

HIVER 2016

La gaïazette des Cigales

Chers adhérents et adhérentes,

En ce début d'année 9, signe de récolte et d'abondance en numérologie, nous vous souhaitons, ainsi qu'aux êtres chers à votre cœur, une année riche en réalisations autant intérieures qu'extérieures.

Que vos graines de bonté semées dans votre terrain fertile, puissent nourrir vos jardins intérieurs et extérieurs...

Nous vivons une époque formidable où nous pouvons choisir le chemin de notre évolution, développer nos potentiels, honorer nos valeurs fondamentales et partager avec ceux qui croisent nos chemins.

Soyons confiants, solides et rayonnants à l'image de l'arbre, pilier de l'écosystème : la tête dans les étoiles, les pieds sur terre et le cœur et les bras grands ouverts sur le monde.

Très belle année à tous...



Si nous ne sommes pas heureux, si nous ne sommes pas en paix, nous serons incapables de partager avec les autres la paix et le bonheur, même avec ceux que nous aimons, ou qui vivent sous notre toit. Si nous sommes en paix, si nous sommes heureux, nous pourrions sourire et nous épanouir comme une fleur ; et tous les membres de notre famille, de notre société tout entière, pourront bénéficier de notre paix.

THICH NHAT HANH



Coin « crusine » : La lacto-fermentation

Des légumes en bocaux maison, qui se conservent un an et plus, sans stérilisation et sans congélation et qui ont encore plus de vitamines que les légumes frais... c'est possible et c'est même très bon. Redécouvrez ce procédé simple comme un jeu d'enfant, connu depuis au moins dix mille ans



La lacto-fermentation est un procédé de conservation utilisé depuis le Néolithique, qui consiste à laisser macérer les aliments avec du sel, ou bien les plonger dans une saumure, en l'absence d'air. Il se produit alors une fermentation, c'est à dire une activité microbienne qui va sécréter des substances, entre autres de l'acide lactique, du gaz carbonique et divers enzymes.

Dès le départ, *Leuconostoc mesenteroides* commencent à travailler, puis d'autres bactéries lactiques, comme par exemple *Lactobacillus plantarum* puis *Lactobacillus cucumeris*, prennent le relais. L'acide lactique produit inhibe complètement tous les micro-organismes susceptibles de provoquer la putréfaction. Au bout d'un moment, la teneur en acide atteint un certain niveau, le milieu s'équilibre, et la fermentation s'arrête d'elle-même. A ce stade, la conservation peut durer plusieurs années, même à température ambiante.

Non seulement ce mode de préparation préserve les vitamines et les éléments nutritifs des aliments, mais il en augmente même la teneur, surtout pour la vitamine C et celles du groupe B, PP et K. La fermentation améliore la digestibilité des produits et leur assimilation par notre organisme. Elle diminue la teneur en nitrates des légumes. Elle dégrade en partie les pesticides qui peuvent être présents dans les végétaux. Elle crée des substances antibiotiques qui luttent contre les microbes pathogènes. Elle renforce aussi l'efficacité de notre système immunitaire. –

Les bactéries lactiques sont très bénéfiques pour notre organisme : ce sont les fameux « probiotiques » -

On peut lacto-fermenter n'importe quel légume : le chou et les cornichons, évidemment, mais aussi les haricots verts, les carottes, les poivrons, les tomates, les courges et courgettes, les aubergines, les concombres, les navets, les radis, le céleri, les herbes aromatiques ; mais aussi des fruits : le melon, les prunes, les cerises, les pommes et les poires... enfin pratiquement tous les végétaux comestibles. C'est très facile à faire, il n'est besoin d'aucune énergie : pas besoin de chauffer pour stériliser, pas besoin de frigo ou de congélateur. Il faut juste avoir du sel et un récipient propre.

