercle avec un cintre en métal - Avec du fil vert ou transparent, formez des petits bouquets d'aromatique, puis accrochez-les sur le cercle ...



Couronne d'herbes aromatiques
Site :
Oui are makers



Des mains qui guident une personne non voyante pour apprendre la technique de la dentelle du Puy
Fête des savoirs partagés
Octobre 2015



« Apprendre à bouchonner un cheval »
Fête des savoirs partagés
Octobre 2015



« Apprendre à travailler l'osier »
Fête des savoirs partagés
Octobre 2015



L'atelier de couture, se réunit en général deux fois par mois le vendredi matin...

Une idée de couture

Offre de Christine (Agon) - Atelier couture



Les fournitures

- 42 cm/20 cm de tissu pour le sac extérieur {les marges de couture sont comprises}
- 42 cm/20 cm de tissu assorti pour la doublure du sac
- un rectangle de 18 cm/15 cm du même tissu que le sac extérieur pour la housse de coussin,
- un rectangle de 16 cm/13 cm pour l'intérieur du coussin {peu importe le tissu on ne le verra pas}
- 2 bandes de 12 cm/8 cm de tissu identique à la doublure
- du riz pour le coussin

Un texte écrit en atelier d'écriture (confiné !)

Proposé par Agnès (Agon) - Avril 2020

Consigne qui avait été donnée

Ecrire un texte qui ferait peur et commençant par une des propositions suivantes, au choix :

- 1/ Un camion qui avance.
- 2/ Le décor, est un vieux bâtiment à étage, plantée au milieu d'une cour goudronnée.
- 3/ Ayant lu au bout, chacun pensera sans doute que c'est fini. ,
- 4/ Tout est provisoire : l'amour, l'art, la planète Terre, vous et moi.
- 5/ Nous ne savons pas ce que nous ferions si un jour, par exemple

N'hésitez pas à choisir une des propositions, à écrire un texte et nous le faire parvenir...



Texte écrit à partir d'une publicité parue dans Ouest France...

« Evagri enrobage maïs 2020 programme spécial protection

Phase 1 : Taupins Noctuelles
Nématodes, Mouches
Corbeaux, Sangliers, Fonte de semis, Stimulateur de germination

Phase 2 : Pyrales »

Un camion qui avance doucement, un chauffeur qui cherche une adresse il a une livraison.

Phase 3 :

La phase 3 elle se devine, elle n'est pas en « pub » sur le camion, elle est là ci-dessous :

Destruction des hérissons, des grenouilles à grande bouche, des paons du jour, des moro-sphinx, des citrons, petits bleus, les machaons, de tous les papillons, des coccinelles, des abeilles noires ou rayées, des souris vertes, et des grises, des musaraignes au nez pointu, de Jeannot le lapin, de tous ses frères, des petits poissons dans l'eau, des couvées de perdrix de faisans, de chiens à l'estomac troué, de Jean-Claude mon ver de terre préféré, de tous ses collègues, travailleurs de l'ombre.

La liste est longue et cruelle ! A qui profitera ce crime, qui mangera le maïs, maintenant que les hommes meurent aussi.

Pour nettoyer la vitre du poêle, un autre truc : Le produit d'entretien est à portée de main : c'est la cendre. Tamponner une éponge humide (ou du papier journal humidifié) dans la cendre, frotter la vitre avec l'éponge et rincer. Un petit coup de chiffon sec pour figoler et c'est nickel ! (Denise - Coutances et Françoise Hauteville-la-Guichard))

Très efficace pour enlever les traces de suie sur une vitre de poêle ou d'insert (**vitre tiède!**) : mettre une giclée de vinaigre blanc sur un chiffon humide essoré et saupoudrer de bicarbonate de soude ; nettoyer la vitre et rincer. (Christine - Agon)

« Nettoyer au naturel »

Proposé par l'Atelier « Zéro déchet



Covid et Vittoz*

Texte de Dominique (Coutainville)

Offreuse de « Connaître la méthode Vittoz »

Turbulences météorologiques...

Conflits politiques, scientifiques, économiques...

Turbulences dans le cœur de nos enfants et petits-enfants qui se trouvent

seuls face à leur ordinateur
seuls face à leur jeu vidéo
sans pause-café avec les collègues
sans récré où l'on court, se rattrape, se touche

en parlant, tout proches, parfois.

Conflits dans certains foyers où les cris fusent et les coups, parfois.

Turbulences dans le cœur de nos « anciens » qui vivent isolement, tristesse et délitement, parfois.

C'est « glauque » tout cela disait un journaliste à la radio ce matin.

