



## Ciné-ma Ddifférence

# Handicapés et valides, une expérience à vivre ensemble

Aller au cinéma est un acte banal mais qui, pour certaines personnes en situation de handicap, paraît impossible à réaliser ou se transforme en épreuve humiliante et douloureuse. *Ciné-ma différence* rend le cinéma accessible à des personnes qui en sont privées de par leur handicap, et propose une expérience de cinéma vivante et chaleureuse, où chacun est accueilli et respecté tel qu'il est. L'accueil est assuré par des bénévoles formés. Les personnes handicapées sont accompagnées par un travailleur social ou leur famille. L'ensemble du public de la salle, personnes handicapées et personnes valides est informé du caractère particulier de cette séance, ainsi, ils peuvent partager ensemble le plaisir du cinéma.

Le loisir culturel le plus familial et populaire, est refusé de fait aux personnes autistes, polyhandicapées ou avec un handicap qui s'accompagne de troubles du comportement.

Au premier applaudissement à contre temps, au premier cri ou rire « bizarre », les regards agressifs ou apitoyés puis les réflexions, ont vite fait de faire sortir de la salle la famille qui avait osé se risquer dans un lieu public avec un enfant, un adolescent ou un adulte avec ce type de handicap.

C'est la volonté de lutter contre cette exclusion sociale et de permettre un accès aux loisirs culturels à ces personnes qui en étaient exclues qui anime Ciné-ma différence.

Aux séances Ciné-ma différence, on est accueillis et entourés par des bénévoles formés, les spectateurs en situation de handicap peuvent exprimer leurs émotions par des mouvements, des paroles, des bruits... sans déclencher regards furibonds et remarques désagréables. Ils peuvent ainsi se familiariser avec les règles d'une salle de spectacle, leurs familles et leurs amis peuvent partager un moment

agréable sans la « peur de déranger et surtout, se rendre compte que « c'est possible » !

Les autres spectateurs peuvent prendre conscience d'une exclusion ordinaire qu'elles ignorent et rencontrer des personnes en situation de handicap dans une activité de loisirs.

Ciné-ma différence existe dans une trentaine de villes en France. A Bourg en Bresse, c'est l'APAJH, Association Pour Adultes et Jeunes Handicapés qui a noué des contacts avec le Cinémateur (cinéma art et essai) au cinéma La Grenette. La séance, unique a lieu le 3ème samedi du mois à 14 heures.

Samedi 21 mars dernier, après la projection de « La famille bélière », l'association Tremplin, chantier d'insertion couture a remis une commande nationale de Ciné-ma différence : 500 sacs en jean et tissu fluo pour les bénévoles chargés de l'accueil. Un sac en bandoulière dans lequel ils peuvent mettre leur lampe de poche et des tracts pour les spectateurs. Ciné-ma différence est soutenu par la ville de Bourg en Bresse.

Prochaine séance, samedi 18 avril 2015 à 14h00 au cinéma La Grenette à Bourg en Bresse, « Le Dernier des Ducs » de Jean-Marie Le Clezio.

1969. Chen Zhen, un jeune étudiant originaire de Pékin, est envoyé en Mongolie-Intérieure afin d'éduquer une tribu de bergers nomades. Mais c'est véritablement Chen qui a beaucoup à apprendre – sur la vie dans cette contrée infinie, hostile et vertigineuse, sur la notion de communauté, de liberté et de responsabilité, et sur la créature la plus crainte et vénérée des steppes – le loup. Séduit par le lien complexe et quasi mystique entre ces créatures sacrées et les bergers, il capture un louveteau afin de l'appivoiser. Mais la relation naissante

entre l'homme et l'animal – ainsi que le mode de vie traditionnel de la tribu, et l'avenir de la terre elle-même – est menacée lorsqu'un représentant régional de l'autorité centrale décide par tous les moyens d'éliminer les loups de cette région.

Charles VIEUDRIN

D'après le site Ciné-ma Différence et en relation avec l'APAJH

Tous les programmes du cinéma Art et Essai de Bourg sur

<http://www.cinemateur01.com>

## SOS Abonnements, réabonnements

Vous êtes seulement 64 à ce jour à vous être réabonnés pour 2015. Or pour boucler l'année, il nous faut 110 abonnements à 15 € Si vous trouvez dans ce numéro, un bulletin d'abonnement, c'est que vous n'êtes pas abonné ou que, sauf erreur de notre part, toujours possible, vous n'avez pas renouvelé votre soutien à notre mensuel. Nous comptons sur vous.

