AU FIL DE L'EAU

LE JOURNAL DU SEL DE LA SAYE
N° 9 – Janvier 2015

Editorial

Notre journal « Au fil de l'eau » se réforme ; nous avons décidé de le faire paraître dès que nous avons assez d'articles pour ce faire. C'est dire que nous ne compterons plus sur les journaux trimestriels et qu'il se peut qu'il y en ait davantage ou moins.
Il m'est impossible de parler de notre journal sans faire un salut aux journalistes de grands journaux qui risquent leur vie en prenant leur plume, qui nombreux sont morts pour avoir lutté contre l'obscurantisme. Alors, j'ai envie de nous lier à eux en osant affirmer que bien que ne prenant pas de tels risques, nous parlons, agissons à notre petit niveau pour nous orienter vers une société plus juste et plus respectueuse en laissant toute sa place à chacun.
Certaines personnes meurent parce qu'elles ont été stigmatisées dans des valeurs autres, ceci depuis très longtemps et d'autres mourront pendant longtemps encore. Dans le SEL, nous ne faisons de prosélytisme ni religieux ni politique, ne faisons pas de discriminations et mettons l'accent sur le « bien vivre ensemble ». Les valeurs démocratiques l'emportent avec la transparence, le respect de l'autre, le développement des responsabilités individuelles et collectives qu'elles impliquent. Continuons à travailler dans ce sens, à ouvrir nos portes aux solidarités, à nos critiques bienveillantes et constructives, à notre saine curiosité de l'autre. Affirmons-nous dans notre « sélisme ».

Eliane

Sommaire

Activités :
- Discussion thème "Les directives anticipées" p.2
- Rappel Gestes 1ers secours p.4

Consommation :
- Pétrole, on t'a dans la peau p.6
- La vitamine C p.7

Compte-rendu des Voeux de Mr Frouin p.8
On parle de nous dans la presse p.9

Equipe de rédaction

Eliane Louineau
Mélanie Haguenin
Monique Dionnet
Delphine Devautour
Jean-Claude Devautour
Michèle Duféal

Agenda

Février	Mars	Avril	Mai
07/02 15h BLEdinette	07/03 15h BLEdinette	11/04 BLE de printemps	02/05 15h BLEdinette

AU FIL DE L'EAU

N° 9- Janvier 2015

ACTIVITES RECENTES

LES DIRECTIVES ANTICIPÉES : UN RÉSUMÉ DE NOTRE DISCUSSION DU 6 DÉCEMBRE

pour en savoir plus, se référer au long compte rendu qui se trouve dans notre site http://sel-de-la-saye.jimdo.com/, rubrique « Et si on y réfléchissait »

Une définition :
la directive anticipée est un document écrit, daté et signé par lequel nous rédigeons nos volontés quant aux soins médicaux que l'on veut ou pas recevoir dans le cas où nous serions devenu inconscient ou nous trouverions dans l'incapacité d'exprimer notre volonté. ...

Des liens entre le SEL et ce thème :
Lorsque je me suis enfin décidée à ouvrir un espace de discussion sur les directives anticipées, c'est parce que cette question est devenue un débat de société porté par nos représentants politiques et que, bien qu'il en soit beaucoup question dans les médias, j'ai constaté que peu d'adhérents étaient informés du sujet. Une question de responsabilité individuelle, certes ; mais comment inscrire ce thème comme une question dans le SEL ? Tout d'abord, il s'est agit pour moi d'offrir une partie de mes connaissances sur la question et d'aider les uns et les autres à se l'approprier ; il s'agissait aussi de faire valoir le fait que nous pouvons être solidaires jusqu'à notre mort et particulièrement dans notre processus de mort. Car en effet, en déterminant ce que nous voulons ou ne voulons pas comme soins dans certaines circonstances à envisager, nous aidons nos proches et les équipes soignantes à ne pas se trouver dans la pénible obligation de prendre certaines décisions à notre place, décisions parfois ô combien délicates et conflictuelles. Nul ne saurait souhaiter générer des conflits à ce moment là, moment que nous préférons empreint de respect, de dignité et de sérénité autant que faire se peut. De ce fait, je m'appuie sur une approche possible de cet article de notre charte :

