



L'écho du Sable

JOURNAL DE L'ASSOCIATION GRAINS DE SABLE

N° 81 Septembre 2020



Nouveau logo créé par Laurence Le-Marie

« Le lien, plus fort que le bien »

36 Ter, rue du 1^{er} RAC, 33500 Libourne

Contacts

Michèle Duféal 09 60 12 36 60
Simone Pallard 06 44 27 29 11
Marie-Lise Rigal. 06.85.34.78.68

Courriel : gds33500@net-c.fr
Sur internet: selibourne.jimdo.com/
Facebook : [SEL-de-Libourne-](https://www.facebook.com/SEL-de-Libourne-)



■ Sommaire

- 1 Édito
- 2 Sommaire
- 3/4 Annonce Blé extraordinaire
- 5 Lettre subvention
- 6/7/8 Gazette Intersel
- 9 Incroyables Comestibles
- 10 Bowling
- 11 Randonnée
Pique-Nique,
Travaux
- 12 Recette déodorant

- 13/14 La Couleur avant Valentine



Annonce Blé extraordinaire



Bonjour chers adhérents,

Le Conseil d'animation s'est réuni mardi soir 1er septembre.

Après ces longs mois privés de rencontres et d'activités, nous avons décidé d'organiser une Blé exceptionnelle le Dimanche 20 septembre de **14H à 18H** plus attractive et festive qu'à l'habitude.

Cette Blé sera ouvert à tous, non adhérents compris, pour faire découvrir l'association et favoriser les nouvelles inscriptions.

Une large communication est prévue (articles dans Le Résistant, diffusion dans les réseaux d'autres associations dont La Consigne qui est partenaire...).

Nous proposons d'organiser **des petits ateliers**, sur la base d'une idée pratique à mettre en œuvre sur place et partager avec ceux qui le souhaitent. Nous en appelons donc à toutes vos bonnes idées !

Pour le moment, voilà ce que les membres du CA proposent :

- Patricia animera un atelier de fabrication de déodorant naturel.
- Agnès propose d'apprendre à fabriquer de la peinture 100% naturelle à base de farine et de pigments naturels (peinture suédoise), avec laquelle nous pourrons décorer les



bacs des Incroyables Comestibles.

Si votre atelier porte sur des activités de cuisine, il faudrait prévoir un réchaud extérieur, de manière à éviter au maximum de se servir du local (respect des consignes de sécurité Covid 19).

Merci d'envoyer le plus rapidement possible **vos idées de contribution**, de manière à ce qu'elles soient ajoutées à la liste des activités proposées dans la communication annonçant l'événement ; soit si possible, avant lundi 14 septembre.

Bien entendu, les échanges habituels seront aussi les bienvenus (surplus de récolte, plantes et semences, vide maison...).

PAR AILLEURS : l'association participera au **Forum des Associations ce samedi 5 septembre à Libourne**, malgré l'ambiance morose, par esprit de soutien à l'action associative en général, qui souffre beaucoup des conditions actuelles.

Le stand de Grains de Sable sera devant la médiathèque, **merci à tous les adhérents qui le pourront, de passer nous voir !**

**Au plaisir de vous revoir bientôt,
Le Conseil d'animation.**

Stand au Forum des associations Samedi 5 septembre dans la cour de la médiathèque

Patricia

Boostés par Agnès lors de notre réunion du Conseil d'animation, nous décidons d'être présents au Forum des Associations.

Opposons à la morosité ambiante, un optimisme de liens, de réseau, de partage. Parce que **demain est moins à découvrir qu'à inventer**, nous comptons sur nous, sur vous!





Suite à notre réunion du Conseil d'animation il nous est apparu pertinent au vue de l'absence d'activités et de très peu de dépenses de renoncer à la subvention cette année.Nous en ferons la demande l'année suivante.

Lettre subvention

Jeudi 3 septembre 2020

Association Grains de Sable,
Système d'échange local de Libourne

A Monsieur le maire de Libourne,
A Monsieur Duclos, conseiller délégué à la vie associative

Objet : subvention 2021

Monsieur le Maire, Monsieur le délégué à la vie associative,

L'activité de l'association Grains de Sable (Système d'échange local) a été fortement réduite en cette année 2020 en raison des mesures de sécurité liées à la crise sanitaire du Covid 19.

Par conséquent, en l'absence de dépenses importantes, les membres du Conseil d'animation de l'association ont décidé de renoncer à toute subvention pour l'année 2021, de manière à favoriser l'essor de nouvelles associations.