### ébullitions - journal mensuel

n°123 - avril 2015

• Prix au n° : 1,5 € • Abonnement un an, 10 n° : 15 €

• Six mois : 7,50 €

(chèques libellés au nom de : Association ébullitions)

Adresse : Maison de la Vie Associative,  
2 boulevard Irène Joliot-Curie, CS 70270

01006 BOURG-en-BRESSE, CEDEX.

Contact et envoi des textes : 06 63 30 81 01

[ebullitions01@gmail.com](mailto:ebullitions01@gmail.com)

Né au sein du Forum départemental des listes citoyennes, le collectif de réalisation et d'animation créé avec Jean-Pierre COTTON est composé actuellement de Laurent HERVIEU, Guy MAULANDI, Patrick PERRET, Jean Luc MAURIER, Nathalie VALLÉE, Charles VIEUDRIN, Armand DARMET.

## Péronnas, ville accessible ?

# On n'est jamais mieux servi que par soi-même

Dans un article paru dans le Progrès du mercredi 8 avril 2015, le correspondant local de Péronnas interroge l'adjoint au maire en charge de l'accessibilité. L'article est consacré à la mise en place par la commune d'une commission d'accessibilité, obligatoire car la commune compte plus de 5 000 habitants. Il est également question de l'ordonnance qui donne un délai supplémentaire pour réaliser l'accessibilité des bâtiments. Les propriétaires publics ou privés de bâtiments recevant du public, non accessibles au 31 décembre 2014 devront faire une déclaration avant le 27 septembre 2015 en s'engageant sur un calendrier qui, dans la majorité des cas, ne devra pas dépasser 3 ans.

Contrairement aux bâtiments et aux transports, il n'y avait pas, dans la loi de 2005, d'échéance réglementaire concernant l'accessibilité de l'espace public. Cependant,

les communes devaient réaliser un plan d'accessibilité de l'espace public et de la voirie et le respecter. De plus, à l'occasion de nouveaux travaux de voiries, ceux-ci doivent respecter la législation.

Pour ne pas avoir respecté cette règle, la commune de Péronnas a été condamnée il y a un an par le Tribunal Administratif de Lyon pour non-conformité d'un cheminement piéton, rue des Grange Bonnet (largeur insuffisante, pente trop forte, obstacles au milieu du passage). L'article se termine par la révélation de cette condamnation en annonçant une amende de 10 000 euros. Faux car le jugement que nous avons pu nous procurer prévoit 1 000 euros d'indemnisation pour chacune des 2 plaignantes et le remboursement des frais d'huissier pour 836 euros. Le tribunal donne 1 an à la mairie pour se mettre en conformité. Verdict le mois prochain.

Cet article révèle une belle contradiction entre les efforts de la commune décrits par l'adjoint et cette condamnation. Rien d'étonnant quand on sait que le rédacteur de l'article n'est autre que l'ancien secrétaire général de la mairie de Péronnas. On est loin de la déontologie qu'on est en mesure d'attendre d'un journaliste.

Charles Vieudrin

## Les deux loups

Conte traditionnel Cherokee

Un vieil Indien Cherokee racontait la vie à ses petits-enfants...

Il leur dit : « Je ressens un grand tourment. Dans mon âme se joue présentement une grande bataille. Deux loups se confrontent.

Un des loups est méchant: il «est» la peur, la colère, l'envie, la peine, les regrets, l'avidité, l'arrogance, l'apitoiement, la culpabilité, les ressentiments, l'infériorité, le mensonge, la compétition, l'orgueil.

L'autre est bon: il «est» la joie, la paix, l'amour, l'espoir, le partage, la générosité, la vérité, la compassion, la confiance.

La même bataille se joue présentement en vous, en chacun de nous, en fait.

Silencieux, les enfants réfléchissaient... Puis l'un d'eux dit : « Grand-papa, lequel des loups va gagner ? »

Le vieux Cherokee répondit simplement

« Celui que tu nourris ».