Oui, c'est glauque, et, d'autant plus que toutes ces turbulences dans le monde extérieur viennent nous rejoindre dans notre monde intérieur.

Comment ne pas être bousculé devant tout cela ?

Comment ne pas être emporté par des pensées destructrices et des émotions qui entament au fur et à mesure notre corps, créant perte de sommeil, tensions et maux de toutes sortes ?

Est-il possible de trouver le calme, de faire une pause, de faire silence?

Pendant de nombreuses années, j'ai exercé la Méthode du Dr Vittoz, et j'ai envie de vous partager combien cette méthode permet de se reconstruire et de tenir debout avec ce qui nous arrive.

Avec, car le 1er pas est de prendre conscience de ce qui se passe ... sans lutter contre.

Lutter contre le courant épuise ...

Reconnaître ce qui est :

Oui, je suis inquiet, j'ai peur, je suis triste, en colère... c'est légitime.

Alors, qu'est-ce que je peux faire ?

...

... Reprendre les rênes de mon attelage, ne plus laisser mes pensées et émotions (les chevaux de l'attelage) m'emporter.

Revenir au moment présent, au ici et maintenant, au réel :

Je suis là, assis dans cette pièce sur ce siège. Je prends conscience des zones de contact de mon corps avec ce siège, il me porte, il me soutient, je peux me sentir en sécurité.

Je prends conscience de mon souffle, tel qu'il se fait, sans forcer, il n'y a rien à faire, ça se fait tout seul ; le seul effort est un effort de présence à la sensation de l'air qui entre et ressort des narines.

Je suis là, présent à moi-même, présent à mon souffle, et je m'ouvre à mon environnement.

J'ouvre la fenêtre de mes 5 sens, je me mets en état de réceptivité :

Je laisse mes oreilles recevoir les bruits ou s'imprégner du silence.

Je laisse mes yeux se poser sur un objet, une couleur ... sans jugement.

Je laisse mes mains recevoir toutes les sensations d'un objet : son poids, sa forme, sa texture, sa chaleur ou sa fraîcheur...

Je laisse mes narines recevoir cette odeur, sans jugement...

Je goûte ce raisin sec, ce chocolat ou cette carotte...

Je suis là maintenant, présent à moi-même, présent à mon environnement.

La réceptivité menant à la créativité, peut-être puis-je me poser la question :

Qu'est-ce qui pourrait être bon pour moi en ce moment ? Qu'est-ce qui pourrait me faire du bien ?

Avec ce temps qui m'est donné, en puisant dans mes ressources, qu'est-ce que je peux faire ?

Sans objectif trop élevé, sans me dire « je ne sais pas, je ne suis pas doué... », qu'est-ce qui me ferait plaisir ?

La plus petite chose possible qui me permettra de dire, lorsque ce sera terminé : « Bravo ! Je suis content, j'ai été capable de ... »

Cette simple phrase, ce « bravo » libère de la Dopamine dans l'organisme, hormone du plaisir ... Alors, pourquoi s'en priver !

La Méthode Vittoz apprend à vivre autrement, en étant conscient, présent :

Présent à soi-même, à l'environnement, à l'autre ...

Ce qui est « glauque » peut devenir ???
je vous laisse mettre les mots qui vous semblent justes.

De mon côté, je mettrai volontiers les mots

« ouverture », « dialogue ».

* Le docteur Roger Vittoz, médecin suisse, né le 6 mai 1863 à Morges et mort le 10 avril 1925 à Lausanne, est l'un des premiers psychosomaticiens. La méthode Vittoz propose un grand nombre d'exercices simples visant à réapprendre à s'écouter, à ressentir, à penser afin de se libérer de conditionnements néfastes



Le 29 juin 2019, pour les 20 ans du réseau, nous avons entamé une longue marche le long de la Souilles et nous avons pique-niqué près du moulin de la Paillasse qui vient de brûler.

Retour sur mes propos en 3 épisodes. : 1) Ce que nous dit la vallée, 2) Aménagement de la Souilles au XIXe siècle, 3) gestion contemporaine.

Première partie : Ce que nous dit la vallée

Une rivière n'est pas constituée seulement d'eau. Elle reflète à travers les éléments paysagers, topographiques et géologiques qu'elle traverse l'histoire très ancienne ou plus récente de sa vallée.