« Article 3 - Révéler, reconnaître, valoriser et transmettre les savoirs, les savoir- faire et l'expérience par l'échange, la coopération, la solidarité, la réciprocité et le savoir-être. »

Permettre au plus grand nombre de sélistes de se sensibiliser à cette question, ou mieux encore d'écrire ses directives anticipées s'inscrit dans un mouvement qui à son niveau pourrait tendre vers une transformation de notre société. Il s'agit d'une espace où nous exprimons des souhaits individuels qui, s'ils sont correctement écrits, seront respectés puisque la loi à venir (même si elle ne correspond pas encore aux voeux de tout le monde) offre des avancées importantes, dont l'aspect contraignant du respect de nos directives par le corps médical. Impliquons-nous, prenons nos responsabilités, profitons de cet espace de parole à la portée de chacun ! Ceci s'inscrit dans l'article suivant de notre charte, ainsi que dans la conclusion :

« Article 4 - Développer et expérimenter une vision transformatrice de la société, des pratiques démocratiques au sein des Sel par l'implication et la prise de responsabilités individuelle et collective ».

« Chaque SEL est une source de développement des valeurs individuelles libérant des forces nouvelles qui prépareront une société plus juste, plus fraternelle où chacun retrouvera sa place ».
Quelques précisions

Pour que nos directives anticipées soient respectées,
- il faut être majeur
- jusqu'à ce qu'une nouvelle loi soit adoptée, il faut les mettre à jour tous les 3 ans,
- il faut avoir des personnes de confiance qui porteront et défendront nos souhaits si la situation se présente ; noter leurs coordonnées complètes sur le document et le leur faire signer
- il faut plusieurs copies de ce document : un que vous conservez avec vos papiers d'identité, un pour vos personnes de confiance, un pour votre médecin, …
- noter que c'est en toute liberté que vous écrivez ces directives et que vous êtes en possession de toutes vos capacités d'autonomie et de discernement,
- décrivez ce que vous désirez ou non comme soins en évitant de noter essentiellement « pas d'acharnement thérapeutique », ce qui n'a pas le même sens pour tous ; de même, évitez de noter le mot « euthanasie » qui est un concept bien particulier et qui, selon la loi, est assimilé à un homicide,
- parlez du soulagement de la douleur, de la sédation et du respect de votre dignité,
- parlez de votre accompagnement de fin de vie et d'un soutien à vos proches.

En conclusion, nous pouvons nous saisir de nos directives anticipées pour parler de notre mort et discuter, informer de nos décisions ; en parler, écrire nos directives anticipées nous place dans nos responsabilité et notre autonomie ; notre processus de mort nous appartient de la même façon que notre vie nous appartient, l'ensemble étant en lien avec autrui, toujours.

Eliane

Des commentaires

En tant qu'adhérente de base, ma goutte d'eau:
Le SEL a permis un échange de savoir particulièrement riche et vivant autour des directives anticipées . J'ai 65 ans , la mort fait partie de ma vie, plus peut être qu'il y a quelques années, ce n'est pas un sujet tabou, cela donne pour moi de la valeur à mon présent.
L'exposé d'Éliane super complet (on voit qu'elle n'a pas planché depuis hier seulement sur la question) a débouché sur des témoignages d'adhérents présents ; ils ont encré la question des directives dans une réalité très parlante.

Michèle Duféal

Ce samedi 06 décembre nous nous sommes retrouvés une douzaine de personnes autour d'une table à écouter Eliane nous parler des directives anticipées. Pour ma part, si j'avais déjà réfléchi à la mort, je n'avais jamais envisagé ma fin de vie à l'hôpital et aux soins que je voulais ou ne voulais pas en cas d'inconscience…C'était donc un sujet nouveau pour moi.
J'ai réalisé ce jour-là que l'âge n'avait rien à voir avec la rédaction de ses directives anticipées. En effet, un simple accident de la route et tout pouvait basculer du jour au lendemain…et dans ce cas-là, nous étions entre les mains du personnel soignant.
Quelques-uns d'entre nous ont livré des témoignages concernant des décisions difficiles qu'ils avaient eu à prendre concernant un de leurs proches. Ils nous ont raconté combien cela avait été dur, et culpabilisant, de prendre ce genre de responsabilité quand rien n'était écrit.
Ces moments, où la parole s'est libérée, a mis à jour des vécus douloureux et des ressentis très intimes, ont été pour moi très émouvants mais aussi m'ont permis d'être face à des cas concrets, qui m'ont aidée à prendre conscience de l'importance des directives anticipées.
Ce fut un débat très enrichissant et je remercie vivement Eliane pour tout le travail de documentation qu'elle a effectué et pour avoir eu le courage de proposer un tel sujet !

