



DECEMBRE 2018

Lettre du Mois n° 137

Ma-aT Association & Danielle Semelle

« LA LETTRE DU MOIS » VOUS SOUHAITE UNE BELLE FIN D'ANNÉE,
UN JOLI NOËL, DANS LA JOIE, LA CONFIANCE ET LA PAIX.

ATELIERS

Nouveau - Mardi 4 décembre – de 14h30 à 16h30

– USFIPES – 15 rue J.Jacques Rousseau Paris - ATELIER SUR :

« *Les symboles universels et personnels qui animent et éclairent nos vie* » - 1^{ère} partie : les symboles au Moyen-Age – 2^{ème} partie : vos symboles personnels.

Pas d'inscription préalable, mais nécessité d'être adhérent à l'USFIPES (adhésion 2019 à partir de novembre)

Prochains Ateliers de TAROT :

Samedis: 5 janv. 2019

de 10H à 12h30

Organisé par Ma-aT Association

Ouverts à tous, adhérents et non-adhérents

Ma-aT Association c/ Danielle Semelle

120, rue du Pt Wilson 92300 Levallois

Tél. 01 41 05 05 31 – 0 663 988 913 – danielle.semelle@orange.fr

Au sommaire de cette « lettre » :

- « A louer 400 m2, place de la Concorde !
- Eau potable... ou non ?
- Conte de Noël ?
- Champagne... vrai ou faux ?
- Un sapin pas très écologique

« *Ce n'est pas un ami que l'ami de tout le monde !* (Aristote... connaissait-il déjà Facebook ?)

TOURISME

TRAINS DE LUXE - On connaissait l'«Orient-Express» et le « Transibérien », un nouveau train de luxe fait son apparition en 2019 : le « Rovos Rail Train » traversera l'Afrique d'ouest en est. Il traversera quatre pays de Dar es-Salaam en Tanzanie à Lobito en Angola. Considéré comme l'un des plus luxueux au monde, son premier voyage se fera du 16 au 30 juillet 2019. C'est une production « Connaisseurs du Voyage ».

NATURE - ECOLOGIE

EAU POTABLE... OU NON ?

La plupart d'entre nous pensons que l'eau potable disponible au robinet est toujours de qualité suffisante, car étroitement surveillée. Il n'en est rien ! Le traitement de l'eau en France consiste surtout à éviter les risques bactériologiques majeurs et les polluants trop fortement dosés (qui mettraient la vie en danger à court terme). Mais, trop souvent, l'eau contient encore des quantités inquiétantes de métaux lourds et de divers polluants, qui n'ont pas d'effet à court terme mais qui exposent à des problèmes de santé à long terme : affaiblissement immunitaire, fatigue chronique et surtout cancers. Le problème n'est bien sûr pas officiellement reconnu par les autorités, mais il l'est par d'autres organismes, comme l'association UFC-Que Choisir, qui a récemment publié une carte interactive permettant de connaître instantanément la qualité de l'eau diffusée dans sa commune. Vous pouvez consulter les résultats pour votre ville en cliquant ici : <https://www.quechoisir.org/carte-interactive-qualite-eau-n21241/> Si votre résultat n'est pas un pictogramme vert clair ou foncé, mieux vaut éviter à tout prix de boire l'eau de votre robinet !

UN SAPIN PAS TRES ECOLOGIQUE !

Comme 80 % des six millions de sapins de Noël vendus chaque année en France, je suis un Nordmann. Contrairement à l'épicéa (et ses 20 % de parts de marché, donc), je n'ai pas cette bonne odeur de résine, mais moi, je ne perds pas mes aiguilles ! Comme un sapin sur quatre élevé en France, je pousse dans le Morvan. Dans notre pré, on élevait auparavant du charolais. Mais le sapin, ça rapporte plus, presque autant que la vigne, dans les 4 000 euros à l'hectare. Tant pis si ça bouleverse le paysage. Notre champ a été préalablement labouré et traité au glyphosate pour que les herbes folles ne gênent ni ma croissance, ni l'épanouissement régulier de mes branches basses. Pendant ma courte vie, avec mes congénères, j'ai subi le même régime : deux fois l'an, désherbant, engrais, pesticides. Puis mon tour est arrivé : me voilà avec

d'autres en vrac sur un parking de supermarché. Une petite fille et son papa m'ont repéré. Finir au coin de la cheminée... Mais à quel prix...