Nous renouvelerons la demande pour l'année 2022.

Veuillez recevoir, Messieurs, l'expression de nos respectueuses salutations.

Le Conseil d'Animation de l'association Grains de sable (S. E. L. de Libourne)



Gazette Intersel Gironde

Le 23 juillet Marie Lise, Simone et Michèle ont rejoint le sel de Civrac pour une rencontre autour du devenir de la gazette ;

Huit SEL étaient représentés ,beaucoup de convivialité et aussi de discussions. Nous avons apparemment le grand espoir de faire vivre ce journal INTERSEL

La gazette est donc en chantier pour paraître sur facebook.

Marie Lise en sera la référente au niveau du SEL de Libourne

Voici 2 textes représentatifs de nos discussions :

Frédérique Caignard Commission de pilotage du SEL de la DUNE

Bonjour à tous et toutes.

Je viens de rentrer de mon escapade et je vous ai donc préparé un petit récap de cette merveilleuse journée organisée par le SEL de Haute Gironde à Civrac de Blaye.

Je tenais personnellement à vous remercier pour votre participation active et bienveillante à ce brainstorming (remue-méninges). Nous avons bien avancé et je crois que nous avons réussi à trouver un joli compromis, entre nous tous, pour développer ces incroyables associations que sont les Sels.

Après ce délicieux déjeuner à l'abri des arbres, nous avons donc fait le brainstorming au frais, près de la mare. Ce qui en a été retiré sont les points suivants :

- Chaque Sel de Gironde va désigner un référent qui s'occupera de récolter les informations de son Sel auprès de son bureau (dates de blés et autres événements d'intérêt général). Il s'occupera ensuite de les publier sur la page Facebook (1 référent par Sel) Ce référent s'occupera également de retransmettre les informations de la gazette à son bureau lorsque nécessaire.
- Après vote, 100% positif, la page Facebook La Gazette de Gironde - Intersel reste donc ouverte et sera alimentée par les référents de chaque Sel. Elle restera ouverte tout public et permettra d'éveiller la curiosité, de collecter un maximum d'information et ainsi de développer les Sels sur notre territoire. La clientèle de Facebook reste une moyenne 30-60 ans. Elle est intéressante pour redonner un coup de peps aux Sels en récupérant des adhérent encore dans la vie active.
- Nous cherchons à trouver un moyen de créer un espace privé (uniquement membres) sur la page Facebook La Gazette de Gironde.
- Dès que les référents de chaque Sel seront désignés, un groupe WhatsApp sera créé



pour regrouper tous les référents des Sels de Gironde et ainsi faciliter la communication entre les référents. Merci de transmettre nom, prénom, mail et numéro de téléphone de chaque référent et de l'envoyer par mail à gazette.sel33@gmx.fr

- Il est recommandé à chaque bureau de chaque Sel de faire de la publicité en interne de cette page pour qu'elle soit visitée.
- Il est recherché par l'équipe du Sel de Léognan (Valérie et Olivier) des moyens alternatifs de réseaux sociaux différents de Facebook (formation sur ces produits libres à la rentrée). Un retour d'information sera fait au sein du groupe WhatsApp. L'idée est d'être en place pour le futur, lorsque ces groupes seront bien développés, et ainsi pouvoir sortir de Facebook à terme.
- Un nouveau RDV Pique-Nique spécial Gazette sera organisé très prochainement (à l'automne), pour faire le point, sur le Bassin d'Arcachon (les dates sont encore à déterminer en fonction de la disponibilité de la salle)

Voilà, j'espère n'avoir rien oublié !
Belle soirée!

Ps: les photos de notre rencontre seront bientôt en ligne sur la Gazette de Gironde - Intersel !

Olivier Bertrand – simple adhérent engagé SEL de Léognan

Bonjour Mesdames et Messieurs pro-gazette

Je ne me retrouve pas dans ce compte rendu ! Vraiment pas ! Lors de notre sympathique entrevu du dimanche autour de la Gazette. Je suis surpris d'avoir fait un "brainstorming", voté pour la mise en place de la gazette sur Face Book, et surtout validé un processus de construction de cette dernière pour lequel je suis contre, comme vous avez pu le remarquer.