*NB : Les Cherokees sont un peuple d'Amérique du Nord qui habitaient dans l'est et le sud-est des États-Unis avant d'être forcés à se déplacer vers le plateau d'Ozark. Ils faisaient partie de l'organisation dite des Cinq tribus civilisées. Les ethnologues estiment qu'il existe aujourd'hui entre 5 et 7 millions de personnes descendant des Cherokees.*

## Ils montent et nous payons !

L'USO, Union Sportive Oyonnax est montée en Top 14, l'USB va peut-être revenir en Pro D2, la Jeunesse Laïque a atteint le plus haut niveau du basket français et voilà que le Football Club Bourg Péronnas pourrait passer en Ligue 2. Mais où vont-ils s'arrêter ?

Pour accompagner la montée du Basket on a construit Ekinox, pour la Pro D2 à Verchère, on a mis l'éclairage et un programme de réhabilitation du stade est en cours. Le terrain de foot de Péronnas ne peut pas être aux normes là où il est. Allons-nous faire cohabiter rugbymen et footballeurs au stade Verchère ? C'est possible, mais ça ne peut être que provisoire. Les rebonds aléatoires du ballon ovale se satisfont d'un terrain à peu près plat, avec quelques trous. Trop dangereux pour les chevilles des footaux qui comptent sur une trajectoire rectiligne du ballon rond.

Et qui paie tous ces aménagements ? Vous et moi, par vos impôts locaux. Un peu l'Etat, si peu. Si certains aménagements répondent à des normes de sécurité, d'autres sont dictés par les retransmissions télévisées qui elles génèrent une manne financière pour les fédérations et le budget de fonctionnement des clubs. Utile pour ces derniers car les collectivités locales, en cas de montée, augmentent un peu leur participation, mais pas à la hauteur des nouveaux budgets. C'est donc les collectivités et pas les clubs qui ont la charge des équipements sportifs. Une partie des recettes de publicité collectées par les chaînes de télévision ne pourraient-elles pas alimenter un fonds d'investissement pour les terrains de sport ?

Charles VIEUDRIN

*Les français boudent les urnes ?*

## il faut les obliger à voter !

*C'est un constat, une évidence, les français votent de moins en moins : 40,43% d'exprimés aux européennes dans l'Ain et 40,73% au niveau national, ce qui signifie que 6 français sur 10 n'ont pas voté ou ont voté blanc ou nul.*

*Aux élections départementales des 22 et 29 mars derniers, le taux de participation est même inférieur à 40% (39,79%) ! C'est si grave pour des élections locales que le gouvernement vient de trouver **LA solution** : « Il faut les obliger à voter et les taxer s'il n'y vont pas !...et de plus en plus s'ils récidivent ».*



**« Nous ne changerons pas de politique ».**

Au soir du 2e tour le 1er Ministre martelait cette phrase en la complétant par : « Nous continuerons les réformes engagées ». En effet, c'est bien parce qu'ils n'ont rien compris ces français qu'il faut les obliger à voter ! Regardons de plus près, les résultats dans l'Ain. Au 1er tour, 3 cantons sur 23 avaient un taux d'exprimés inférieur à 40% avec Gex à 37,33%, St Genis Pouilly à 39,02%, Oyonnax à 39,76%. Les blancs et nuls variaient de 0,65 à 1,97%.

Mais au 2ème tour, 12 cantons sur 23 (soit + de la moitié) étaient inférieurs à 40% d'exprimés et le taux des « nuls et des blancs » variaient de 2,48% à 12,87% et 4 cantons ayant même un taux inférieur à 10% : Replonges à 10,64%,

Meximieux à 11,36%, Hauteville à 12,81% et Ambérieu en Bugey à 12,87%.

**Bientôt les élections régionales les 6 et 13 décembre**

Tiens tiens, messieurs Hollande, Valls, Bartolone et vous tous les dirigeants du parti « dit » Socialiste, vous allez voir ce qui va vous arriver aux élections régionales en décembre prochain si vous ne changez pas rapidement de politique. Rappelez-vous que si François Hollande a été élu en 2012 c'est autant pour rejeter Nicolas Sarkozy que pour ceux qui ont cru au fameux « Le changement, c'est maintenant ! » et c'est surtout mesdames et messieurs, le refus de la politique ultra libérale de l'Europe, aggravée par la

mondialisation qui nous conduit tant sur le plan social, économique et écologique à des catastrophes très « trop » prévisibles.

