



# Strépinia'com

n°21

25 mars 2020

Bonjour

Cette gazette se veut évolutive et c'est vous , c'est nous, qui y ajoutons des choses pertinentes sur le thème de la solidarité .

Aujourd'hui je vous raconte mon expérience sur le Kéfir, surtout comment faire une boisson à base de ce Kéfir .

Catherine, m'a fourni un petit kit pour démarrer composé d'une bouteille en verre vide de limonade avec bouchon ouvreur « à l'ancienne », un flacon contenant le kéfir avec de l'eau et un peu de sirop de sureau dans ce flacon.

Pour démarrer ce fut simple j'ai vidé le flacon de kéfir dans la bouteille de limonade grâce à un « chinois » et je l'ai mise au frigo. J'ai ensuite remis le kéfir dans le flacon , y ai ajouté de l'eau et 3 cuillères de jus de sureau et j'ai laissé cela fermé à température ambiante.

C'est très simple, Il y a des petits conseils que Catherine pourra vous prodiguer, et nous pourrons parler tous ensemble de nos expériences respectives.

Dès maintenant, envoyez moi vos expériences sur la solidarité. Ne vous censurez pas. J'y mettrai votre texte et votre photo. Il faut que cela tienne dans ce rectangle

Numéro spécial :

La Solidarité



Strépinia'com Virtuel

**Etréchy Ensemble et Solidaires** : 10, rue de la butte St Martin - 91580 Etréchy  
**Directrice de la publication** : Fanny MEZAGUER **Rédacteur en chef** : Roger LECOCCQ  
**Rédaction/Photos** : adhérents d' Etréchy Ensemble et Solidaires - 07.82.80.66.13  
**Internet** : [www.etréchyensembleetsolidaires.fr](http://www.etréchyensembleetsolidaires.fr)  
**E-mail** : [etréchyensembleetsolidaires@gmail.com](mailto:etréchyensembleetsolidaires@gmail.com)  
**Imprimerie** : Document en ligne

## Liste des bénévoles proches de chez vous :

Noms et Prénoms	Adresse	N° de téléphone
MEZAGUER Fanny	13, rue Claude Debussy	06 78 28 98 38
SKRZYPCZYK Géry	10, rue de la butte St Martin	07 88 53 48 85
REBIERE Annie	Boulevard de la gare	06 71 37 98 66
DESSAPT Sylvain	27, route de Vaucelas	06 07 95 94 87
LECOCQ Roger	8, Rue Caroline Berchère	06 30 93 07 78
LE COCQ Véronique	14, Bd des lavandières	06 89 55 24 82
DAMON Catherine	11, rue du sire de Brisset	01 60 80 57 73

### Processus simple :

Contactez uniquement le bénévole de cette liste . Lui seul vous donnera les garanties de notre association.

Convenez de l'achat . Il se déplace avec le formulaire (adéquat) à votre adresse , vous avancez l'argent en liquide

Il réalise votre achat et le sien (objet de son déplacement) vous restitue le solde de vos courses.

Vous faites vos remarques sur notre page Facebook pour améliorer ce processus.  
<https://www.facebook.com/etrechyensembleetsolidaires/>

1

2

3

4

### Magasins de 1ère nécessité :

Merci de bien vouloir compléter cette liste (en nous appelant au 07.82.80.66.13)

Magasin	Produits de nécessité	N° de téléphone	Adresse pour attestation déplacement	Se déplace oui / non/ à documenter
Boucherie TROGNON (Etréchy)	Viandes, volailles	01 60 80 30 50	Grande Rue	OUI
Boucherie du centre (Etréchy)	Viandes, volailles	01 60 80 30 48	Grande Rue	À documenter
Les cocottes (Chauffour)	Oeufs, pommes de terre, des terrines, des pâtes et de la farine	06 44 80 86 42	Grande Rue	Non, mais il y a un distributeur automatique
Kilo (Etréchy)	Pain	01 60 80 21 05	Rue Jean Moulin	À documenter
Leroy (Etréchy)	Pain	01 60 82 61 47	Grande Rue	OUI
Le potager d'Olivier (Mesnil)	Légumes et fruits, boeuf, volailles	06 88 70 73 87	Entre Orveau et Mesnil	Non, mais il existe un colis de 1ere nécessité.
Ferme des tourelles	Légumes de saison	01 60 82 05 92	Boissy sous St yon	Mme Damon se déplacera
Pharmacie centrale	Médicaments	01 60 80 30 06	Grande Rue	OUI
Pharmacie des lavandières	Médicaments	01 60 80 40 82	Bd des lavandières	OUI