Si jamais la fermentation ne se passait pas correctement, ou si elle n'avait pas lieu, l'aliment prendrait alors une couleur bizarre, un aspect immonde et surtout une odeur et une saveur absolument repoussantes, ce qui fait qu'aucun être humain n'aurait l'idée de le manger. Il n'est pas possible de se tromper. –

En résumé : teneur en éléments nutritifs augmentée, sécurité alimentaire absolue, aucun besoin d'énergie pour le mettre en œuvre. Quels autres moyens de conservation en font autant ? Ni l'appertisation, ni la congélation ne peuvent rivaliser avec ça. Non seulement ça n'a jamais empoisonné personne, mais en plus ce procédé a sauvé des populations de la maladie et de la famine.

Ingrédients / matériel :

- légumes de culture naturelle sans pesticides ni engrais de synthèse (côte de bête, betterave, carotte, céleri, champignons, choux de toutes sortes, concombre, courgette, fève, haricot vert, navet, oignon, petit pois,

poivron, potiron, radis, scarole, tomate...), aromates (ail, aneth, coriandre, cumin, estragon, feuille de cassissier, griottier, framboisier, genièvre, laurier, moutarde, piment, raifort, sarriette, thym...) (facultatif)

- eau de source de préférence et non chlorée (pas en bouteille !),
- sel,
- bocaux à vis ou à joint de caoutchouc, couteau économe ou épluche-légumes, couteau de cuisine

Recette :

- laver les légumes s'ils sont terreux, les éplucher si nécessaire,
- les réduire en morceaux fins selon le goût (râpés, émincés, en rondelles...),
- remplir des bocaux propres (on peut les ébouillanter par sécurité) en tassant très fortement (au pilon ou à la main) jusqu'à 2 ou 3 cm du bord,
- mettre du sel sur le dessus : une cuillère à soupe pour un bocal d'un litre, on adapte à l'œil selon le bocal dont on dispose,
- couvrir d'eau tiède (ce qui est inutile quand les légumes sont très juteux) et fermer hermétiquement le bocal.

Laisser 3 à 5 jours les bocaux à température moyenne (20°C) pour lancer la fermentation puis les conserver si possible dans un endroit plus frais (mais pas réfrigéré). Ils se conservent ainsi plus de 6 mois. Il arrive que du jus s'écoule des bocaux, cela ne pose aucun problème pour la conservation.

Utilisation :

Attendre au moins un mois avant de les consommer. Les légumes se sont alors acidifiés et ont développé de nouvelles saveurs. On peut les manger tels quels comme des « pickles », en ajouter à une salade (ou les cuire s'ils paraissent trop acides, mais ils perdront une partie de leurs vitamines)

Bon appétit !

Patricia – Permacuisine / lagrange8@orange.fr

ON A TESTÉ POUR VOUS !



Un filtre à eau économique

C'est un appareil on ne peut plus simple : il se compose de 2 réservoirs en acier inoxydable superposés avec dans le compartiment supérieur une bougie en céramique. L'eau s'écoule donc dans le compartiment inférieur en passant nécessairement au travers de la bougie. Les aspérités de la céramique étant si fines : 0,2 microns, aucune bactérie ou organisme pathogène ne peut passer dans ce filtre naturel. L'eau filtrée est ainsi libérée de tout micro-organisme. Il est conseillé d'y mettre de l'eau de source. Si vous y mettez de l'eau du robinet, il est conseillé de rajouter du charbon actif dans la bougie. Chaque bougie en céramique filtre en moyenne 10 l d'eau en 12 h, en pratique, on la remplit le soir et le lendemain matin l'eau est filtrée ... Résultat : l'eau est très douce au goût, n'hésitez pas à poser la fontaine sur une fleur de vie ou un dynamiseur pour augmenter son taux vibratoire.

Plus d'info ici : www.habitation-autonome.com

Laurence - Tisseuse de liens / lorensoi@sfr.fr

Au potager, les plantes nous parlent...

« C'est reparti, la voilà avec sa manie de vouloir nous arracher.

Cette fois-ci je vais lui sourire... peut être portera-t-elle un autre regard sur moi.

Bonjour, je suis « Liseron », mon nom latin c'est *Convolvulus arvensis* et certains me surnomment la « robe de la Vierge » en lien avec ma fleur... mais je suis sûre que tu ne m'as jamais vu fleurir... du fait que tu m'arraches et me coupes toujours avant !