D'ailleurs, si vous voulez nous obliger à voter, nous vous assurons haut et fort que nous voulons voter pour donner notre avis sur la mise en place du grand marché transatlantique « TAFTA » car nous vous rappelons que la législation européenne prévoit qu'avec 1 million de signatures sur 7 pays au moins, un référendum peut être organisé. Nous venons de dépasser sur Internet les 1,701 millions de signatures recueillies dans 12 pays ! Alors faites nous voter et vous verrez le résultat !

Ce serait enfin, un signe encourageant pour la démocratie.

Jean Luc MAURIER

**Élection départementale à Bourg-en-Bresse**

**Si Guillaume, Françoise, Michel et Cécile (\*)**

**s'étaient appelés François...**

Cet article m'a été inspiré par la déclaration de Christophe PERNY, président PS du Conseil Général du Jura battu ce dimanche 29 mars 2015. Dans le journal de 20 heures de France 2 du mardi 31 mars il déclare « Les électeurs n'ont que les élus

qu'ils méritent », fustigeant ceux qui ne sont pas allés voter, permettant ainsi de faire élire des candidats de droite ou d'extrême droite.

Et s'il avait raison ?

Prenons l'exemple de la commune de Bourg-en-Bresse. Le taux de participation au 2e tour de l'élection départementale a été de 46%. Il était de 77% au 2e tour de l'élection présidentielle de 2012, soit une réserve de plus de 7 000 voix sur la seule commune de Bourg. Nul doute que parmi ces adeptes de l'abstention, il y ait un certain nombre d'électeurs potentiels de la gauche. Si ceux-ci s'étaient mobilisés, ils auraient aisément fait gagner les binômes de gauche à qui il manquait, il est vrai, près de 3 000 voix en tout pour l'emporter sur les 1 cantons. Une fois de plus, il (suite p 5)

# les Femmes dans le commerce équitable

Extrait de la revue «Le Fil de l'Ain» d'Artisans du Monde de l'Ain du mois de mars. Avec nos remerciements.

À la fin du mois de mai 2015, les femmes seront à l'honneur à Bourg-en-Bresse, avec le passage de la Marche mondiale des Femmes (MMF) qui débute le 8 mars (Journée internationale pour les droits des Femmes). Ce sera l'occasion pour nous, association de solidarité internationale, de faire connaissance avec ce mouvement féministe qui partage nombre de nos valeurs :

**« La MMF est un mouvement mondial d'actions féministes rassemblant des groupes et des organisations de la base oeuvrant pour éliminer les causes qui sont à l'origine de la pauvreté et de la violence envers les femmes. Nous luttons contre toutes les formes d'inégalités et de discriminations vécues par les femmes. Nos valeurs et nos actions visent un changement politique, économique et social. Elles s'articulent autour de la mondialisation des solidarités, l'égalité entre les femmes et les hommes, entre les femmes elles-mêmes et entre les peuples, le respect et la reconnaissance de la diversité entre les femmes, la multiplicité de nos stratégies, la valorisation du leadership des femmes et la force des alliances entre les femmes et avec les autres mouvements sociaux progressistes. » (blog de la MMF : [marchemondialesdesfemmes2015.wordpress.com](http://marchemondialesdesfemmes2015.wordpress.com)).**

Une des actions de la MMF nous touche d'ailleurs directement, en liant de façon explicite les droits des femmes et la souveraineté alimentaire !

C'est pourquoi nous souhaitons évoquer dans ce numéro la place importante que les femmes occupent dans le commerce équitable, au Nord comme au Sud. Ce thème ayant été développé lors de la Quinzaine du Commerce équitable par AdM en 2005, nous nous inspirerons largement des documents toujours disponibles sur le site d'AdM.

## L'homme le plus pauvre est une femme

Selon l'ONU, 2 milliards de personnes dans le monde vivent avec moins de 2 \$ par jour, et les femmes sont nettement majoritaires dans cette mondialisation de la pauvreté. Depuis les années 2000, l'ONU parle d'une « féminisation de la pauvreté » : dans le monde, les femmes gagnent, en moyenne, à peine plus de 50 % de ce que gagnent les hommes. 80 à 90 % des familles pauvres ont pour chef de famille une femme.