Delphine Devautour

AU FIL DE L'EAU
N° 9 - Janvier 2015

PREMIERS SECOURS, GESTES D'URGENCE
ACTIVITÉ RÉALISÉE LE 17 JANVIER 2015

C'est dans le cadre des responsabilités individuelles et collectives, valeurs portées par notre charte, que nous avons organisé cette activité ouverte aux sélistes (4) et non sélistes. Certains gestes préconisés il y a quelques années ne sont plus d'actualité, c'est pourquoi nous avons répondu à la demande de cette mise à jour de quelques adhérents.
Nous étions une quinzaine à nous montrer curieux et très attentifs autour de Véronique, notre animatrice, et de Valentin, son garçon de 11 ans plein d'élan pour servir de cobaye aux démonstrations de certains gestes. Chacun a pu poser ses questions qui ont trouvé une réponse simple, démystifiée et adaptée aux situations présentées grâce aux larges connaissances et pratiques professionnelles de Véronique. En plus de Valentin, elle s'est servie des mannequins bébé, jeune enfant et adulte qu'elle a apportés afin que nous voyions précisément où se trouvent les points clé de nos éventuelles interventions d'urgence sur des corps de diverses tailles.

Que fait-on lorsqu'on trouve une personne accidentée ? Je résume :
- Sécuriser l'environnement en éloignant les risques supplémentaires d'accidents (sur la route (sécurité routière), ou à la maison par ex. en enlevant les verres cassés ou en débranchant l'appareil électrique responsable de l'accident encore en fonction)
- Appeler le SAMU, ou les pompiers ou ambulanciers dans certaines situations ou suivant la gravité de la situation en décrivant très précisément ce que l'on voit de l'état du blessé (« nous sommes les yeux de notre interlocuteur » dixit Véronique). Cet interlocuteur peut nous donner des indications précises sur ce qu'il faut faire en attendant les secours.

- Protéger l'accidenté : mise en position de sécurité avec des gestes simples et efficaces et sans danger pour les 2 protagonistes : si le cas se présente, dégager les voies respiratoires ; pratiquer une compression avec nos doigts en cas de blessure ouverte, appliquer un linge propre ou mieux une compresse stérile qu'il ne faudra en aucun cas enlever (mieux vaut ne rien mettre si on n'a pas de linge propre à disposition); ne pas enlever, non plus, les objets qui se trouvent dans une plaie car ils peuvent être un élément compressif ; pour les brûlures, suivant le degré, faire couler de l'eau froide au-dessus de la brûlure et jamais dessus aussi longtemps que faire se peut pour bien refroidir le ou les points brûlés ; s'il y a une plaie suite à la brûlure, y déposer un tissu propre.

Quelques principes

En cas d'étouffement, 5 claques entre les 2 omoplates avec la paume de la main, puis 5 manœuvres de Heimlich en positionnant la personne de manière à ce qu'elle puisse bien expulser le contenu.

Le défibrillateur : il donne toutes les consignes à respecter ; il n'y a pas d'erreur possible si on les respecte.

Le massage cardiaque : 2 appuis par seconde, avec tous les 30 appuis 2 « souffles » que l'on peut (il vaut mieux) ou non pratiquer.

Les membres cassés : il n'y a plus de consignes particulières, le blessé conscient s'installant spontanément sans une position antalgique ; pour un bras cassé le pull peut être installé de telle manière qu'il peut servir de soutien.

Lors d'un accident de moto ou de vélo par ex. ne jamais enlever le casque, tout comme on n'enlève pas une chaussure à un skieur ; ces objets servent de contenant et ne sont ôtés que par des professionnels.

