

Du Beau Du Bon Du Vrai

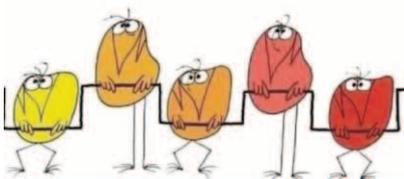
Périodicité: irrégulière

N°1 - juillet 2023

Un Nouveau Monde?

Chaque semaine, le pouvoir nous désigne les nouveaux ennemis à combattre, afin d'assurer sa propre tranquillité: non-vaccinés, Russes, racailles, flic, etc.

Vous croyez qu'en obéissant ça va s'arrêter...



Alors que c'est parce que vous obéissez que ça continue...

Alors nous luttons contre les fachos, les complotistes, les riches, les viandards, les véganes, les bourgeois, les dominants, les hippies, les gros, les fumeurs, ceux qui vivent avec nous dans la même prison, et subissent la même loi du président: asservissement, pauvreté, taxation, maladie, violence et dépression.

Toutes ces luttes sont totalement inutiles. Nous ne sommes pas

venus sur Terre pour vivre une vie pourrie, décidée par un petit dictateur psychopathe, en plastique...

Nous avons d'autres choses à faire, des choses beaucoup plus essentielles. Trouver du Beau, du Bon, du Vrai. Créer du Beau, du Bon, du Vrai.

Du Beau pour réenchanter le monde. Du Beau pour réchauffer le monde, lui redonner de la lumière, de la joie, et de l'espoir.

Du Bon pour le palais, pour le nez, pour réconforter, soigner, dorloter notre prochain, celui qui se trouve à côté de main, juste à côté, pas derrière un écran, à plusieurs milliers de kilomètres...

Celui qu'on trouve au fond d'un bistrot et qui a deux oreilles pour nous écouter et une bouche pour parler, dialoguer.

Vous avez remarqué qu'une télévision ne comporte pas d'oreilles? C'est comme votre radio, vous ne trouverez pas d'option oreille, contrairement aux humains. C'est parce qu'il n'est pas prévu qu'ils nous écoutent. Il n'y a pas de dialogue possible... Ces machines ne font qu'émettre la parole du maître.

Du Vrai pour essayer d'être moins cons, pour nous élever, pour trouver la route qui mène vers l'espoir, vers la sagesse, vers la bonne philosophie.

Les solutions ne viendront pas du haut, elles viendront de la base. Que nous soyons tous en paix avec nous-mêmes et avec les autres!

Sommaire

✓ Un Nouveau Monde?
par Julien Roux

Page 1

✓ Donner à ceux qui sont dans la détresse et l'isolement

Page 3

✓ Des animaux sains
par Béranger Séguin

Page 6

✓ Le Vinaigre de cidre, une panacée?

Page 8

✓ Les lieux de loisirs
par Georges Orwell

Page 12

✓ Le Martinet, un spot de baignade peu connu

Page 15

Donner à ceux qui sont dans la détresse et l'isolement

Rencontre avec Isabelle Czerbakoff, coordinatrice de l'association Le Langage des Papillons à Anduze.

Du Bon

- **Quel est ton parcours, d'où viens-tu?**

Je viens des Charentes maritimes, fille d'ouvrier, fille de pieds noirs et petite fille de réfugiés russes. Je suis issue de l'éducation populaire. Pour moi il ne devrait pas y avoir de différences en fonction des classes sociales. L'éducation, l'ouverture culturelle doivent être à la portée de tous. En tant qu'animatrice socio-éducatrice, je faisais des ateliers d'écriture pour un festival qui s'appelait "La Ruée vers le livre."

- **Tu as démarré dès le départ dans le social?**

J'ai démarré à 18 ans dans le médical, avec des petits boulots d'été dans un Ehpad, où j'ai été confronté à la mort, à la déchéance des corps. Je me plaisais à écouter les histoires de vie des anciens. Puis, en tant qu'animatrice socio-culturel dans un centre social, j'animais des ateliers d'écriture et de créations artistiques pour un festival qui s'appelait "La Ruée vers le livre." J'allais dans les écoles proposer et animer des projets de créations artistiques que nous jouions lors du festival.

Après avoir obtenu le Base (Brevet d'Aptitude à l'animation Socio-Éducative), j'ai décidé de reprendre mes études et de passer mon bac, j'avais alors 25 ans. Par la suite, j'ai eu un Deug sur la symbolique des contes de fées et c'est ce qui m'a permis de

continuer après, de proposer des ateliers d'écriture de conte. J'ai vécu deux ans au Japon, où j'ai enseigné le français à des enfants.

Après, j'ai été maman de trois enfants. J'ai mis de côté mes envies professionnelles, j'avais envie de me consacrer à l'éducation de mes enfants, de respecter leur rythme de vie. J'ai fait des boulots alimentaires où j'ai appris plein de choses qui me servent aujourd'hui. Plus tard, j'ai été AVS (Auxiliaire de Vie Scolaire), j'étais à nouveau en contact avec les écoles. J'ai fait des formations pour devenir conteuse et prendre le bâton de pèlerin pour raconter des histoires. Puis, je suis arrivée à Anduze en 2013, que je connaissais, je venais en vacances ici.