Une rivière se définit par son bassin versant¹ et par sa pente longitudinale, de sa source à son embouchure. La Souilles draine un bassin-versant¹ de près de 1500 km² et a une longueur de 51,8 km de sa source, à Percy, au Pont de la Roque, où elle rejoint, en tant qu'affluent principal, la Sienne. Tout au long son parcours, elle est alimentée par les eaux de 19 affluents sur sa rive droite, et 16 sur sa rive gauche. Parmi ceux-ci le ruisseau de la Sauvagère, du Pont Sohier ou de Vesly, mais aussi le Prépont au pied de Coutances qui s'allonge sur 7 km. Dans sa partie amont² sa pente est supérieure à 5% pour diminuer ensuite jusqu'à sa confluence.

Les rivières aussi ont une histoire : l'exemple de la Souilles

Proposé par Arlette (Agon) -Offreuse en lecture de paysage

Durant son parcours elle traverse des formations géologiques variées : conglomérats, phanites, micaschistes, grés, qui appartiennent toutes à l'ère primaire, de 600 à 300 millions d'années, c'est à dire du précambrien et cambrien. Il faut savoir que l'essentiel du département de la Manche fait partie de la bordure orientale du massif armoricain. Au nord-est de la péninsule du Cotentin se trouvent même les plus vieilles roches, restes du continent primitif (2 milliards d'années). Ces formations très anciennes ont connu beaucoup d'avatars, dont des phases violentes de volcanisme et de tectonique³, suivies de longues périodes d'érosion.

Sur le terrain on retrouve ainsi des vestiges du plissement cadomien (qui a été une chaîne de la taille des Andes).

Ces formations donnent aux eaux leur acidité. Elles sont en général peu perméables quoique parfois altérées en surface, fissurées et par ailleurs traversées par de nombreuses failles. Ces éléments expliquent les changements de cours de la Souilles qui s'écoule d'abord vers le nord pour bifurquer vers l'ouest à l'occasion de sa traversée du synclinal⁴ de Montmartin, puis tourner de nouveau légèrement vers le nord avant de nouveau de changer de trajectoire vers l'ouest.

Sur le parcours que nous avons suivi à partir de Coutances la Souilles circule dans une vallée à fond plat, son lit majeur, où elle peut s'étaler au moment des crues. A l'inverse, en période de basses eaux, elle se contente de son lit mineur. Encadrée par une falaise sur sa rive droite et une large colline sur sa rive gauche son cours se caractérise sur cette portion par des tronçons linéaires succédant à des séries de courbes ou méandres. Certains de ces méandres ont été abandonnés, ce sont des bras morts, des milieux restés humides.

Cette morphologie de la vallée témoigne de trois grands épisodes de l'histoire de la rivière :

- une phase de creusement profond de son talweg⁵, liée à l'importance du déluge local mais surtout au niveau plus bas et plus lointain de la mer, qui à une époque était à - 130 m du niveau actuel, quand la mer de la Manche n'était qu'un paisible fleuve dont l'embouchure sur l'atlantique se situait au large du Finistère (2,5 M).
- une phase de comblement progressif de cette vallée par les alluvions provenant de l'abrasion des plateaux au fur et à mesure de la remontée du niveau marin (à partir de 11 700 ans) et de l'encombrement des littoraux successifs par les sables, d'où ce cours en boucles pour s'adapter.
- une phase d'occupation et d'aménagement humaine....que nous regarderons au prochain épisode.

1 - **Un bassin versant** ou bassin-versant est un espace drainé par un cours d'eau et ses affluents sur un ensemble de versants

2 - **Amont** : signifie « vers la montagne » et **aval**, « vers la vallée »

3 - **Tectonique** : Étude de la structure, des mouvements et des déformations de l'écorce terrestre.

4 - **Un synclinal** est un pli d'une couche géologique de forme concave, c'est-à-dire en forme de cuvette.

5 - **Un talweg** (ou thalweg) correspond à la ligne formée par les points ayant la plus basse altitude, soit dans une vallée¹, soit dans le lit d'un cours d'eau.

En annexe page 5 : la carte géologique du massif armoricain en Basse Normandie.

Carte géologique simplifiée du massif Armoricain en Basse-Normandie, échelle 1/250 000 ème



Légende

- Villes principales
- Cours d'eau (BDCarthage)
- Limites des départements

Carte géologique synthétisée

Classification simplifiée des formations

- plutonique
- métamorphique
- mélasédimentaire, Silurien-Dévonien
- mélasédimentaire, Ordovicien
- mélasédimentaire, Cambrien-Ordovicien
- mélasédimentaire, Néoprotérozoïque
- sédimentaire
- volcanique, métavolcanique

Limites structurales

- Faille observée, visible
- - - Faille supposée, masquée, hypothétique
- - - - - Axe anticlinal ou antiforme, échelle cartographique*
- - - - - Axe synclinal ou synforme, échelle cartographique
- ▲▲▲ Chevauchement