Info reçue d'une lectrice de « La Lettre du mois » :

« *Quelle n'a pas été ma surprise, tout à l'heure, sur le boulevard, de me trouver derrière un taxi, de marque TOYOTA, qui marchait à l'hydrogène (avec une publicité sur ses portes bien visible de cette technologie, ainsi que la référence à l'Air Liquide). Je n'en croyais pas mes yeux et après vérification il s'avère que cela est bien vrai. C'est la Société HYPE qui a lancé en 2015 ces véhicules à hydrogène qui circulent maintenant dans Paris. Il y en avait déjà, une centaine en Juin 2018, et la Firme table sur 200 taxis fin 2018, et 600 en 2020. TOYOTA a 3000 véhicules dans le monde et ils pensent arriver à 30 000 après 2020. Alors, quand on nous bassine avec la pollution. Il s'agit juste d'abandonner le pétrole (ce qu'on aurait du faire depuis longtemps), et se mettre à l'eau qui ne pollue pas ! A noter qu'il y a longtemps que cette technologie existe, mais que l'on a tout fait pour l'étouffer.* »

Une huître génétiquement modifiée est mise sur le marché. Elle s'appelle « triploïde ». Créées artificiellement, les huîtres triploïdes en contiennent trois, ce qui les empêche de se reproduire. Cette particularité a séduit de nombreux ostréiculteurs qui y trouvent un double bénéfice. Comme leur énergie ne sert pas à la reproduction mais exclusivement à leur développement, leur cycle de production est de deux ans au lieu de trois. Le deuxième avantage est qu'elles ne sont pas laiteuses en été. Cela les rend « plus alléchantes » pour les consommateurs et ouvre des marchés estivaux au plus fort de la fréquentation touristique, évitant que la saison de vente ne soit trop centrée sur la fin de l'année. Pour les éviter il faut rechercher celles qui sont marquées : « Huître née en mer ».

◆ Lauren Fletcher a travaillé pendant plus de 20 ans comme ingénieur à la NASA. Il a notamment fait partie des programmes de recherches pour la Station Spatiale Internationale et pour l'exploration de Mars. Mais contrairement à Elon Musk, il n'a pas l'intention d'aller transformer Mars. Face à l'ampleur du désastre écologique, Lauren Fletcher se donne comme objectif de planter plus d'un milliard d'arbres par an, soit une surface de plus de 500 000 hectares, grâce à des drones bombardiers de graines. Il est vrai qu'il y a urgence quand on sait que l'équivalent de 27 terrains de football de forêts sont détruits chaque minute à travers le monde, ce qui correspond à la disparition de l'Irlande chaque année. www.franceinter.fr/emissions/l-esprit-d-initiative/l-esprit-d-initiative-30-novembre-2018#xtor=EPR-5-Meilleur30112018

◆ « *Les roses européennes, chauffées sous serre, sont devenues trop chères, résume le géographe Bernard Calas. Et le consommateur s'est mis à vouloir des fleurs toute l'année, pour la Saint-Valentin, le 8 mars, la Fête des mères...* » Fini la rose de saison, [de nombreux horticulteurs ont capitulé](#). D'autres, néerlandais en tête, ont inventé les deux modèles qui structurent toujours la production du produit agricole à plus haute valeur ajoutée : « *Les uns ont développé une horticulture ultra intensive, sous lumière artificielle et hors sol, avec des gains de productivité phénoménaux ; les autres ont trouvé des climats plus propices pour produire sans recours à l'énergie, dans les hautes terres tropicales.* » C'est-à-dire partout où la main-d'œuvre est moins chère (de 80 à 100 euros mensuels au Kenya), où les législations sociales et environnementales sont plus souples, et où les températures, les ressources en eau et en lumière permettent aux roses de pousser bien droit puisque c'est ce que veut le marché et que des fleurs droites... sont facilement transportables.