Je me déplace en rampant ou en grimpant sur n'importe quel support.

Pourquoi ai-je poussé dans ton jardin ?

Et bien c'est simple : ma nourriture préférée c'est l'azote et j'affectionne plus particulièrement les sols compacts. Et alors la cerise sur le gâteau, je me multiplie très vite grâce à une de vos machines à moteur... la motobineuse. Elle fractionne mes racines en une multitude de petits morceaux et me permet donc d'explorer des surfaces de sol de plus en plus grandes ! »

« Ah oui ! Tu pousserais donc dans mon jardin, parce que tu t'y plais ? »

« Oui bien sûr, quelle question et toutes mes amies que tu appelles « les mauvaises herbes » sont là car elles ont toutes ce qui leur faut dans ce terrain.

Ce que nous souhaitons, c'est pouvoir pousser en harmonie dans ton jardin et que tu arrêtes d'être en colère contre nous. »

« Mais comment puis-je faire ? »

« Et bien voilà, si j'ai envahie ton jardin, c'est qu'il y'a un excès d'azote organique dans le sol... peut être dans ce coin là car tu as fait un apport trop riche en fumier. L'azote sous la forme de nitrates me permet de me développer et en échange je rééquilibre le sol.

Comme dans toute chose, le plus dur c'est de trouvé l'équilibre. Une fois ce dernier retrouvé, je serais moins présent et j'irais explorer d'autres jardins qui ont besoin de mes services.

Et ce qui me réjouit c'est que nous serons de nouveau des amis. Merci cher Humain. »

« Merci à toi cher Liseron de ton enseignement. »

Mauvaises herbes, plantes indésirables, plantes sauvages, plantes spontanées, plantes bio indicatrices : le liseron selon notre regard peut porter ces différentes nominations... prenez le temps d'observer.

Des solutions vous seront montrées.

Nathalie – Jardinière Paysagiste / nathalieranj@yahoo.fr



Et pendant ce temps-là, à quelques pas dans un autre jardin :

« Salut les copains, alors en forme pour bien travailler aujourd'hui, il va nous en falloir du courage pour percer ces couches de terre compactée...

- Mais qui viens ?

- Non pas le motoculteur, de grâce, tout notre travail va être ruiné...

- Bon j'essaye de lui parler, peut-être sera-t-il à notre écoute cette fois...

- Heu bonjour monsieur le jardinier, est-ce que vous m'entendez ?

- Qu'est ce qui se passe, j'entends des voix moi maintenant, holà !! Va falloir consulter !!

- oui c'est moi... le chiendent... vous ne rêvez pas, ce n'est pas une hallucination, ça fait des années qu'on essaye d'entrer en contact avec vous.

- Ha bon... ben ça par exemple !!!

- Rapprochez-vous un peu du sol s'il vous plaît, nous avons des choses importantes à vous expliquer.

- Alors voilà moi et mes copains, comme vous le savez, nous nous appelons « *chiendent commun* » mais notre nom latin est « *élymus repens* », on nous nomme aussi « blé rampant » car les herbivores adorent nos jeunes pousses et « laitue de chien » car les chiens et les chats nous grignotent lorsqu'ils ont mal à l'estomac.

- Ben ouais mais vous envahissez mon terrain tous les ans, ça m'fatigue...

- Vous utilisez un motoculteur et labourez tous les ans votre sol, votre sol se retrouve à nu et toute la vie qui s'y trouve, ceux que nous appelons « les micro-organismes » disparaissent rapidement au contact des éléments climatiques (lumière, chaleur, froid, vent, gels et dégels...) votre terre « se vide de vie »

- Mais j'ai toujours fait comme ça moi !!

- Et le dicton « la nature a horreur du vide » ça vous parle ?

- Je l'connais mais j'me suis jamais bien posé la question de savoir ce que ça voulait dire, vous savez vous ?