J'avais déjà proposé des festivals, des événements en Charente, et le terrain de ma maison à Anduze se prêtait à continuer cela de façon indépendante. Un peu comme le font Thomas et Salma, de préparer un peu à l'arache quelques petits trucs et de les présenter devant le public. Et soudain une arrivée massive de réfugiés afghans, et là je me suis dit mais le gouvernement ne fait rien. Le collectif, "Solidarité-Lasalle en Cévennes", de Lasalle me propose de venir faire des ateliers de création artistique des ateliers peintures, auprès de ce groupe. Ils sont Afghan et tous majeurs, pris en charge par le Cada.

- **C'est quoi le Cada?**

Le Centre d'accueil de demandeurs d'Asile d'Alès. Ils sont hébergés à l'ancienne gendarmerie de Lasalle. J'arrive un jour avec mes petites peintures, mes petits pinceaux, devant ces jeunes qui ne parlent pas le français, que je sens perdus. Je viens plusieurs fois, ils ne sont pas du tout intéressés. Je le vois bien. Ils sont adorables avec moi, il m'offre le thé, dès que j'arrive, des mandarines. Donc, j'arrive aussi avec de petites choses à grignoter, pour partager. Je ne sais pas trop quoi faire.

Un jour j'arrive avec un atlas, et je leur dis: « Moi je ne connais rien en géographie, je vois que vous venez de là, mais comment vous avez fait pour venir jusqu'à nous? » Et c'est là que le dialogue commence et qu'ils me racontent leur parcours de vie avec les mots, qu'on arrive à bidouiller les uns et les autres. On arrive à utiliser un peu d'anglais et quelques mots de français, car il y a un Afghan, Nadgib, qui est là depuis plus longtemps, et qui parle déjà bien le français. Il arrive à traduire un peu la pensée des autres.

Et ce sont des histoires terribles, parce que la plupart, enfin presque tous, sont venus à pied d'Afghanistan. Ils ont traversé parfois deux-trois fois la frontière avec l'Iran, mais ce sont fait renvoyer dans leur pays. Ils cheminent comme ça, petit à petit, en s'arrêtant au fur et à mesure.

Notamment, en Turquie pour travailler, et pour pouvoir payer le passeur, pour arriver jusqu'en Europe. L'objectif n'est pas forcément de venir en France, c'est de venir en Europe, quel que soit le pays. De toute façon, ils ne maîtrisent pas la langue. J'apprends des histoires horribles et le soir ça me travaille énormément.

Les chiens qu'on lance à leur trousses pour se faire dévorer. Les flics qui leur demandent de se mettre à poil et qui sont très contents de rire de leur situation. On les emprisonne, et on leur demande d'aller nettoyer les chiottes. Et les viols en permanence, la peur au ventre quotidienne. Les marches de 25 km par jour la nuit, parce qu'ils ne peuvent marcher que la nuit, pour ne pas se faire prendre. Les blessés qu'il faut abandonner sur le bord de la route, livrés à une mort certaine. Par ce qu'on leur tire dessus. Tout cela c'est un peu un peu « hard » pour moi.

• Combien de kilomètres entre l'Afghanistan et la frontière européenne?

6 000 7 000 kilomètres. C'est après le Croissant fertile, après l'Arabie Saoudite, la frontière de l'Irak. C'est à ce moment-là que je débute avec des Festivals Solidarité sans Frontières, ou rapidement on s'est créé un réseau d'entraide dans la région. C'est une région qui bouge beaucoup. Je suis surprise de cet élan humaniste, que je ne connaissais pas en Charente Maritime. Rapidement un grand réseau se forme, et on est une dizaine d'associations. On travaillait pour le festival Solidarité sans Frontières, il y avait une trentaine de bénévoles. On accueillait 450 personnes, avec pas mal de réfugiés



afghans, que les collectifs amènent pour passer une journée.

Chaque fois qu'on a fait un festival, c'était pour que la recette revienne à ceux qui ont cuisiné (les migrants) et une partie de notre recette va au collectif de Lasalle pour les aider à soutenir les réfugiés, qui sont sans aide.

Ensuite, l'idée d'ouvrir un local, c'est en rassemblant toutes ces possibilités qui m'étaient offertes et mon parcours de vie, que je me suis dit, ça va être possible et cela va marcher, parce qu'il y a un besoin de soutien, donc un besoin de créer du lien social, un besoin d'apprendre cette langue,

le français. Parce que, sans la connaissance de la langue, on est vraiment très isolé. En fait, j'ai rencontré que de merveilleuses personnes qui sont arrivées jusqu'à nous. Ils ont une résilience assez étonnante, le bonheur d'être encore en vie, de savourer.

Je me fais aider pour ouvrir l'association. Je ne fais pas ça toute seule. On m'aide à écrire un projet qui doit être présenté devant le maire, pour avoir l'autorisation d'avoir un local par la mairie d'Anduze. Nous obtenons un double local.

Ensuite, on organise trois festivals Solidarité sans frontière, ici

Du Beau Du Bon Du Vrai

à Tornac. Ensuite, je décide de faire bus parce que beaucoup n'ont pas de moyens de locomotion. Puis, on obtient en 2019, le local à Anduze, j'ai fait une petite annonce, avec des affiches un peu partout en ville: « Ouverture d'un local pour créer des liens sociaux des cours de français et des ateliers de création artistique, venez nous rejoindre à 18h. » Ceux qui viennent ce sont des réfugiés et des bénévoles.

- **Est-ce que tu as eu un peu des financements, de l'aide financière de la mairie du conseil général?**

Une association aujourd'hui, fonctionne avec des appels à projet. Moi, j'ai donné un an et demi de bénévolat, presque deux ans, pour cela. Aujourd'hui, je suis salarié de l'association à temps partiel. Donc, on fait des appels à projets sur plusieurs ministères, le ministère de la culture, le ministère de la Solidarité et de l'entraide, le département, la région et la Communauté de Communes.