Ces inégalités commencent dès l'enfance en raison des inégalités d'accès à l'éducation entre les garçons et les filles. Rappelons ici que les Objectifs du Millénaire pour le Développement (OMD) initiés par l'ONU en l'an 2000 visaient notamment à « Éliminer les disparités entre les sexes dans les enseignements primaire et secondaire d'ici à 2005, si possible, et à tous les niveaux de l'enseignement en 2015 au plus tard » (Objectif 3 : « promouvoir l'égalité des sexes et l'autonomisation des femmes »). Le dernier bilan publié par l'ONU en 2013 affirme que des progrès réguliers ont été enregistrés dans l'égalité d'accès des filles et des garçons à l'éducation primaire (parité quasiment réalisée), mais qu'il reste d'importantes disparités dans l'enseignement secondaire et universitaire : par exemple, en Afrique subsaharienne, pour 100 garçons inscrits dans l'enseignement secondaire, il n'y a que 61 filles. Et l'ONU de préciser : « La pauvreté est la principale cause de l'inégalité d'accès à l'éducation : en effet, les femmes et les filles dans de nombreuses régions du monde doivent consacrer beaucoup de temps à aller chercher de l'eau, et souvent les filles ne sont pas scolarisées car il n'existe pas d'installations sanitaires appropriées. Les mariages d'enfant et la violence à l'égard des filles sont également des obstacles importants à leur éducation. »

Les conséquences directes de ces inégalités éducatives, ce sont

les inégalités professionnelles et la faiblesse des revenus pour des millions de femmes. D'après de nombreux rapports de l'ONU et de l'OIT, les femmes fournissent les 2/3 des heures totales de travail, mais ne gagnent que 10 % du revenu mondial et ne possèdent que 1 % des terres. Cela s'explique par l'infériorité des salaires féminins, mais aussi et surtout par l'importance du travail féminin non rémunéré, c'est-à-dire les tâches ménagères et les « productions domestiques », fondamentales dans l'économie globale mais non intégrées à l'économie monétaire, et donc invisibles... L'ONU estime ce travail « invisible » des femmes à 48 % du PIB mondial !

(suite de la p. 3 suivante)

(suite de la p 3) est démontré qu'on gagne une élection en mobilisant son propre camp.

J'aurais aimé que les électeurs comprennent que le département qui s'occupe de nos routes, de nos collèges, du développement économique, de l'aide aux communes et de l'action sociale est bien plus important que le président de la République et son gouvernement qui ne font rien pour nous de concret et que beaucoup critique à droite comme à gauche. Alors vous, électeurs de gauche qui n'êtes pas allés voter, ne venez pas vous plaindre si la droite départementale ne vous convient pas. Comme Christophe PERNY le dit un peu brutalement, nous avons les élus que nous méritons.

Charles VIEUDRIN

(\*) Guillaume LACROIX et Françoise COURTINE, candidats sur Bourg 1, Michel FONTAINE et Cécile BERNARD, candidats sur Bourg 2.

## Chronique

# Le commerce équitable (CE) : un levier d'émancipation pour les femmes

Il faut d'abord rappeler que la non-discrimination et l'égalité des sexes sont des critères fondamentaux du CE (norme 6 de la charte WFTO, World Fair Trade Organization : déclinée en 7 critères dont « une politique d'égalité des sexes » et « la participation des femmes dans les prises de décision, la direction et la production »). Plus généralement, le CE encourage le respect de la convention de l'OIT contre la discrimination raciale, sexuelle, religieuse ou politique.

Ainsi, les études d'impact du CE montrent que des milliers de femmes bénéficient de meilleurs revenus et d'une meilleure prise en compte de leur travail : « Le commerce équitable - à travers la possibilité d'exercer une activité économique reconnue - contribue à la reconnaissance sociale des femmes et permet d'induire des changements de comportements dans les ménages et la société. Les femmes passent d'une condition de mère au foyer dépendant du mari et de son revenu à celle d'acteur économique recevant directement un revenu et pouvant décider de son utilisation. » (fiche 5e Quinzaine du CE en 2005).