Quelques participants ont pris l'occasion de pratiquer la mise en position de sécurité et ont pu réajuster leur pratique. Tous ont reçu des réponses à leurs questions et nombre d'échos positifs ont été donnés, tant à propos du fait de cette mise à jour qu'à propos de l'excellente qualité de la prestation de Véronique. Des questions liées à l'organisation des secours ont été posées, de même que la question de rendre accessible à tous (y compris aux enfants) des cours de 1ers secours a été discutée.
Merci à tous pour ce moment partagé.

Eliane

AU FIL DE L'EAU

N° 9 – Janvier 2015

CONSOMMATION : PÉTROLE, ON T'A DANS LA PEAU

c'est le titre de la « une » de
« Principes de santé », janvier 2015, n°74

Quand on pense au pétrole, on pense aux carburants pour nos voitures, aux marées noires, aux sacs en plastique… et rarement aux cosmétiques dont nous nous tartinons le visage. Belle crème blanche et onctueuse, bon parfum… ils donnent une image de bienfaits, une illusion de propreté, et pourtant ! Pourtant, ils pourraient nous inspirer du dégoût tout autant que la visions de poissons et d'oiseaux morts dans une marée noire.
Dérivés du pétrole, ces produits sont potentiellement allergisants, entraînent une hypersensibilisation aux UV, favorisent le cancer de la peau quand ils n'interviennent pas sur notre équilibre hormonal. On ne citera que les parabènes, phénols, PEG 40 ou encore le tricloran de synthèse des dentifrices ; longue est la liste…
Plusieurs crèmes bien connues ont déjà été épinglées par plusieurs dermatologues au fil des ans ; et que dire des crèmes constituées de paraffine et de vaseline directement issues de la distillation pétrolière ? Pas noires comme la marée, toutes blanches et classées comme hautement cancérigènes… ce qui n'est pas noté sur l'emballage.
On se permet d'assombrir le tableau en parlant des parfums, notamment ceux qui sont présentés en spray ; inhalés, ils pénètrent dans le sang par voie respiratoire ; composés pour certains de toluène (dérivé toxique du benzène), ils peuvent avoir pour conséquence des maux de tête, des allergies, une fatigue générale, des troubles hormonaux et certains cancers pourront leur être attribués dans un avenir proche.
Alors que faire ? Tout ne sera pas réglé rapidement, les enjeux financiers étant de taille… et l'emportent souvent sur les questions de santé. Les combats entre les tenants de la pétrochimie et ceux du biologique ont débuté aussi dans ce domaine.
Comme pour toute autre chose, plus nous serons nombreux à choisir du bio (qui demeure le seul choix possible sauf si nous fabriquons nous-mêmes nos produits et en cela, sachez-le, je suis « preneuse »), moins de produits à base de pétrole auront de succès et pourraient ainsi être fabriqués en quantités moindres! A nos responsabilités !

Eliane

AU FIL DE L'EAU

N° 9 – Janvier 2015

CONSOMMATION : CONNAISSEZ-VOUS LA VITAMINE C ?

A quoi sert-elle ? Consommée sous forme de fruits et légumes frais chaque jour, c'est la panacée des coups de fatigue ; elle peut aussi être prise en complément alimentaire en cas de besoin, mais point trop n'en faut car il semble que les surplus soient éliminés et demande donc davantage de travail à l'organisme.
Elle est le cœur de la lutte de l'organisme contre l'oxydation, c'est à dire la destruction ou la neutralisation des radicaux libres, déchets du métabolisme qui abiment toutes les cellules.
Elle augmente l'élimination des métaux toxiques comme le plomb et le cadmium, favorise l'absorption du fer et intervient dans la synthèse du collagène qui gouverne la tonicité de la peau, des os, des vaisseaux sanguins entre autres tissus.
Elle est très impliquée aussi dans les mécanismes de défense immunitaire et favorise la lutte contre les infections bactériennes et virales ; elle est influente dans la prévention du vieillissement des cellules, des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers. C'est une grande protectrice de l'organisme.

Quels sont nos besoins quotidiens et où la trouve t-on ?
Nos besoins sont élevés :
50 à 100 mg pour les enfants ;
110 mg pour les adolescents et les adultes et
120mg pour les personnes âgées.

Pour 100g d'aliments, nous trouvons :
- de 5 à 20 mg /100 dans les abricot, ananas, artichaut, avocat, carotte, cerise, pomme et tomates ;
- de 20 à 50 mg /100 dans les asperge, clémentine, aubergine, poivron, chou fleur, courgette, framboise, groseille, melon, pêches, navets, pommes de terre, radis, petits pois , pamplemousse et autres agrumes;
- de 100 à 200mg/100 dans les brocoli, cassis, chou, goyave, persil, piment et poivron.