Mais, avant d'arriver à avoir des sous, je suis allée faire des ateliers de création, un peu partout, afin de financer les premiers investissements, dont on avait besoin.

On répond à des appels à projets qui sont lancés par les régions, le Département et l'État. Et les remplir ça prend 80 % du temps. Donc, il y a les temps de cours, et après il y a le soir pour remplir les formulaires. Au départ, je crois que je faisais, à peu près, 60 heures par semaine. Cela fait bientôt un mois, que j'ai décidé de ne plus travailler à la maison. On n'en fait pas moins, mais il y a plus de bénévoles, ce qui per-

met de déléguer. Nous avons une salariée, Alexandra, qui fait 7 heures par semaine, et qui fait que de l'administratif (subventions) depuis le mois de mars.

- **Donc ça fait que tu n'es pas obligé de faire l'administratif?**

Je l'accompagne, mais c'est Alexandra qui rédige. Cela soulage, car les cours, l'accueil, les ateliers c'est tous les jours.

- **Quels sont les horaires?**

10h-12h 14h-16h (sauf le week-end), ce sont des cours de français et de lien social. En fait, on écrit des articles dans un petit journal collectif et associatif qui s'appelle le "La Gazette du Groupe CVN." On a eu le même enseignement du français, langue étrangère, une méthode spécifique et c'est pour harmoniser un peu nos méthodes.

- **Combien de temps viennent les bénévoles?**

Ça dépend des années. Cela varie beaucoup. En fait, l'idée du bénévolat à l'association, ce sont des gens qui sont dans l'isolement au départ. Ils viennent parce qu'il y a un intérêt pour eux. Mais, ce sont aussi des gens qui ont des besoins. L'idée c'est de pouvoir être un tremplin, aussi pour eux. De reprendre confiance et de retrouver une activité. Une activité pour sortir de cet isolement.

Pour certains, de réduire les consommations d'alcool et d'autres drogues.

Il y a des bénévoles qui viennent parfois, et qui ne reviennent pas. On a aussi des services civiques. Nous avons une bénévole qui est là depuis quasiment l'ouverture,

et qui nous a jamais lâchés. En fait, ils se font prendre, un peu comme je me suis fait prendre. Je vais essayer de leur dire que c'est vraiment épuisant, et que cela demande beaucoup d'énergie. Tenter de les ralentir, car au bout d'un moment, ils sont fatigués.

- **Est-ce que tu as rencontré des difficultés particulières?**

Tous les jours. La barrière de la langue, ça c'est compliqué, parce que tu t'aperçois qu'on n'est pas toujours compris. Il y a parfois des choses importantes, et on passe à côté. Apprendre à reformuler, à voir si l'autre a compris. Parfois ce n'est pas une question de langue, mais d'interprétation.

On ne fait pas que de l'accompagnement, mais aussi de l'intégration de réfugiés. On accueille toute personne désireuse de faire quelque chose, toute personne en situation de fragilité, ou de vulnérabilité, quel que soit son statut, c'est-à-dire ça peut être un Français ou un migrant. À 16h30, après les cours des migrants, c'est le moment de l'accompagnement scolaire, ouvert à tous.

- **Vous faites ça en plus?**

Oui, nous luttons contre le décrochage scolaire. Nous menons cette action depuis trois ans, Pour la plupart, ce sont des enfants de parents de réfugiés nés sur le sol français mais dont les parents ne sont pas en capacité de suivre la scolarité de leurs enfants. Et depuis deux ans, je vais aussi dans les classes pour donner goût à la lecture, je ne lâche pas cette idée de lecture.

Cet accueil inconditionnel,

Du Beau Du Bon Du Vrai

qu'on a mis en place, permet de guérir des petits bobos, rien que de parler, que les gens puissent se confier, avoir une oreille qui écoute. On a appelé cela de la « bobologie » sociale. Parfois, cela défait des situations dramatiques. On met des ordinateurs à disposition. S'il y a besoin de faire un CV, une lettre de motivation, de remplir un papier important, de faire des demandes de logement, de répondre à la CAF, etc.

Il y a toujours des bénévoles, des services civiques qui sont là. Il y a toujours deux trois personnes avec moi. Il y a Claudine qui vient tous les soirs elle arrive vers 16h, et elle repart souvent vers 19h. Maintenant, c'est elle qui fait la fermeture.

Et les bénévoles cela tourne, sauf quelques-uns qui sont un peu plus permanents pour l'accompagnement de la scolarité. Maintenant, il y a Thomas, Anne-Marie, Juan et David qui sont là, quasiment, tous les jours. On peut facilement s'adapter et répondre à la demande. S'il y a besoin de remplir des dossiers, de faire des papiers, s'il faut prendre rendez-vous et s'inscrire. Avec Claudine nous nous chargeons des accompagnements extérieurs.

• **Par rapport au début, tu as de plus en plus de migrants ou c'est stable?**

Cela varie selon les années. Il en y a eu beaucoup, puis, l'année d'après un tout petit peu. Là, tout d'un coup en février, une grosse arrivée. On n'a pas toujours les bénévoles nécessaires, pour faire face.

Depuis un an, nous avons un bénévole qui est infographiste,

qui vient apprendre aux enfants le mercredi, à se servir d'un logiciel pour se créer un journal, un petit journal local, qu'on n'a pas encore édité. Mais, l'objectif c'est que les enfants apprennent à s'en servir. Et maintenant, nous avons un appel à projet « tourisme social et solidaire. » L'idée c'est d'emmener un petit groupe intergénérationnel en vacances, pendant cinq jours et quatre nuits, hors période d'été. C'est un appel à projet du département, on ne peut donc pas aller en dehors du Gard.