- Comprenez « la nature a horreur du vide DE VIE » ce qui explique que lorsqu'une terre est à nue, qu'elle se vide de vie, nous et nos amies « les mauvaises herbes » comme vous nous appelez, nous mettons rapidement au travail afin de recouvrir cette terre qui souffre et fabriquer un nouveau socle vivant pour que toutes les ptites bêtes et les champignons et bactéries se remettent à fertiliser le sol ; sinon adieu sol vivant, adieu nourriture pour les plantes et bonjour les engrais chimiques...

- Et alors qu'est-ce que vous me conseillez, pourquoi vous êtes si nombreuses dans mon sol ?

- votre sol est plutôt argileux et lorsque vous passez votre motoculteur, vous retournez la terre et remontez beaucoup d'argile en surface, de plus, au niveau du soc de votre charrue (en profondeur) vous compactez fortement votre sol en créant « une semelle de labour » imperméable à l'air et à l'eau et préjudiciable à la vie du sol mais aussi des plantes qui y seront semées...

- Ha ça par exemple, je n'avais pas imaginé ça !!! Vous faites quoi vous ?

- Avez-vous remarqué nos racines, elles sont dures et pointues, comme une canine de chien (d'où notre nom !) ?

- Nous faisons parties des plantes perforatrices, nous pouvons percer cette fameuse « semelle de labour » et permettre à l'air et l'eau de recirculer...



- Mais j'peux pas vous laisser envahir mon terrain comme ça sans rien faire, je plante et je sème où dites-moi ?

- Votre terrain a besoin de retrouver une fertilité et une vitalité naturelle, pour cela il va falloir abandonner le labour et surtout couvrir régulièrement votre sol avec du compost, des feuilles mortes, des tontes de gazon, du foin, de la paille, enfin tout ce qui est végétal et cela permettra de nourrir la vie de votre sol.

- Plus besoin de labourer, et de bêcher ??

- Non, si vous couvrez votre sol régulièrement, nous allons continuer notre travail de décompactage pendant un temps et après nous nous décomposerons et nous irons nourrir la vie de votre sol, les vers de terre, les plus grands, les « lombrics » vont travailler à leur tour de façon verticale en mélangeant les couches de votre sol...

- C'est passionnant dites-moi, et y a rien d'autre à faire ? Si je comprends bien je donne à manger aux jardiniers du sol et du sous-sol et ils préparent mon sol pour mes cultures ?

- Vous avez tout compris, vous leur donnez à manger, ils ont de l'air car le sol n'est plus tassé et de l'eau car elle peut pénétrer et en échange ils fertilisent votre terre pour vos légumes, encore mieux que des engrais et c'est gratuit...

- Ca alors quand je vais en parler aux copains, ils ne vont pas en croire leurs oreilles...

- Et savez-vous que les vers de terre se nourrissent de la dégradation des végétaux de surface ? Ils les mélangent avec de la terre et grâce à des enzymes intestinales, ils vont rejeter des « turricules » qui valent de

l'or au jardin : 5 fois plus d'azote assimilable, 7 fois plus de phosphore soluble, 11 fois plus de potassium... Le fameux NPK que vous avez sur vos sacs d'engrais chimiques...

- Et j'imagine que lorsque je passe le motoculteur, j'en détruis beaucoup des vers de terre? Ca vie quand même quand c'est coupé en deux ? Comme on a toujours pensé, ça fait deux vers de terre ?

- Hélas non, c'est une légende, un vers de terre coupé en deux dans la plupart des cas, meurt... Si les parties vitales ne sont pas atteintes, il va reconstituer ses tissus sur la partie vivante et pourra survivre mais cela va lui demander de l'énergie et pendant sa convalescence, il ne sera pas en mesure de travailler à enrichir votre sol...

- Les vers de terre, c'est 1 à 4 tonnes à l'hectare et ça tombe à 100 voire même 50 kg après le passage d'un labour profond...

- Ben ça alors, ça m'laisse sans voix !! Pauvres ptites bêtes !! J'en ai fait des dégats... Mais vous alors, vous n'allez pas être toujours là à m'envahir ?

- Bien sûr que non, si votre sol est souvent couvert nous auront bien du mal à trouver de la lumière pour pousser, et si l'un de nous est encore là, c'est qu'il continue son travail, ne l'oubliez pas ; et s'il vous gêne dans votre sol, si vous ne pouvez éviter de l'arracher, laissez-le en paillage sur le sol afin que sa décomposition puisse servir à nourrir la vie du sol...