Pour rappel, cette entrevue s'est déroulée autour de l'acceptation d'un logiciel (FaceBook) et non autour de solutions permettant un travail collaboratif pour la construction de cette Gazette. J'attire votre attention : FaceBook ne permet pas de travail collaboratif : profil de connexion unique (on ne sait pas qui fait quoi), charte graphique unique, absence de médiation, obligation technique, ,,,,,

Ancien processus de la gazette :



Alain-Paul récoltait les différents articles (non sans mal) sous différents formats, les mettait en page sur Publisher de microsoft, les éditait selon les besoins en PDF ou autres formats avec une distribution par mail à chaque Sel concerné.

Actuellement, après 3 visio sur le mois de juin, personne n'a pu se proposer pour reprendre cette activité, et donc la Gazette est dans une impasse.

Vous trouverez mes remarques sur le compte rendu en bleu et gras.

Je vous souhaite une excellente journée, et je reste convaincu que nous trouverons une solution collaborative pour la fabrication de la Gazette, avec une diffusion sur FaceBook et autres médias de diffusion pour les Sel qui le souhaitent.



Incroyables Comestibles chantier du 4 juillet

Article Michèle Duféal



Le 31 juillet, une petite équipe s'est retrouvée pour l'entretien des plantes devant le local. Ce fut une belle agitation pour désherber, arroser, et planter. Malgré la canicule, nous avons réussi à maintenir les plantations.

Merci à Bernard H, Rolande S et Marie Lise R pour s'être relayé 3 fois la semaine pour l'arrosage.

Merci à Samuel et Catherine d'être venu en dépannage. Pour ma part je n'y suis passée que ponctuellement. Lors du dernier CA, nous avons évoqué la nécessité d'associer d'autres adhérents pour que celles belles plantes ne reçoivent pas seulement la visite des membres du CA.

Je fais donc appel aux adhérents pour seconder l'équipe de jardiniers afin que notre espace puisse garder son aspect attrayant. Une équipe en binôme pour transporter les tuyaux d'arrosage.

Un petit coin de nature dans cette cour bétonnée.

Tenter de faire pousser des légumes dans une jardinière pourquoi pas ?

Les légumes sont sûrement meilleurs que ceux de la grande distribution.

Si renfort il y a, je veux bien rester fournisseuse de plants.



Bowling à Libourne

Article Bernard Cornier

Il n'est pas toujours facile de jouer au bowling à Libourne, surtout quand on veut y aller le soir vers 20h30 pour pouvoir accueillir d'éventuels travailleurs. Depuis le (la) Covid19, les horaires se rétrécissent et quand les locaux ferment à 22 heures on ne peut pas faire les deux parties que nous avons l'habitude de faire en temps normal.

Ce 3 septembre 2020, nous avons réussi à jouer nos deux parties car le jeudi soir, l'heure de fermeture est à nouveau à 23h.

Nous n'étions que 4 en première partie, dont 3 du SEL de Libourne Danick, Magali et moi-même, accompagné par Eric, mon coiffeur avec lequel j'avais l'habitude de jouer à Bordeaux-Lac et qui apprécie de rejoindre notre équipe.

Marie-Lise qui devait être occupée par une répétition de théâtre, annulée au dernier moment, nous a rejoints pour participer à la seconde partie.

Même si les scores ne sont pas mirobolants, chacun apprécie malgré tout, car le principal est de passer un moment agréable ensemble.

Quand les choses redeviendront *normales* et que les horaires du bowling ne fluctueront pas selon les périodes, nous pourrons sans doute reprendre des sorties régulières afin que chacun puisse connaître les dates de sortie pour pouvoir réserver sa soirée par avance.

Actuellement, je lance des sorties de temps à autre et ceux qui voudraient s'inscrire doivent consulter régulièrement le blog et cliquer sur le lien spécifique <https://framadate.org/FGkafRpO9ia8tBZI> pour s'inscrire.

Pour le moment je lance des invitations à ceux qui sont déjà venus jouer sans lancer de message à l'ensemble des selistes pour ne pas encombrer la messagerie des selistes.

Je lancerai sans doute la prochaine sortie pour le 17 septembre, si j'ai confirmation par le personnel du bowling qu'ils ne fermeront pas avant 23h. Comme dans le contexte actuel les horaires peuvent changer d'une semaine à l'autre, merci de regarder le blog en début de semaine pour avoir confirmation.

Si vous avez envie de passer une soirée conviviale, je vous attends avec les habitués. A bientôt.