L'année dernière, on a embarqué 16 personnes, 14 personnes et deux accompagnateurs. Heureusement, que j'avais ramené de grandes gamelles, parce qu'il fallait cuisiner pour beaucoup de monde. On est allé au bord de la mer, on est allé faire un tour en calèche. Cela s'est passé de manière fantastique. On avait une activité prévue chaque journée. Le reste de la journée on improvise, en fonction de la température du groupe, selon ce dont ils ont envie. Les enfants sont allés voir une pièce de théâtre. Et on a fait la fête d'Halloween. Ça, c'était financé

par le Conseil Général.

Pour cette année, l'argent est reçu mais le projet n'est pas finalisé. Le projet dans les grandes lignes est fait forcément, parce qu'il a fallu faire le projet, mais pour l'instant on n'a pas on n'a pas créé le groupe et l'idée c'est que cela soit construit avec l'ensemble du groupe. On essaie de ne pas être dans le consumérisme, mais plutôt dans l'implication de chacun.

On a une parcelle de jardin, dans les jardins communaux. On recherche depuis trois ans un bénévole qui pourrait s'en occuper. Avant c'était un réfugié qui s'en occupait, en attendant d'avoir le droit de travailler légalement. Et puis, cette année on a un bénévole qui s'en occupe et on vient tous les mercredis, avec les enfants au jardin.

Le langage des papillons:

Présidente: Luce Torgue

06 85 56 68 04

Coordinatrice: Isabelle Czerbakoff

06 84 98 17 47

lelangagedespapillons@gmail.com

Place Cabrière 30140 Anduze



Des animaux sains

Du Beau

Béranger Séguin est un habitant d'Anduze de 37 ans qui passe du temps sur son vélo afin de saisir des paysages et des animaux aux alentours d'Anduze. En ces temps de folie humaine (guerre, inflation, chômage, crise, pandémie, etc.) se reconnecter à la nature et surtout aux animaux

est une bonne manière de retrouver de l'apaisement, de la non-folie. Pour l'instant, les animaux ne marchent pas sur la tête, ils ne subissent pas la machine à bourrer les crânes (télévision, radio). Ils sont un point de repère sain. D'ailleurs les prendre comme modèle est peut-être une

bonne idée. Chez eux, pas de prison, pas d'hôpital psychiatrique, pas d'école, pas de masochisme, pas de sadisme, pas de flics...

[seguinberber@gmail.com]





Le vinaigre de cidre une panacée?

Du Bon

En 1958, le docteur Jarvis, médecin de campagne américain publie un ouvrage qui va se vendre à plusieurs millions d'exemplaires aux États-Unis et dans le reste du monde: "Ces vieux remèdes qui guérissent." Ses conseils sont basés sur la médecine des paysans du Vermont et sur ses propres expériences avec des vaches, des chevaux et des humains. Aujourd'hui ces remèdes très peu chers sont toujours d'actualité. Extraits de l'ouvrage:

"Le poisson et les fruits de mer sont des sédatifs puissants. Faites l'expérience: mangez du homard un soir, et vous verrez comme votre sommeil sera profond!"

"J'ai pu dresser la liste des aliments qui favorisent une alcalinité néfaste, au premier rang figurent le pain et les pâtisseries à base de farine de blé. Je citerai aussi le sucre et le sirop d'érable. Le miel, par contre n'entraîne aucune altération notable. C'est, probablement, à cause de cette tendance alcaline développée par le sirop d'érable, qu'on le sert au Vermont toujours accompagné de cornichons vinaigrés. Le vinaigre neutralise l'action alcalinisante du sirop d'érable."

"Un développement harmonieux du corps avec toutes les réactions internes qui s'y ratta-

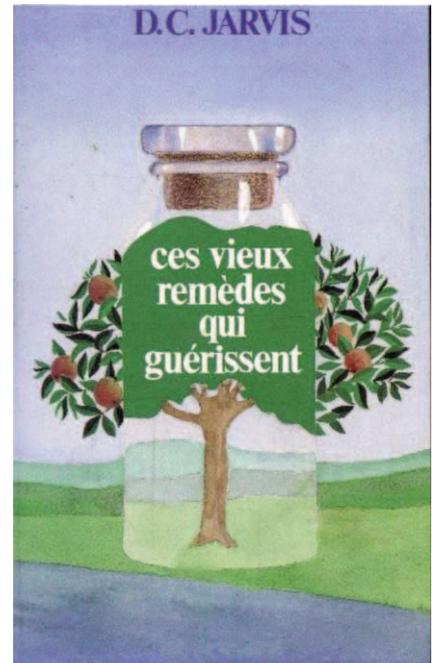
chent, et le remplacement normal des tissus usés dépendent de l'absorption quotidienne de la ration adéquate de potassium. Quand nous remarquons l'existence d'anomalies au cours de la croissance, telle que la tendance à une formation calleuse sous la plante des pieds, ou une incapacité à remplacer des tissus usés telle que la perte des cheveux, la carie dentaire, les ongles qui cassent, nous devons immédiatement soupçonner l'absence dans le corps d'une quantité suffisante de potassium pour remplir la fonction régulatrice de croissance équilibrée."

"Le potassium est pour les tissus mous ce que le calcium est pour les tissus dur du corps. Il est à peu près certain que le potassium ralentit la sclérose qui menace tous le système des vaisseaux sanguins."