- Et n'oubliez pas que c'est pareil pour toutes nos amies que vous appelez les « mauvaises herbes », les « indésirables » ou que vos scientifiques appellent les « adventices... Elles ne sont pas là « par hasard » !!!

- Merci, ha ça pour sur je ne vais plus vous regarder d'un « mauvais œil ».

Hervé – guide jardinier bio, animateur nature – herv.valoteau@free.fr

Chaud les pieds !!!!

Chaque hiver nous constatons que nos pieds se refroidissent rapidement. C'est le signal que notre réserve énergétique est menacée et quand **L'ENERGIE DES REINS S'AFFAIBLIE**, votre capacité à vous défendre des infections hivernales s'amenuisent.

METTEZ VOS PIEDS AU CHAUD !!!

Dès que vous rentrez chez vous, pensez : Chaussons ; chaussettes épaisses ou bain de pieds.

Le Bain de pieds au piment : Aux premiers signes annonciateurs d'un rhume ou d'une grippe, une recette basque recommande de prendre un bain de pieds dans de l'eau très chaude avec 3 grosses cuillères à soupe de piment en poudre.

Bain de pieds à la cendre : Faites vous un bain de pieds bien chaud, ajoutez de la cendre de bois, massez, le temps de refroidissement de l'eau, sortez vos pieds de l'eau lorsqu'elle est devenue tiède, séchez les en les massant et... activez **les points reins (RN 1)**

Ça donne un coup de sang et ainsi nettoie l'organisme des intrus !

Brigitte – Réflexologie plantaire – brigitte.vg@hotmail.fr



Le point 1 Rn

Le point 1 Rn est situé sur la plante du pied, dans le creux qui se forme lorsqu'on le plie.



- 1 Force vitale, dynamisme**
Dès le matin, au lit, masser pendant une à deux minutes le point 1 Rn. A faire sur les deux pieds.
- 2 Choc**
Presser fortement le point 1 Rn en cas d'état de choc causé par syncope, coup de chaleur, noyade, occlusion intestinale, blessure grave...
- 3 Crampe du pied**
Au moment de la crampe, masser par pression circulaire douce, pendant quelques minutes, jusqu'à cessation du trouble. En prévention, une ou deux fois par jour, pendant deux à trois minutes.

Docteur Chen You-Wa La
pratique du massage
chinois

Les Zomes

Les zomes sont des formes géométriques, composées de losanges assemblés en double spirale, dont la structure, harmonieuse, est réalisée grâce au nombre d'or. La divine proportion, ou section dorée est un rapport arithmétique entre deux grandeurs homogènes, on le retrouve partout dans la nature, les pommes de pins, les tournesols et les alvéoles des abeilles pour ne citer que les plus proches de nous.

Connu depuis la nuit des temps par les hommes, on le retrouve dans tous les temples, dans beaucoup de tableaux de maîtres, les poèmes, la musique, etc...



Grace à ce nombre, nous allons pouvoir calculer la grandeur de chaque losange par rapport à celui du dessus ou celui du dessous, pour donner à la structure finit, un parfum de proportion divine, même si la main de l'homme ne peut que s'en approcher très humblement et à pas feutrés...



La fabrication nécessite plusieurs étapes, un peu comme dans l'alchimie ou l'on retrouve les trois œuvres, d'abord la découpe du verre, ensuite le collage de bande de cuivre sur la tranche et enfin la soudure à l'étain/plomb de chaque losange avec les autres. Une fois cela fait la structure produite est très résistante facilement transportable.

Venons-en maintenant aux applications et aux effets connus des zomes. Chaque zome, suivant sa forme et sa dimension va émettre et travailler sur des points différents en l'Homme et son environnement. Mais une chose est valable pour tous, ce sont les losanges, c'est-à-dire que les zomes vont nous aider à travailler sur toutes nos facettes.