Bernard Cormier (104)



Randonnée

Article Samuel

Après le déconfinement, Bernard C nous a proposé de randonner sur Libourne en faisant la boucle de Condat. Nous étions le nombre réglementaire soit dix personnes. Presque immédiatement nous avons surpris une voiture de gendarmerie qui nous tournait autour de manière à nous compter. Ce jour, aucune interpellation car nous avons respecté la distance, le nombre... chou blanc !

135€, c'est cher payé mais c'est bon à économiser !

Pique-nique Au Port de Génissac

Article Marie-Lise

Nous étions un groupe de sélistes à nous retrouver au Port de Génissac en cette douce soirée de Juillet. La météo de la journée avait été incertaine mais nous avons pris le risque de ce pique-nique et nous avons bien fait : le temps s'avérait doux et clément ce soir là.

Après nous être imprégnés de la douceur du paysage en ces bords majestueux de la Dordogne, nous avons organisé notre repas sous un mûrier imposant qui nous a régalé de ses petits fruits sauvages.

Le repas fut abondant et convivial.

En suivant, quelques amis sélistes avaient amené des objets à échanger : nous avons donc fait une mini BLE

La rencontre s'est terminée par une promenade digestive dans ce hameau typique et apaisant, le long de la Dordogne.

Notre seul regret : ne pas avoir vu de petit mascaret car cela est courant en ce lieu

En tout cas, une belle occasion de partager un moment amical en ce post- confinement

Travaux

Article par Bernard Houette

Un travail, des travaux

En l'occurrence, après visite des locaux en compagnie de techniciens de la ville de Libourne, Nous allons voir un de ces jours notre cabane au fond du jardin être entièrement rénovée et

agrandie pour le plus grand plaisir de notre confort intime. 😊

De plus, le plafond du local couture sera remis en état.

Et peut-être d'autres choses que je ne peux dévoiler. Mais patience, patience ; tout vient à point qui sait attendre.

Venez nombreux au SEL, on a besoin de vous et de votre bonne humeur. 😄



Y' a pas photo entre Le blabla de la PUB

Ou La Recette Déodorant à l'huile de Coco en 5' chrono

Article Patricia Deval

SIMPLE, EFFICACE, NATUREL, MALIN (Tous ces ingrédients servent aussi pour la cuisine.)

Avec ou sans balance

20g ou 2 c à c* d'huile de Coco (antibactérienne, adoucissante)

10g ou 1c à c* de bicarbonate de soude (neutralise bactéries, absorbe les odeurs)









10g ou 1 c à c* de Maïzena (absorbe l'humidité)

5 à 6 gouttes de Palmarosa (antibactérien, antifongicide)

2 gouttes de menthe poivrée (effet frais)

Faire tiédir l'huile de coco, rajouter les ingrédients, mélanger, transférer dans le contenant propre et stériliser.

*c à c = cuillère à café

DOVE	NARTA BIO
<p>Déodorant anti-transpirant Original spray</p> <p>Dove Original offre une protection 48 heures contre la transpiration et sublime vos aisselles grâce à sa formule soin hydratante.</p> <p>Ingrédients Butane, Isobutane, Propane, Aluminium Chlorohydrate, PPG-14 Butyl Ether, Cyclopentasiloxane, Parfum, Distardimonium Hectorite, Helianthus Annuus Seed Oil, C12-15 Alkyl Benzoate, Octyldodecanol, BHT, Dimethiconol, Propylene Carbonate, Tocopheryl Acetate, Alpha-Isomethyl Ionone, Benzyl Alcohol, Benzyl Salicylate, Butylphenyl Methylpropional, Citronellol, Coumarin, Eugenol, Geraniol, Hexyl Cinnamal, Linalool. Ingrédients en vigueur au moment de la publication.</p> <p>   Présence d'allergènes</p>	<p>EFFICACITÉ FEMME 50ML Anti-transpirant - Efficacité 48h</p> <p>vous protège contre les odeurs et l'humidité. Sa formule sans alcool éthylique, enrichie à l'Acti-Cutéine composée d'actifs naturellement présents dans la peau, hydrate votre peau et la laisse douce et saine. Il respecte votre peau et le mécanisme naturel de transpiration.</p> <p>Ingrédients: Aqua / Water • Aluminium Chlorohydrate • Cetearyl Alcohol • Cetearth-33 • Parfum / Fragrance • Zinc Pca • Peg-4 • Peg-4 Dilaurate • Peg-4 Laurate • Alpha-Isomethyl Ionone • Benzyl Alcohol • Benzyl Benzoate • Benzyl Salicylate • Citronellol • Coumarin • Geraniol • Hexyl Cinnamal • Isoeugenol • Limonene • Linalool • Iodopropynyl Butylcarbamate</p> <p>     Présence d'allergènes</p>

Les composants dangereux présents dans les déodorants : Aluminium chloryde. Aluminium chlorydrate. Aluminium chlorydrex. Aluminium chlorydrex PG, un agent actif antitranspirant. Aluminium sesquichlorydrate. Aluminium zirconium trichlorhydrex.