"C'est en prenant soin de manger des aliments riches en potassium comme les fruits, les baies, les salades, le miel et le vinaigre de cidre que les cellules recevront le potassium nécessaire pour gagner la bataille contre les bactéries."

"La facilité avec laquelle la médecine populaire du Vermont fait appel au vinaigre de cidre est due au fait que ce breuvage associe au potassium des minéraux tels que le phosphore, le chlore, le sodium, le magnésium, le calcium, le soufre, le fer, le fluor, le silicium et beaucoup d'autres en quantité infime."

"Que ce soit sous forme de jus de pomme, de cidre ou de



vinaigre de cidre, tous les traitements donnent les mêmes résultats, car tous assurent un véritable renouvellement minéral de l'organisme. De tous les vinaigres, l'expérience montre qu'aucun ne donne les mêmes résultats que le vinaigre de cidre."

"J'avais conseillé à un ami d'avoir toujours sur lui une petite bouteille de vinaigre de cidre pour le cas où il absorberait des aliments gâtés. Dès le début du repas, il s'en versa une large quantité dans un verre d'eau. Il aimait particulièrement le homard en salade et en prit trois fois. Le vinaigre de cidre exerça un effet stérilisant sur sa digestion car il ne lui arriva rien. Ses compagnons de table, par contre, souffrirent de diarrhée aiguë, due au homard avarié."

"Une femme âgée de quarante-huit ans souffrait depuis quinze ans de fréquentes crises d'inflammation des reins. Ces

Du Beau Du Bon Du Vrai

crises apparaissaient toutes les six semaines. Elle commença à prendre du vinaigre de cidre et s'en trouva débarrassée."

"Toute femme mesurant entre 1,50 m et 1,65 m et pesant 95 kilos, perdra environ 13 kilos en deux ans si elle prend deux cuillerées à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau à chaque repas. Un homme qui a du ventre pourra le perdre en deux ans."

"Agissant sur le corps comme un sédatif, le miel est pour tous le meilleur remède contre l'insomnie. En tant que sucre pré-digéré par l'estomac de l'abeille, le miel n'a pas à être digéré par l'estomac de l'homme et se trouve par conséquent utilisable tel quel."

"Pour lutter contre la fatigue chronique, la médecine popu-

laire du Vermont ne connaît pas de meilleur remède que celui-ci: ajoutez trois cuillères à café de vinaigre à trois cuillères à café de miel."

"Le savon contribue à créer dans votre organisme la fatigue chronique dont vous voulez vous débarrasser. Une peau acidifiée (vinaigre) attire le sang à elle, tandis qu'une peau alcalinée par le savon est de couleur pâle et nécessite du maquillage pour avoir l'apparence de la santé."

"Si vous perdez vos cheveux ou que votre cuir chevelu vous démange, versez une cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau, trempez votre peigne dans ce mélange et peignez-vous jusqu'à ce que vos cheveux en soient imprégnés."

"Toute personne atteinte de

fatigue chronique devrait apprendre à vivre des produits de la mer, car l'une des principales causes de la fatigue est une carence en iode et en sels minéraux que les produits de la mer contiennent en abondance."

"De nombreuses migraines peuvent être évitées grâce à l'usage du miel. Deux cuillères à café de miel à chaque repas peuvent fort bien prévenir une attaque. Si les maux de tête apparaissent néanmoins, prenez une cuillerée de miel supplémentaire."

"Des gargarismes au vinaigre de cidre constituent dans le Vermont le remède le plus couramment répandu pour lutter contre les maux de gorge. La médecine traditionnelle prescrit d'avaler la solution, étant convaincue que c'est la seule manière de permettre au garga-



Du Beau Du Bon Du Vrai

risme d'atteindre la partie la plus profonde de la gorge."

"Les ouvrages médicaux m'ayant enseigné que le potassium a une soif intarissable et qu'il agit sur l'eau à la manière d'une éponge, je fis verser 100 g de vinaigre de cidre sur la ration de chaque vache deux fois par jour. Aussitôt la toux cessa et les naseaux se dégagèrent. L'excès de mucus disparaissait."

"J'ai constaté par ailleurs que ces soins se révélaient efficaces dans le traitement des malades (humains) qui venaient me trouver pour faire assécher leur sinus. Il convient auparavant d'inviter le malade à interrompre toute consommation de citron qui à lui seul peut être la cause d'un nez qui coule."

"Symptômes d'un manque de potassium (vinaigre de cidre):

- 1- Vivacité d'esprit faible.
- 2- Fatigue physique.
- 3- Froid aux mains ou aux pieds.
- 4- Plante des pieds calleuse.
- 5- Constipation.
- 6- Rhume fréquent.
- 7- Anorexie, nausée, vomissement.
- 8- Les plaies guérissent mal.
- 9- Démangeaisons.
- 10- Problèmes dentaires.
- 11- Boutons sur la peau.
- 12- Paupières ou lèvres qui tremblent.
- 13- Crampes.
- 14- Difficulté à se détendre.
- 15- Difficulté à s'endormir.
- 16- Problème d'articulations.

"Les sources de potassium: le vinaigre de cidre, le miel, les fruits, les légumes, le paprika, le jus de pomme, le jus de raisin, le jus de pamplemousse."

"Il est fort probable que l'hy-

pertrrophie des ganglions soit due à une accumulation de fer, provoquée par un manque de potassium. Un apport de potassium met fin au blocage du système lymphatique, alors que la grosseur des ganglions décroît rapidement."