**De nombreuses organisations partenaires d'AdM sont créées par et pour les femmes. Qu'il suffise de citer 3 exemples dans 3 continents différents :**

### • Eswatini Swazi kitchen

au Swaziland (confitures et sauces chutney et curry) est créée en 1991 par deux ecclésiastiques pour générer des emplois et soutenir financièrement une ONG qui soigne des enfants atteints du sida. La cinquantaine de femmes employée aujourd'hui dans l'usine de transformation, était en situation précaire avant de rejoindre l'organisation. Les paniers qui entourent les pots de confiture sont fabriqués par 400 femmes vivant en zone montagneuse dans des villages isolés. Les bénéfices sont utilisés dans la lutte contre le sida et contre l'illettrisme des femmes adultes par le biais de pro

### • Association for Craft Producers (ACP)

au Népal (bijoux, céramique...) : créée en 1984, ACP s'adresse aux femmes pauvres en milieu rural et urbain qui ont une activité artisanale à développer. ACP veille à employer des femmes de toutes les ethnies, pour refléter la constitution de la société népalaise. Si l'ONG a démarré son activité auprès des femmes, elle travaille également avec des hommes. Les 1300 artisanes et artisans bénéficient de congés maternité et paternité, de bourse pour l'éducation des filles, d'une caisse d'assurance maladie et retraite.

### • Fair Trade Lebanon (FTL)

au Liban (boulghour, pois chiches, zaatar) est une association à but non lucratif née en 2006 de la volonté d'acteurs libanais de changer la vie des populations rurales les plus défavorisées du Liban et de lutter contre la désertification, l'exode rural et la pauvreté, et surtout, contre la désespérance. FTL travaille avec 14 unités de production, dont les ¾ sont des coopératives de femmes, en suivant ses critères de sélection : producteurs individuels ou coopératives, priorité aux coopératives de femmes, petites entreprises familiales de moins de 10 employés, situées dans les régions périphériques du Liban, savoir-faire traditionnel et artisanal.

### Et chez nous,

à Artisans du Monde, les femmes sont-elles à l'honneur ? Plus de 80 % des adhérents du réseau sont des femmes, ainsi qu'une majorité des présidents de groupes locaux (et à Bourg, nous avons un duo de choc, Françoise et Annick !). Certes, le bureau actuel de la Fédération est assez masculin (4 hommes dont le président Daniel Beauchêne, pour 3 femmes), mais il n'en a pas toujours été ainsi.

Arrivé au terme de cette petite étude, je ne résiste pas à la tentation de citer Jean Ferrat (reprenant un vers de Louis Aragon) : « la femme est l'avenir de l'homme ». Et comme le poète a toujours raison...

Jean-Luc ROUX

Commissions Éducation  
et Plaidoyer



(C'est Ébullitions qui est jaloux)

## J'ai 3 nouveaux amis

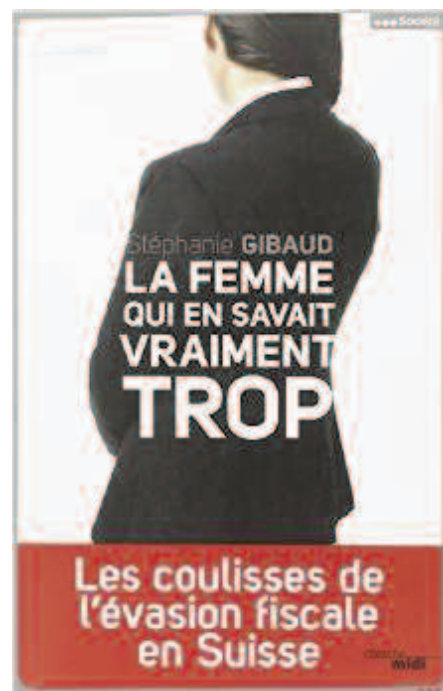
En ce moment, j'essaie de me faire des amis en dehors de Facebook tout en appliquant les mêmes principes. Alors tous les jours, je descends dans la rue et j'explique aux passants ce que j'ai mangé, comment je me sens, ce que j'ai fait la veille, ce que je suis en train de faire, ce que je vais faire ensuite... J'écoute aussi les conversations des gens et je leur dis « j'aime ! ». Et ça marche : j'ai déjà 3 personnes qui me suivent : 2 policiers et un psychiatre.