Que risquons-nous si nous en manquons ? Il faut d'abord savoir qu'elle est très fragile ; l'air, l'eau et la chaleur la détruisent. Fatigue, lassitude, inappétence, inattention, grande sensibilité aux affections, rhumes et autres bleus car nos vaisseaux sont fragilisés nous guettent si nous ne consommons pas au moins 300g de fruits et de 300 à 500g de légumes par jour.

Texte glané par Monique in Santé magazine,
source magazine bio, n° 470
Résumé par Eliane

AU FIL DE L'EAU

N° 9 – Janvier 2015

COMPTE-RENDU DE LA DELEGATION DU SEL A LA PRESENTATION DES VOEUX DE MR FROUIN

Mr Michel Frouin , conseiller général du canton du fronsadais, présentait ses vœux pour l'année 2015 le vendredi 19 décembre à la salle des fêtes de Lugon à 18h00. Les présidentes et présidents des associations du canton étaient conviés à cette manifestation. Eliane, comme présidente du SEL de la Saye, ne pouvait être présente. Elle fut représentée par Jean-Claude qui nous a rédigé un compte-rendu de cette soirée :

Des représentants de la mairie de Lugon, des maires des communes du canton, des administrés ainsi que des membres des associations étaient présents (une centaine de personnes).
Mr Frouin nous a donné connaissance du bilan moral et financier de la politique cantonale pour l'exercice 2014 non sans faire quelques ''flash-back''. Présentation d'autant plus émouvante que cette manifestation était pour lui la dernière du fait qu'il ne se présentera pas à sa propre succession lors des prochaines élections cantonales de mars 2015.
Des remerciements et des félicitations ont été délivrés en direction des associations qui ont un rôle de tout premier ordre en proposant des activités culturelles, artistiques, sportives et solidaires.
A l'issue du discours, un verre de l'amitié, agrémenté de petits fours, fut servi. C'est le moment privilégié pour pouvoir converser.
J'ai principalement échangé avec une adjointe chargée de la rénovation et de l'embellissement du patrimoine immobilier de Lugon qui travaille également à la CALI (Communauté d'Agglomération du grand Libournais) dans le même domaine. Je lui ai présenté le SEL de la Saye ainsi que la route des SEL, elle fut particulièrement intéressée par la dimension solidaire, équitable et éco-citoyenne de notre association. Pour plus d'informations je l'ai invitée à consulter notre site internet et lui ai délivré mes coordonnées si elle souhaitait se rapprocher de nous.
Je me propose, sous le mandat du bureau du SEL, de la recontacter début février pour solliciter la parution d'un petit article présentant notre association dans le prochain bulletin municipal de Lugon ou/et venir déposer quelques triptyques en mairie. Je peux également réaliser la même démarche auprès de Mme la maire de Mouillac avec laquelle j'ai eu un plus bref entretien.

En conclusion, soirée agréable liant l'utile à l'agréable. Après un discours de près d'une heure de Mr Frouin, un verre de crément et quelques toasts furent les bienvenus !

Jean Claude Devautour

AU FIL DE L'EAU

N° 9 – Janvier 2015

ON PARLE DE NOUS DANS LA PRESSE :
JOURNAL " LE RÉSISTANT " EN DATE DU 1ER JANVIER 2015

LIBOURNAIS / SEL

Le Sel, pourquoi pas ?

Le Sel est un Système d'échanges local qui rassemble des personnes et met en place des échanges de biens, de services, de savoirs et de savoir-faire.

Joël CAURRAZE

Les membres du bureau du Sel de Périssac, élus lors de la dernière assemblée générale.