"Un fermier s'arrêta un jour à mon bureau pour me parler de son arthrite. Il me raconta qu'avant de prendre à tous ses repas 10 cuillères à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau il éprouvait de la faiblesse dans toutes les articulations. Dès le premier jour de traitement, la faiblesse diminua de 20 %, et il ressentit une amélioration, encore plus sensible, le deuxième jour. Le quatrième, il estimait à 50 % ses améliorations, et à 75 % au bout d'un mois. Finalement les douleurs disparurent tout à fait y compris celles qu'il ressentait derrière la tête et la nuque."

"Dans le Vermont les gens ont trouvé le moyen de faire disparaître le calcaire déposé au fond de leurs bouilloires: ils font bouillir un verre de vinaigre de cidre dans un litre d'eau et le calcaire se dissout dans le mélange."

"Au Vermont, il y a longtemps que la médecine populaire utilise le miel contre les brûlures. Des applications de miel soulagent, empêchent la formation de cloques et favorisent une cicatrisation rapide."

"Je me rappelle une institutrice torturée par l'arthrite au point de désespérer de toute amélioration. Après un an de consommation fréquente de miel, l'arthrite de notre institutrice avait disparu. Le miel avait remédié à la carence en potassium, cause de cette arthrite persistante."

"Il convient d'éviter de conserver le miel dans un réfrigérateur; par contre un endroit sec et pas trop chaud est tout à fait indiqué."

"On peut prendre deux cuillères à café de miel en se couchant et, si l'on est encore éveillé une heure après, alors il faut récidiver et ainsi de suite toutes les heures, jusqu'à ce que l'on trouve le sommeil."

"On est parfois réveillé, la nuit, par des crampes musculaires à la jambe ou au pied. Deux cuillères à café de miel à chaque repas vous débarrassent, comme par enchantement, de cet ennemi."

"Les gens dont le régime alimentaire comporte du miel de façon régulière, souffrent rarement de rhume des foins et ignorent généralement les troubles affectant les muqueuses nasales."

"Les éléments minéraux les plus utiles pour le fonctionnement physiologique de l'être humain sont, par ordre d'importance: l'iode, le cuivre, le calcium, le phosphore, le manganèse, le sodium, le potassium, le magnésium, le chlore et le soufre."

"L'iode est indispensable au fonctionnement de la glande thyroïde. Cette glande est située à la base du cou sur la face antérieure. L'intégralité du sang filtre à travers la thyroïde en 17 minutes. Pendant ce laps de temps, l'iode sécrété par la glande purge le sang de tous les microbes qui, soit au cours de l'assimilation intestinale, soit par l'intermédiaire des muqueuses buccales et nasales, soit encore à l'occasion d'une

Du Beau Du Bon Du Vrai

blessure cutanée, ont pu passer dans notre système vasculaire.”

“La médecine populaire du Vermont tient pour acquit que la glande thyroïde remplit d’autres fonctions. Tout d’abord, elle permet la reconstitution énergétique de l’organisme. Notre potentiel énergétique est, en effet, fonction de notre alimentation en iode.”

“Lorsqu’à la suite de votre journée de travail vous vous sentez déprimé et fatigué, alors il convient d’envisager une cure d’iode. Par ailleurs, l’iode possède une action sédatrice, il diminue la tension nerveuse. Les hypernerveux sont irritables et dorment mal, l’organisme est tendu. Pour diminuer la tension nerveuse, permettre à l’organisme de se reposer afin de reconstituer ses réserves, l’iode joue un rôle important.”

“J’ai pu constater qu’il était possible en deux heures de temps de transformer complètement un enfant de moins de dix ans, jusque-là irritable et instable, en un sujet calme et placide. Il suffit pour cela de lui faire prendre un verre d’eau additionné d’une cuillerée de vinaigre de cidre et d’une goutte de solution Lugol iodée.”

“Au-dessus de 75 kg, deux gouttes de Lugol, en dessous une seule goutte et cela deux fois par semaine.”

“C’est un médecin de campagne qui, le premier, m’a révélé les usages externes de l’huile de ricin, en particulier pour la destruction des verrues. On utilise aussi l’huile de ricin contre les escarres. Une goutte d’huile de ricin dans l’œil apportera un soulagement certain en cas de conjonctivite. L’application

d’huile de ricin sur les sourcils, les cils et les cheveux les rendent plus fournis.”

“En moins de vingt-quatre heures et grâce à un kilo de miel, un alcoolique invétéré a été complètement désintoxiqué. La médecine populaire du Vermont voit dans ce penchant pour la boisson la conséquence d’une carence de l’organisme en potassium. Le miel, riche en potassium, permet efficacement de combattre cette tendance et assure une désintoxication progressive.”

“Le goût instinctif de l’organisme pour les boissons acides permet de mieux comprendre pourquoi les travailleurs de force apprécient tellement, après le travail, une bonne bouteille de bière. Le pH de la bière, en effet, est de 4,5 donc très acide

(ndlr: contrairement au citron). Parmi les boissons alcoolisées, le vin et la bière figurent parmi les plus acides.”

En complément on pourra aussi consulter l’article suivant: <https://www.alternativesante.fr/vinaigre-de-cidre/vingt-recettes-pour-vous-soigner-avec-le-vinaigre-de-cidre>

Vous ne devez pas utiliser ce document pour prendre seul une décision qui concerne votre santé. Au contraire, vous devez consulter votre médecin avant toute décision de cette nature, en particulier avant de prendre tout médicament. Seul votre médecin est à même de vous conseiller, suite à un diagnostic complet de votre état de santé.