Certains zomes vont pouvoir aider à rééquilibrer un lieu de vie, par l'énergie qu'il va émettre si il est placé à l'endroit approprié par un géobiologue. D'autres vont permettre de se connecter et de « voyager » dans d'autres espaces/temps et enfin certains peuvent nous aider à travailler sur notre état de santé énergétique en élevant le niveau vibratoire de notre lieu.

Et beaucoup d'autres applications qu'il reste à découvrir et à expérimenter, car je pense que nous n'en sommes qu'au balbutiement de cette science énergétique.

Voilà pour cette courte introduction aux mondes des zomes, en espérant que cela vous aura ouvert à ce monde fabuleux.





Anne-Marie revient en Berry les 30 et 31/01 et les 1^{er}, 2 et 3/02 pour vous procurer détente et relaxation grâce à ses massages aux huiles essentielles. Prenez vos rdv : cigalesdegaia@gmail.com

Portes ouvertes au centre de formation bio de la ferme de Ste Marthe en Sologne les 6 février – 23 avril -23 juillet et 5 novembre

Programme :

- 11 à 12h : Conférence de Jean-Yves FROMONOT : présentation de la ferme et historique du Bio
- 12h30 : repas bio végétarien à 15 euros (sur réservation) ou apporter votre pique-nique.
- 14 à 16h : visite libre de la ferme ou forum sur les formations longues

Plus d'infos sur www.intelligenceverte.org

Ainsi que des stages de jardinage bio : retrouvez toutes les dates sur www.formationsbio.com/jardinage-bio



Le panier des cigales



Les Neuvaines :

La neuvaine est une bougie en cire végétale d'une durée de 9 jours.

Elle se présente dans un contenant en plastique de couleurs blanche ou violette.

Allumer une neuvaine permet de poser et d'accompagner une intention particulière concernant un vœu, un projet, une demande de guérison...

Nouveau tarif 2016 : 2,50 € pour les adhérents et 3,50€ pour les non-adhérents, au lieu de 5€.



La spiruline :

Algue de consommation crue ou cuisinée source de protéines et vitamines essentielles.

Provenance : production équitable à Auroville (Inde) :

Tarif : Sachets de 100 grammes en copeaux : 8 € pour les adhérents au lieu de 10.



Pour toute commande, contactez-nous par mail.

LA VOIE

Rendu au milieu de ma vie,
J'ai cherché à savoir « A quoi ça sert la vie ? »
J'ai cherché dans les sports et les voyages,
J'ai cherché dans la politique et les
Performances,
J'ai cherché dans les religions et les livres,
J'ai cherché dans le travail acharné et le luxe,
J'ai cherché de toutes les façons,
J'ai même cherché des façons de chercher.

Un beau jour, j'ai trouvé sans chercher.
J'avais cherché trop loin, à l'extérieur,
Dans les autres.
J'avais cherché l'impossible pour m'apercevoir
Qu'il n'y avait rien à trouver.
On le possède tous à l'intérieur de nous.

Maintenant que je sais que la vie est faite
De petits et de grands moments présents.
Maintenant que je sais qu'il faut se détacher
Pour aimer plus fort.
Maintenant que je sais que le passé
Ne m'apporte rien.

Maintenant que je sais que le futur me fait
Parfois souffrir d'angoisse et d'insécurité.
Maintenant que je sais qu'on n'a pas besoin
de voyager dans l'astral pour être heureux
sur cette terre.

Maintenant que je sais que la bonté
et la simplicité sont essentielles et que
pour rendre les autres heureux
Je dois l'être d'abord.

Maintenant que je sais
qu'on peut aider les autres
Surtout par l'exemple et le rayonnement.
Maintenant que je sais que l'acceptation est un
Gage de bonheur et que la nature
Est mon meilleur « Maître ».

Maintenant que je sais : la réponse vient
Du même endroit que la question.
Maintenant que je sais que je vis,
Alors maintenant je vis tout simplement...

N'hésitez pas à nous envoyer vos articles, vos idées et vos coups de cœur.

Pensez à renouveler votre adhésion :

22 euros pour la 1^{ère} année
15 euros pour le renouvellement



cigalesdegaia@gmail.com