L'association, Sel « *Système d'échanges local* », loi 1901 de Périssac, œuvre à «*replacer l'homme et l'environnement au centre des préoccupations en lieu et place des seuls intérêts financiers*». Les échanges sont comptabilisés en une monnaie non marchande « *la goutte d'eau* ». L'unité de valeur est le temps. Chaque adhérent s'engage à suivre la charte et à respecter le règlement intérieur. « *Individualisme et compétition, hyperconsommation et pollution, de plus en plus de richesses pour les uns et de plus en plus de pauvreté pour les autres, et bien d'autres choses encore, sont des expressions qui définissent et illustrent le système socio-économique dans lequel nous vivons. Ce bilan consternant nous interroge sur notre avenir* », souligne la présidente. Récemment, nous avons rencontré, les membres du bureau du Sel qui siègent à Périssac pour mieux comprendre son fonctionnement.

Le Résistant: Sur quel principe se base votre association ?

Le Sel: Le Système d'échanges local part du principe que toute personne a des savoirs et des savoir-faire, qu'elle peut rendre des services (jardinage, bricolage, repassage...) à un autre membre de l'association et en retour obtenir des aides face à ses demandes. Il s'agit bien d'un système d'échanges.

Comment sont gérés ces échanges ?

Les demandes et les offres de chacun sont diffusées sur notre site Internet. De plus, comme nous ne sommes pas favorables à l'assistanat, nous avons défini une monnaie associative « *la goutte d'eau* ». Il est établi que toute heure de travail quel qu'il soit est rétribuée 60 gouttes. C'est un processus d'échanges équitables et solidaires puisque la rémunération répond à un service rendu sans distinction de spécialité ou de diplôme.

Qu'en est-il si un membre de l'association a une demande dont le montant dépasse son solde de « gouttes » ?

Pour certains travaux importants (par exemple: la réalisation d'une chape pour un abri de jardin) un « *séliste* » qui invite plusieurs autres sélistes à l'aider peut être amené à voir son solde de gouttes négatif. Ce « *découvert* » n'est pas sanctionné par des agios; selon la charte de l'association, l'important est que cette personne, selon ses compétences et ses disponibilités, réponde à son tour à des demandes de services publiées sur le site. Le négatif ce n'est pas grave à partir du moment où on rend des services. Nous sommes toujours dans l'esprit d'un système d'échanges équitables et solidaires.

Pourrait-on accuser le Sel de générer du travail dissimulé ?

Il ne s'agit en rien de se substituer aux activités professionnelles des artisans et des entreprises. Nous répondons à des besoins ponctuels des sélistes de la même façon que chacun bricole à son domicile. Nous n'avons pas vocation à remplacer des corps de métier (exemple: construire une maison) et à nous mettre hors la loi.

En quoi votre association œuvre-t-elle pour la protection de l'environnement ?

Nous avons établi une charte qui comporte des articles sur le respect de l'environnement. D'ailleurs, une de nos manifestations va dans ce sens, la « *Blé* » (Bourse locale d'échanges) qui a lieu régulièrement et où chaque séliste peut exposer vêtements, objets divers et variés dont il n'a plus l'usage. On peut ainsi soit troquer ou soit échanger contre des gouttes. Ceci permet de donner une deuxième vie à ce qui ne nous sert plus. Donc, par cette voie, nous luttons contre le gaspillage et la saturation des déchetteries. D'autre part, en saison, on peut également faire des échanges pour bénéficier de légumes et de fruits issus des jardins de nos adhérents. Nous favorisons ainsi des circuits courts avec une réelle traçabilité.

En conclusion, comment envisagez-vous l'avenir de votre association ?

Nous souhaitons bien sûr que le Sel de Périssac voit son nombre d'adhérents augmenter de manière à mieux répondre aux offres et aux demandes mais aussi pour retisser du lien social que notre vie moderne a mis un peu trop à l'écart. Être « *séliste* », c'est aussi par le système d'échanges rencontrer d'autres personnes, dialoguer, s'intéresser à l'autre et adopter une démarche plus respectueuse de l'individu et de l'environnement. C'est en quelque sorte vivre la mixité sociale en gommant les murs d'enceinte des catégories socioprofessionnelles et culturelles pour reconnaître l'individu en tant que tel.

Le Bureau : récemment, les membres du Sel se sont réunis en assemblée générale pour élire les membres du nouveau bureau (de gauche à droite): Monique Dionnet, Delphine Devautour, Éliane Louineau, Amandine Korsoun et Christine Boulin.

Pratique

Contacts : sel-saye@laposte.net ou tél.: 05 57 43 85 04. Site Internet : http://sel-de-la-saye.jimdo.com/