Le chlorhydrate d'aluminium serait la cause de très nombreux cancers du sein



La couleur avant Valentine

Article Agnès Marin

On n'a pas attendu les forages de puits de pétrole et le développement des sous-produits de son extraction pour colorer nos vies ! Tout le monde connaît les peintures pariétales des grottes du paléolithique, dont les plus anciennes remontent à environ 30 000 ans : les préhistoriques se servaient des ocres, qui sont des argiles naturellement colorées par des pigments d'origine minérale, les oxydes de fer, dont les teintes varient du brun à l'ocre rouge au jaune.

Falaise d'une carrière de Roussillon, et gamme de couleur produite sur le site



À la fin du XVIII^e siècle, l'exploitation industrielle des carrières d'ocre du Lubéron s'est organisée autour du village de Roussillon, dans le Vaucluse, produisant jusqu'à 40 000 tonnes de pigments en 1929, avant de décliner lentement au gré de la généralisation des pigments de synthèse et des produits issus de la pétrochimie.

L'extraction n'y est plus que résiduelle aujourd'hui, complétée par celle de St-Amand-en-Puisaye dans la Nièvre, et Villers-le-Tourneur dans les Ardennes (terre de Sienne). Il est à nouveau facile de s'en procurer de, dans les magasins de matériaux écologiques, et de plus en plus, dans les simples magasins de bricolage. Leur prix est vraiment modique (environ 10 € le kg).

Colorer et protéger le bois avec de la peinture à la farine et aux ocres

Cette préparation, très facile à réaliser, était la manière traditionnelle de peindre les portes de grange et autres aménagements en bois dans nos campagnes. Elle a plein d'avantages. Outre son coût dérisoire, elle permet de vraiment protéger le bois, en le laissant respirer, ce qui est indispensable à sa conservation sur le long terme. En outre, les oxydes métalliques des pigments ont la propriété de faire barrière aux rayonnements ultraviolets. Enfin, pour la peinture en extérieur, l'ajout de sulfate de fer (antifongique naturel, qu'on trouve en jardinerie), inhibe la prolifération des champignons et des mousses.



Matériaux pour la fabrication

Pour 5 kg de peinture

Temps de préparation : environ 1h

3,2 l d'eau

260 g de farine

1kg d'ocre (environ 10 €)

100 g de sulfate de fer (environ 0,50 €)

40 cl d'huile de lin (environ 2 €)

4 cl de savon liquide, ou liquide vaisselle

Outils :

Une marmite de votre cuisine
cuillère en bois

pinceaux

Nettoyage à l'eau, aucun produit toxique rejeté dans les égouts !



Cabane peinte à la farine à l'ocre rouge chez Agnès à La Clotte en 2015

- Porter 3 l d'eau à ébullition et y verser la farine diluée au préalable dans 20 cl d'eau.
- Cuire comme une béchamel environ ¼ d'heure, en touillant régulièrement. Contrairement à ce qu'on croit, ça ne fait pas de grumeaux !
- Ajouter le pigment et le sulfate de fer, et laisser cuire encore ¼ d'heure en remuant.
- Verser l'huile de lin en continuant de mélanger, laisser encore cuire ¼ d'heure. Avant d'arrêter la cuisson, ajouter encore le liquide vaisselle pour améliorer la fluidité de la préparation et sa facilité d'application.
- Laisser refroidir et vous pouvez passer à la peinture.

La préparation se conserve une bonne semaine au réfrigérateur. Pour un meilleur rendu, on peut passer une couche d'apprêt, peinture diluée avec ajout de 10 à 20 % d'eau.

Rendement : 3,2 m2/litre

Cela veut dire que avec **10 litres de peinture** on peut peindre :

32 m2 en 1 couche,

16 m2 en deux couches,

8 m2 en trois couches