SOCIETE

« **A louer, 400 m², place de la Concorde, un million d'euros par an** ». Pour boucler le budget de rénovation de l'hôtel de la Marine – 130 millions d'euros dont 10 millions de subventions du ministère, et tout le reste à trouver –, ancien garde-meuble royal construit au XVIIIe siècle par Ange-Jacques Gabriel, architecte de Louis XV, le Centre des monuments nationaux, aux abois, a signé un bail de vingt ans avec l'émir du Qatar. Comme le dit le communiqué de presse, « *Son Altesse Cheikh Hamad ben Abdullah Al-Thani* » y présentera « *sa collection privée, composée de plus de six mille œuvres provenant de nombreuses civilisations de l'Antiquité à nos jours* ». Les bijoux de famille de l'émir sont peut-être « *exceptionnels* », ceux de la République française, à savoir les salons d'un monument historique appartenant à l'Etat, mériteraient plus d'égards que cette privatisation de fait, pour un prix – 2500 euros du m² par an – à peine supérieur à celui d'un beau bureau aux Champs-Élysées... (Luc Le Chatelier – Télérama)

ADRESSES MAIL POUR ENFANTS

Plusieurs services proposent de créer des adresses emails sécurisées pour les plus jeunes. Service le plus populaire du marché, Net C Junior, est pensé pour les enfants à partir de six ans. Chaque adresse d'un enfant est reliée à l'adresse d'un parent qui décide quelles personnes peuvent échanger avec son enfant. Cela permet d'éviter les contacts non sollicités ou les tentatives de phishing comme il pourrait y en avoir sur adresse classique. Ces services fonctionnent par ailleurs sans publicité, mais proposent des versions payantes. La version de base, disponible gratuitement, n'offre en effet qu'un stockage limité ce qui oblige à supprimer très régulièrement les courriels et à ne pas recevoir trop de pièces jointes, des photos par exemple. <http://www.europe1.fr/technologies/quelles-adresses-mail->

LES CENTRES VILLES MEURENT

Pendant une semaine, les reporters d'Europe 1 ont posé leurs valises à Mourenx, une commune de 7.000 habitants située dans les Pyrénées-Atlantiques. À Mourenx, en 2015, la faillite du plus grand magasin du centre-ville, "Défi Mode", une enseigne de vêtement du groupe Vivarte, a entraîné dans sa chute une dizaine de petits commerces. Depuis, la mairie lutte bec et ongles pour faire rouvrir des boutiques en centre-ville. Et ça marche. Mais elle doit se débrouiller seule, sans aucune aide venant de plus haut. Des loyers adaptés, pour stopper l'hémorragie, la municipalité a décidé de racheter plusieurs locaux, et de faire un signer un "bail précaire", c'est-à-dire à très faible loyer, à ceux qui voulaient se lancer. "AMB resto", un établissement tenu par un couple, a pu ainsi investir il y a deux mois le local vide d'une ancienne boucherie, fermée faute de repreneur. Les locataires payent 350 euros de loyer par mois, soit 50% de moins que les prix du marché. *"Les gens qui habitent des petites villes comme la nôtre ont envie que leur ville soit vivante, que les commerces soient ouverts ».*

SANTE

La respiration marchée - Lorsque vous marchez, observez, en respirant normalement, sur combien de pas vous inspirez et sur combien vous expirez (par exemple, vous inspirez sur 5 pas et expirez sur 3). Marchez lentement et tranquillement et respirez normalement. Continuez ainsi pendant quelques minutes puis allongez votre expiration d'un pas. Laissez votre inspiration s'établir naturellement, mais observez-la soigneusement pour voir si vous éprouvez le besoin de l'allonger. Poursuivez jusqu'à 10 respirations. Ensuite, allongez votre expiration d'un autre pas. Observez l'inspiration pour voir si elle ne s'allonge pas aussi d'un pas et ne l'allongez que si vous sentez que cela vous procurera du bien-être. Après 20 respirations, revenez à la respiration normale. **Poser son esprit**