## La femme qui en savait trop

Septembre 1999, Stéphanie GIBAUD est embauchée chez UBS (Union des banques suisses). Elle ne ménage pas sa peine pour organiser des événements à l'attention de clients et de ceux qui pourraient le devenir. Son employeur n'ouvre ses portes qu'aux personnes pesant plusieurs millions d'euros. Juin 2008. Sa supérieure hiérarchique surgit dans son bureau. Celui du directeur général d'UBS vient d'être perquisitionné et l'on exige qu'elle efface de son disque dur tous les fichiers contenant le nom des clients et de leurs chargés d'affaires. Stéphanie GIBAUD refuse. Débute alors un vrai thriller entre un établissement bancaire et l'une de ses cadres qui n'accepte pas d'être complice quand elle se rend compte qu'UBS pour-

rait contribuer à l'évasion fiscale de Français fortunés vers la Suisse et, comme le souligne Antoine PEILLON dans sa postface, « au blanchiment en bande organisée de fraude fiscale ». Son téléphone est placé sur écoute. Des enquêteurs lui donnent des rendez-vous secrets pour en savoir plus sur les méthodes d'UBS... La banque cherche à la pousser à la faute. Son ordinateur est piraté. Les fichiers convoités sont détruits avant de réapparaître, modifiés. Menaces, brimades, mise à l'écart, collègues dressés contre elle, tout est bon pour la détruire, et quand la dépression s'installe, on la fait passer pour folle. Un impitoyable harcèlement au travail.

L'auteur, Stéphanie GIBAUD, spécialiste du marketing et de la communication, a travaillé à l'ambassade des États-Unis à Paris et au Racing Club de Lens avant de rejoindre UBS.



## Le tilleul à petites feuilles

*Tilia cordata – Famille des Malvacées*

Il existe de nombreuses variétés de tilleul, celui que je vous présente est le tilleul à petites feuilles. Il est répandu dans les plaines et les bois de notre région. C'est un grand arbre, avec une écorce grisâtre et rugueuse.

Les feuilles alternes pétiolées sont en forme de cœur, dentées en scie.

Les fleurs sont jaunes, blanchâtres, dont le pédoncule est soudé à une bractée membraneuse ovale allongée. Ces fleurs sont très mellifères. On obtiendra un miel recommandé aux personnes nerveuses.

### À votre table

Surprenant ! On le surnomme l'arbre à salade.

Ces jeunes feuilles translucides remplacent la traditionnelle laitue. Tendres, mucilagineuses d'un goût délicat sans amertume, elles se dégustent avec une sauce légère, que vous ajouterez au dernier moment, du fait de la fragilité des jeunes feuilles. On peut en récolter durant tout l'été car le tilleul émet régulièrement des rejets à son pied. Les feuilles adultes se ramassent pour être séchées puis réduites en poudre. Je l'incorpore ensuite, à une pâte sablée sucrée.

J'obtiens ainsi des biscuits savoureux, très riche en protéine, que je peux conserver plusieurs jours.

Les fleurs peuvent parfumer le lait que l'on peut déguster sans rajouter une poudre de chocolat ou pour réaliser des flans et des crèmes.

Un sirop qui servira à parfumer les salades de fruits, ou tout simplement pour se désaltérer. On peut également consommer les graines qui sont oléagineuses.



### Pour votre bien être

#### Les fleurs

Elles sont bonnes pour la fatigue nerveuse, elles calment et facilitent le sommeil.

Sudorifiques, elles sont idéales en cas de refroidissement, et soulagent des courba-

tures qui accompagnent la grippe.

En infusion concentrée elle raffermi la peau, dissipe les rides.

Attention ! Si vous faites une infusion trop concentrée, (plus de fleurs qu'il ne faut) et si vous laissez infuser trop longtemps, plus de 5 minutes, ceci aura l'effet inverse, la tisane vous excitera au lieu de vous calmer.

#### L'aubier

C'est la partie du tronc constituée des cernes les plus récentes où circule la sève brute provenant des racines. Il est dépuratif, draineur pour le foie, dissout les calculs rénaux et biliaires. Contre le diabète les rhumatismes et le cholestérol. On conseille de faire deux cures dans l'année : une au printemps et l'autre à l'automne.

### Côté culturel

Jean de la Fontaine écrivait : « pour peu que les époux séjournent sous l'ombre d'un tilleul, ils s'aimeront jusqu'au bout, malgré l'usure des années. »

Lors de mes animations sur l'énergie des arbres, j'invite les couples à s'asseoir au pied de cet arbre qui possède une belle feuille en forme de « cœur ». À son contact, vous retrouverez l'envie de poursuivre ensemble. À nouveau, vos deux « cœurs » battront à l'unisson. À pratiquer sans restriction pour une harmonie parfaite.

Nadine BOULON