Magasin	Produits de nécessité	N° de téléphone	Adresse pour attestation déplacement	Se déplace oui / non/ à documenter
Ferme des Sueurs (Val St Germain) : pour ceux qui sont proches...	Volaille	06 73 09 31 63	Route des sueurs	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfUzAHEN4t2nV_kAQMaeyTyi7RTSbpT0i8pN8VCRP2WkeXniA/viewform?vc=0&amp;c=0&amp;w=1">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfUzAHEN4t2nV_kAQMaeyTyi7RTSbpT0i8pN8VCRP2WkeXniA/viewform?vc=0&amp;c=0&amp;w=1</a>
Viva by Casino	Superette	01 69 92 29 07	Grande Rue	À documenter

## Culture virtuelle :

**1) VOD gratuites :** (De notre ami Guillaume Bodin que plusieurs de EES ont soutenus pour son film "Zero Phyto 100% Bio"

**Découvrez son nouveau documentaire "LA CLEF DES TERROIRS - RETOUR AUX SOURCES"**

<https://www.dahu.store/fr/?idU=1>

**2) Découvertes musicales et téléchargement gratuit (Bon plan)**

Découvrez les productions LE FAIR (Association créée en 1989 à la demande du Ministère chargé de la Culture, le fair est aujourd'hui le premier dispositif de soutien au démarrage de carrière et de professionnalisation en musiques actuelles.)

<https://lefair.org/>

<https://lefair.org/nos-selections/>

**3) Vidéo d'extraits de pièces de théâtre qui passent à Paris:**

<https://www.theatresparisiensassocies.com/video-theatre>

**4) Visite Virtuelle :**

Aujourd'hui : une jolie cave dans une belle campagne des Pyrénées-Atlantiques.

<https://www.cave-irouleguy.com/fr/page/visite-virtuelle>

## Réaliser son composteur :

"Appel à ceux qui ont un jardin et qui ne pratiquent pas encore le compostage : c'est le moment d'essayer!"

35% du poids des poubelles est fait des restes de nos repas : épluchures + restes alimentaires.

Les personnels des enlèvements de nos déchets seront de plus en plus confinés, alors aidons-les aussi car nos déchets risquent de rester sur le trottoir : commençons par le 0 déchet organique.

- creusez un carré de 60 x 60 cm de côté sur 20 cm de profondeur à un endroit ombragé mais pas totalement sans soleil.
- disposez dedans tous vos déchets d'épluchures, de petits restes de repas, de tontes de gazon
- recouvrez de bouts de carton déchirés (avec le moins d'encre possible), ou bien des feuilles sèches du jardin et des brindilles et bouts de bois assez fins, ou des copeaux et des coupes de vos arbustes.
- à retourner de temps en temps ou bien, plantez des bouts de bois dedans que vous bougerez de temps en temps pour aérer.

*La théorie est la suivante : il faut créer un millefeuilles de produits "humides" (épluchures + herbes fraîches+ restes repas) **plein d'azote**, avec les produits "secs" (feuilles + brindilles + copeaux + carton secs) **plein de carbone**. En alternant 2/3 de déchets humides à 1/3 de déchets secs.*

Le compost est prêt en 3 à 6 mois et se récupère par le dessous.

Si vous pensez ne jamais en avoir besoin, pas de problème : le tas que vous créez étant constitué à 90% d'eau, il diminuera sans cesse, et ne vous gênera jamais. Et peut-être serez-vous tenté par cette riche terre issue de vos efforts?

*NDLR : il faudra l'arroser de temps en temps si une canicule survient, avec des eaux de récupération : lavage légumes, eau de pluie, etc...*

## Recettes utiles :

### De la lessive sans se déplacer :

- 100g de feuilles de lierre grimpant qu'on hachera grossièrement (ne pas arracher la racine, le lierre n'est pas un parasite, au contraire, il protège l'arbre du chaud et du froid, lui procure un bon compost au pied, et protège 200 espèces d'oiseaux et d'insectes, ses fleurs de novembre nourrissent les insectes et ses graines d'hiver nourrissent les oiseaux (35% de gras))

- 1 litre d'eau faire bouillir 10min

Laisser ensuite macérer 24h

Filtrer

C'est prêt : 100ml/machine – vous pourrez ajouter un peu de vinaigre pour adoucissant et quelques gouttes d'huiles essentielles

### Contre la moisissure :

Ce dont vous avez besoin

- 100 ml de vinaigre de cidre

- 100 ml d'eau

- 10 ml d'eau oxygénée à 20 volumes

- le jus d'un citron

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

- flacon spray

Comment faire

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol.