La colère - Maîtriser sa colère ne veut pas dire qu'il faut la refouler. Cela signifie que nous devons apprendre à développer des façons « non-explosives » d'exprimer notre ressenti. La pratique régulière de l'exercice physique, la **sophrologie**, la **relaxation** ou le **yoga** [4] peuvent aider à une meilleure maîtrise de soi. Certaines huiles essentielles bien sélectionnées peuvent jouer le rôle de « grand frère », comme on dit aujourd'hui, pour calmer les ardeurs incontrôlées de la colère. En cas de brusque bouffée de colère : masser 1 goutte d'huile essentielle de lavande vraie, *Lavandula angustifolia*, diluée dans un peu d'huile végétale, par exemple de l'huile d'amande douce, au niveau de la face inférieure du poignet pour faire retomber la pression. S'il s'agit d'une colère sourde, en lien avec une

sensation de frustration et de vengeance : masser 1 goutte d'huile essentielle de camomille noble, *Chamaemelum nobile*, au niveau du dos de la main entre le pouce et l'index, pour aider à lâcher la rage intérieure.

CHAMPAGNE... VRAI OU FAUX !

Le Champagne est exceptionnellement riche en sels minéraux : sodium, calcium, magnésium, et surtout en bi-tartrate de potassium (30 à 100 mg/l). Ce composé minéral a la propriété de favoriser la tonicité et la contraction des fibres musculaires lisses et striées. Il renforce la systole cardiaque.

Riche en phosphore, aliment du système nerveux, il est un euphorisant naturel. Bactéricide, surtout intestinal. Il a une action tonique sur l'estomac. Par son acidité naturelle, il combat le colibacille qui se développe en milieu alcalin. Par son action désintoxiquant, il nettoie les vaisseaux, les dépôts calcaires et les parois vasculaires, et fait obstacle à la sénescence et aux rhumatismes. Il agit contre l'aérophagie et l'estomac paresseux. On dit de lui qu'il est le « lait du vieillard ». On l'utilise contre les affections coronariennes et aide ceux qui relèvent d'un infarctus. Également contre l'arthrose et la goutte. *(De quoi se déculpabiliser pendant les fêtes... mais sans abus surtout et jamais avant de conduire ! NDLR)*

AVEC MODERATION...

Le grog n'a pas de recette officielle. À l'origine, c'était un mélange de rhum et d'eau chaude bu par les marins anglais au 18^e siècle. Mais à l'usage, on s'est aperçu de ses puissants effets thérapeutiques contre le rhume, l'angine et les refroidissements. La boisson a été perfectionnée en y ajoutant du citron, du miel et des épices. Aujourd'hui, les spécialistes de santé s'accordent sur la recette suivante. Mélangez :

un tiers de rhum et deux tiers d'eau chaude ; le jus d'un demi-citron (bio), plus une tranche avec la peau ; une petite cuillère à soupe de miel (de sapin, de thym ou d'eucalyptus). Et, éventuellement :

un bâton de cannelle de Ceylan ; trois clous de girofle ; de la badiane (anis étoilé) ; de la noix de muscade ; du gingembre. Cependant, évitez d'avoir la main lourde avec toutes ces épices.

« Un SOURIRE coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de LUMIERE ! »

Courrier : **Ma-aT Association c/Danielle Semelle**

120, rue du Pt Wilson – 92300 LEVALLOIS

tél. 01 41 05 05 31

danielle.semelle@orange.fr

N'oubliez pas de nous prévenir si vous avez changé d'adresse mail et que vous souhaitez toujours recevoir « La Lettre ». Vous ne souhaitez plus la recevoir, envoyer un simple mail le précisant.