La musique apaise les nerfs

La nature aussi



Georges Orwell à la BBC en 1941

Les Lieux de Loisirs

Du Vrai Georges Orwell publia en 1946, quatre ans avant sa mort, un article intitulé "Les Lieux de loisirs." Après guerre, il sent sa santé faiblir et il perd sa femme en 1945, d'un cancer, il se dit que le temps passe et qu'il faut dénoncer ce monde totalitaire. Faire comprendre aux gens du peuple le monde dans lequel ils vivent, car le rôle

d'un écrivain est de dénoncer, affûter sa plume pour souligner au rouge des morceaux de vérité.

Il publie "La Ferme des animaux" en 1944, roman symbolique où les animaux se libérant des hommes, recréent une société humaine qui devient assez rapidement totalitaire, parce que lors-

qu'on donne son pouvoir à quelqu'un, il y a beaucoup de chance qu'il prenne tous les pouvoirs.

Plus tard il publiera son dernier livre, achevé dans un lit d'hôpital: "1984", que l'on ne présente plus.

Cet article fait partie de l'ouvrage disponible en français: "Tels, tels étaient nos plaisirs et autres essais" (Éditions Ivea/ Éditions de l'Encyclopédie des Nuisances).

Extraits:

"Chaque fois qu'on entend des expressions telles que « lieu de loisirs », « complexe de loisirs », « ville de loisirs », il est difficile de ne pas songer aux premiers vers si souvent cités du "Kubla Khan" de Coleridge:

En Xanadou le Kubla Khan
Fit ériger un palais majestueux
À l'endroit où l'Alphe, la rivière sacrée
Par des cavernes dont la mesure
est inconnue à l'homme
S'acheminait vers une mer sans soleil
Ainsi deux fois cinq milles de terre fertile
Furent encerclés de murs et de tours
De sinueux ruisseaux y paraient les jardins
Où fleurissait maint arbre porteur d'encens
Et des forêts anciennes comme les montagnes
Y cachaient en leur sein des clairières ensoleillées

Mais, on voit bien que Coleridge n'y était pas du tout. D'emblée,



La semeuse d'Oscar Roty

il commet un impair en parlant de rivière « sacrée » et de cavernes « dont la mesure est inconnue à l'homme ». Confié à un promoteur, le projet de Koubla Khan aurait pris une tout autre tournure. Les cavernes climatisées, équipée d'un éclairage tamisé et agrémentées de couches de plastique coloré avec goût recouvrant leur paroi rocheuse originelle, seraient transformées en une série de grottes-salons de thé, style mauresque, caucasien ou hawaïen.

Sur l'Alphe, la rivière sacrée, on aurait construit un barrage pour créer une piscine chauffée, cependant que le fond de la mer sans soleil serait illuminé par des lumières électriques de couleur rose, et l'on pourrait se promener dans de véritables gondoles vénitiennes, toutes équipées d'un poste de radio. Les forêts et les clairières ensoleillées évoquées par Coleridge seraient aménagées pour faire place à des courts de

tennis couverts, à un kiosque à musique, à une piste de patin à roulettes et peut-être un parcours de golf à neuf trous; bref, on y trouverait tout ce qu'un homme « aimant la vie » peut désirer.

Je ne doute pas qu'un peu partout dans le monde, des centaines de « complexes de loisirs » semblables à celui décrit ci-dessus soient actuellement en projet, voire en construction. Il est peu probable qu'ils soient un jour achevés, les événements mondiaux y pourvoient, mais ils illustrent assez bien l'idée que l'homme civilisé moderne se fait du plaisir. C'est cette même conception que l'on trouve déjà partiellement traduite dans certains dancings, salles de cinéma, hôtels, restaurants et paquebots de luxe les plus somptueux. Au cours d'une croisière ou dans une Lyons Corner House, on peut ainsi avoir un substantiel avant-goût de ce paradis futur. À l'analyse, ses caractéristiques

principales sont les suivantes:

- 1- On n'y est jamais seul.
- 2- On n'y fait jamais rien par soi-même.
- 3- On n'y est jamais en présence de végétation sauvage ou d'objets naturels de quelques espèces que ce soit.
- 4- La lumière et la température y sont toujours réglées artificiellement.
- 5- La musique y est omniprésente.

La musique, et de préférence la même musique pour tout le monde, est l'ingrédient le plus important. Son rôle est d'empêcher toute pensée ou conversation, et d'interdire à tous les sons naturels, tels que le chant des oiseaux ou le sifflement du vent, de venir frapper vos oreilles.

La radio est déjà utilisée consciemment à cette fin par une quantité innombrable de gens. Dans un très grand

Du Beau Du Bon Du Vrai

nombre de foyers anglais, elle n'est littéralement jamais éteinte, tout au plus change-t-on de temps à autre de fréquence pour bien s'assurer qu'elle ne diffuse que de la musique légère. Je connais des gens qui laissent la radio allumée pendant tout le repas et qui continuent de parler en même temps juste assez fort pour que les voix et la musique se neutralisent. S'ils se comportent ainsi, c'est pour une raison précise. La musique empêche la conversation de devenir sérieuse ou simplement cohérente, cependant que le bavardage empêche d'écouter attentivement la musique et tient ainsi à bonne distance cette chose redoutable qu'est la pensée.