2. Mélangez bien avec une cuillère.

3. Versez-les dans le vaporisateur.

4. Aérez bien la pièce avant de commencer la pulvérisation

5. Pulvérisez le mélange sur les zones touchées pour les recouvrir entièrement.

6. Laisser agir pendant 4 heures minimum.

7. Ensuite, frottez avec un chiffon pour éliminer les résidus de mois.

## La minute d'humour :

Dans le cadre de fouilles dans le sous-sol russe jusqu'à 100m de profondeur, les scientifiques russes ont trouvé des vestiges de fil de cuivre qui dataient d'environ 1000 ans. Les Russes en ont conclu que leurs ancêtres disposaient déjà il y a 1000 ans d'un réseau de fil de cuivre. Les Américains, pour faire bonne mesure, ont également procédé à des fouilles dans leur sous-sol jusqu'à une profondeur de 200m. Ils y ont trouvé des restes de fibre de verre. Il s'est avéré qu'elles avaient environ 2000 ans. Les Américains en ont conclu que leurs ancêtres disposaient déjà il y a 2000 ans d'un réseau de fibre de verre numérique. Et cela, 1000 ans avant les Russes! Une semaine plus tard, en Belgique on a publié le communiqué suivant : "Suite à des fouilles dans le sous-sol belge jusqu'à une profondeur de 5000m les scientifiques belges n'ont rien trouvé du tout. Ils en concluent que les Anciens Belges disposaient déjà il y a 5000 ans d'un réseau Wifi.

## Kefir :

Conseils de Catherine :

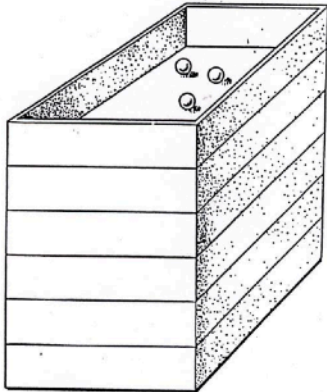
C'est un anti virus, car le kéfir renforce les défenses immunitaires de notre microbiote intestinal : apport de levures et bactéries, qui produisent des vitamines B, vitamines de l'énergie,, on manque tous de vitamines B, de l'acide lactique et de l'acide acétique en petites quantités, qui aident à la digestion e limitant les mauvaises bactéries.

Donc le Kéfir doit trouver sa place dans notre alimentation, c'est mieux que le coca.

Lien utile : <https://nicrunicuit.com/category/faire/fermenter/kefir-de-fruits/>

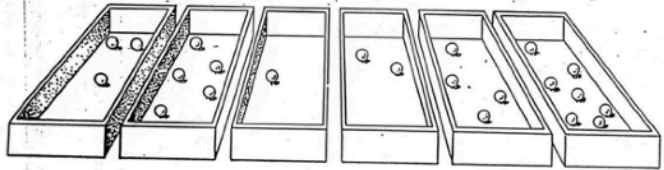
**Le jeu empilées**

Le maître prépare des boîtes (6 par exemple). Ces boîtes contiennent un certain nombre d'objets (3, 5, 4, 1, 2, 4, par exemple). Ces objets peuvent être des jetons, des billes... Les boîtes sont empilées, seul le contenu de la boîte du dessus est visible. Il donne aux enfants un dé ordinaire.



**Le jeu des boîtes alignées**

Le maître aligne les boîtes ouvertes. La disposition des boîtes devant les enfants fait que les collections ne sont pas ordonnées. Chaque joueur a un dé.



La règle du jeu est la même que celle des « boîtes empilées », mais la disposition des boîtes donne une possibilité de choix.

si on décide de la règle « moins que le dé »  
le gagnant est celui qui a le plus de perles  
si on décide de la règle « plus que le dé »  
le gagnant est celui qui a le moins de perles

Le jeu se joue à deux (deux enfants ou le maître et un enfant). On joue à tour de rôle.

Le premier joueur lance le dé. Il prend la boîte du dessus de la pile si le nombre d'objets dans la boîte est plus petit que le nombre représenté sur le dé. S'il ne peut pas prendre la boîte, c'est au joueur suivant de lancer le dé...

À la fin de la partie, on compare les collections de jetons de chaque joueur : est gagnant celui qui a le plus de jetons.

*Vous appréciez notre journal, vous pouvez contribuer à nos actions, nos réflexions en adhérant à :  
Etréchy Ensemble et Solidaires : 10, rue de la butte St Martin - 91580 Etréchy*

**NOM :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**Tél :** \_\_\_\_\_ **Mail :** \_\_\_\_\_

**Date :** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Adhésion** membre de l'association (20€)

**Soutien** à l'association de \_\_\_\_\_ €