En effet :

Les lumières ne doivent jamais s'éteindre

La musique doit toujours se faire entendre

Pour nous éviter de voir où nous sommes

Perdus dans un bois hanté

Enfants effrayés par la nuit

Qui n'avons jamais été ni bons ni heureux

W.H. Auden

On peut difficilement s'empêcher de penser qu'avec les plus typiques de ces lieux de loisirs modernes le but inconsciemment poursuivi est un retour à l'état fœtal. Là non plus nous n'étions jamais seuls, nous ne voyons jamais la lumière du jour, la température était toujours réglée, nous n'avions pas à nous préoccuper de travail ou de nourriture, et les pensées que nous pouvions avoir, étaient noyées dans une pulsation rythmique continue.

Quand on examine l'image toute différente que se fait Coleridge d'un « dôme de plaisir », on voit

qu'elle est constituée d'une part de jardins et de l'autre de grottes, de rivières, de forêts et de montagnes « aux profonds abîmes romantiques », bref, de tout ce qu'on appelle la nature. Mais l'on ne saurait admirer la nature et ressentir une sorte de respect religieux en présence des glaciers, des déserts ou des cascades, sans éprouver le sentiment de la petitesse et de la faiblesse de l'homme face à la puissance de l'univers.

La lune est belle en partie parce que nous ne pouvons l'atteindre, la mer est impressionnante parce qu'on est jamais sûr de la traverser sans danger. Le plaisir que procure une fleur provient lui-même en partie d'un sentiment de mystère. Cependant, le pouvoir de l'homme sur la nature s'accroît régulièrement. Grâce à la bombe atomique, nous pourrions littéralement déplacer les montagnes. Nous pourrions même, dit-on modifier le climat de la Terre en faisant fondre les calottes glaciaires des pôles et en irriguant le Sahara.

N'y a-t-il donc pas quelque chose de sentimental et d'obscurantiste à souhaiter préserver ici et là quelques îlots de vie sauvage au lieu de couvrir toute la surface de la Terre d'un réseau d'autoroutes éclairé par une lumière artificielle?

Si une telle question peut être posée, c'est simplement parce que l'homme, occupé à explorer le monde physique, a négligé de s'explorer lui-même. Une bonne part de ce que nous appelons

plaisir n'est rien d'autre qu'un effort pour détruire la conscience. Si l'on commençait par demander qu'est-ce que l'homme? Quels sont ses besoins? Comment peut-il le mieux s'exprimer? On s'apercevrait que le fait de pouvoir éviter le travail et vivre toute sa vie à la lumière électrique et au son de la musique en boîte n'est pas une raison suffisante pour le faire.

L'homme a besoin de chaleur, de vie sociale, de loisirs, de confort et de sécurité: il a aussi besoin de solitude, de travail créatif et du sens du merveilleux. S'il en prenait conscience, il pourrait utiliser avec discernement les produits de la science et de l'industrie en leur appliquant à tous le même critère: cela me rend-il plus humain ou moins humain? Il comprendrait alors que le bonheur suprême ne réside pas dans le fait de pouvoir tout à la fois et dans un même lieu se détendre, se reposer, jouer au poker, boire et faire l'amour. Et l'horreur instinctive que ressent tout individu sensible devant la mécanisation progressive de la vie ne serait pas considérée comme un simple archaïsme sentimental, mais comme une réaction pleinement justifiée.

Car l'homme ne reste humain qu'en ménageant dans sa vie une large place à la simplicité, alors que la plupart des inventions modernes, notamment le cinéma, la radio et l'avion, tendent à affaiblir sa conscience, à émousser sa curiosité et, de manière générale, à le faire régresser vers l'animalité."

Directeur de la publication : Julien Roux

Rédaction : Julien Roux, Noémie Briant

Email : info@julienroux.com

Site web : <https://dubeaudubonduvrai.fr/>

Pour nous soutenir : leetchi.com

Le martinet: un spot de baignade peu connu

À 12 km de Saint-Jean-du-Gard se trouve une rivière peu connue, dont la pureté de l'eau n'a rien à envier aux plus belles rivières de France.

Du Beau

Connu de certains, inconnu pour d'autres, Le Martinet est un endroit exceptionnel, cette rivière provient des eaux qui coulent du Gardon de Sainte-Croix et forment ensuite le Gardon de Mialet. Hors saison, on y trouve peu de monde, surtout la semaine. Le week-end, c'est un peu différent, les locaux viennent plus nombreux goûter cette eau si pure. Loin des activités nautiques, on est au calme dans cette rivière. Un bar-restau-

rant se trouve à proximité sur le parking. On peut aussi se faire héberger dans un camping qui est à 500 mètres de la rivière: le camping Le Martinet, dont les tarifs ne sont pas excessifs. Pour y aller c'est simple, on part de Saint-Jean-du-Gard et on prend la direction Saint-Étienne-Vallée-Française pendant 12 km. Un kilomètre avant le village de Saint-Étienne, c'est sur la gauche, panneau "Le Martinet." Là, on arrive sur un grand par-

king et on se gare. Il faut marcher pendant dix minutes le long d'un sentier qui borde la rivière et choisir là on va se poser. De préférence, avec un peu d'ombre, si on ne veut pas cramer. On peut trouver jusqu'à deux trois mètres de profondeur, ce qui ouvre la possibilité de faire des sauts depuis les rochers. On peut aller ensuite visiter Saint-Étienne-Vallée-Française et Saint-Croix-Vallée-Française, deux charmants villages de la



Le petit sentier qui longe la rivière

On peut plonger, car il y a du fond: deux ou trois mètres par endroits



Du Bon

Musique

Donny Hathaway
"The Ghetto"

1970
6'50