



## Gazette de l'association A Fleur de Pierre - N°7 - Année 2013

23 montée St Charles - 04000 Digne les bains - 04 92 31 69 74 et 06 10 56 74 34 - afleurdepierre@orange.fr -  
www.afleurdepierre.com

### L'Édito de Laure



Il y a des endroits, des rencontres, des lieux qui donnent sens à la vie. A Fleur de Pierre, avec chacun de ceux qui la composent, qui y croient, qui lui donnent de son temps et de son énergie, essaie par sa contribution d'y participer. Nos parcelles de jardin sont magiques, en lien avec le ciel, la terre et la vie, elles nous permettent d'échanger, d'apprendre la patience et l'ouverture à l'autre, de transmettre et d'unir nos différences. J'ai le bonheur de partager avec vous cette aventure humaine, et d'être par ma modeste contribution une des actrices de cette belle aventure. Un grand bravo à tous ceux qui s'y inscrivent aussi...

**La présidente**



## S o m m a i r e

- A Fleur de Pierre : où en sommes-nous ?...p.2
- Les Jardiniers se rencontrent.....p.4
- Bonnes idées pour les Jardiniers.....p.6
- Poèmes de Jardiniers.....p.8
- Les Jardiniers cuisinent.....p.9
- Jardins d'ailleurs.....p.10
- Les Jardiniers bouquinent.....p.11
- Coin Détente des Jardiniers.....p.12





## Du côté des jardins

### Le Jardin des Phacélies

Ce jardin est l'un des trois Jardins de l'Association A Fleur De Pierre.

C'est le premier qui a vu le jour, il se trouve dans le quartier du Moulin à Digne les Bains.



L'année 2012 a vu la création de deux nouvelles parcelles sur une partie de jardin non travaillée jusque-là.

Nous avons donc, depuis le printemps 2012, 12 parcelles attribuées à des jardiniers (individuels, couples, familles), la butte de permaculture ainsi que quelques arbres fruitiers (Pommiers, Poiriers, Pruniers, Vigne). Tout ce qu'il faut pour se régaler aussi bien de bonnes récoltes que de bonnes rencontres.

Cette année passée a été celle des « grands réaménagements ».

Nous avons, avec l'aide de l'équipe salariée d'À Fleur de Pierre (un grand merci à eux), démonté l'ancien cabanon. Sur une dalle béton de propreté, nous avons remonté un nouvel abri, plus grand avec des étagères et des râteliers pour les outils.

Quels changement que d'avoir de la place pour s'abriter des intempéries et de trouver des outils rangés.

Sur la lancée, nous avons refait de belles toilettes sèches toutes neuves.

Lors d'autres journées collectives, nous avons continué l'aménagement des rigoles d'amenée d'eau aux réservoirs enterrés des parcelles. (Ce n'est pas une mince affaire de distribuer l'eau rationnellement sans inonder les autres, de choisir des tracés judicieux, de poser des gouttières, évitant un peu la prolifération des limaces)

La saison 2013 a commencé par une journée de taille des fruitiers au mois de Mars. Ce fut l'occasion de se retrouver et de faire connaissance des nouveaux jardiniers (Hé oui, ça bouge aux Phacélies!)

Nous souhaitons tous que cette année soit encore riche de rencontres et de bons moments aux jardins et bien sûr pour vous tous.

Notre désormais traditionnelle Fête des Jardins en Mai y participera évidemment.

Si vous passez par le quartier du Moulin, n'hésitez pas à vous arrêter nous faire un coucou.

À bientôt donc !

Eric

### Jardin des Cerises

Avoir un jardin à côté de ma maison est une chance.

J'attends avec impatience l'arrivée du beau temps pour pouvoir commencer à travailler la terre.

Le contact avec la terre est un réel bonheur, un moment de détente.

Je passe facilement 1 à 2 heures à la travailler, j'oublie mes douleurs,

mes ennuis....

Voir pousser les graines que l'on a plantées, les voir fleurir, donner des légumes, les ramasser, les offrir, les cuisiner pour ceux que l'on aime, je pense que l'on ne me contredira pas, c'est quelque chose de fabuleux..

Nazile

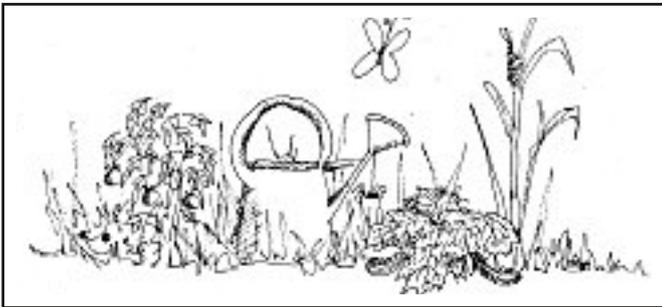


## Le Jardin des Grelinettes

« *Je vais aux Grelinettes* ».....Rien que le nom de cet endroit me rend plus légère, comme un sésame m'ouvrant la porte d'une autre réalité dans laquelle je peux m'abandonner. D'accord, le « gre.. » fait violence, il ressemble aux dents de l'outil quand il s'enfonce sans pitié dans la terre ; mais le « ..line.. » adoucit le mouvement, il abolit l'obstacle et coule comme l'eau dans cette terre ; puis le « ..ette » termine l'action, il ouvre à l'air, regarde le ciel, se tourne vers la lumière ; alors la terre respire et peut s'allier au soleil...

« *Je suis aux Grelinettes* », plus légère parce qu'abandonnée aux éléments, ici ce sont eux les décideurs : je ne contrôle rien et je le sais, j'accepte la violence de la vie, ses exigences, ses mystères, et sa douceur aussi, ses récompenses, ses miracles. Le rouge d'une tomate, les piquants de la jeune aubergine, les pucerons dévoreurs et dévorés, les p'tits radis qui pointent leurs nez, la salade éclatante, le rouge-gorge qui surveille tout (car je suis chez lui et non l'inverse !), les haricots qui pendouillent béatement, ces satanées limaces.... finalement je n'y comprends pas grand-chose, et je m'en fiche ; je participe, fais comme j'ai envie et comme je peux ; et si je n'y arrive pas c'est pas grave, le rouge-gorge vient quand même me cligner de l'œil, ce maître des Grelinettes, un endroit où je me sens plus légère...

Françoise



### Du côté du Compostage :

Le compostage est un bon moyen de recycler une partie importante de nos déchets ; au lieu d'être enfouis ou incinérés, ces déchets pourront être réutilisés. La station de compostage du jardin des Cerises reçoit depuis trois ans les biodéchets des habitants des quartiers Pigeonnier et Barbejas. Ce compost élaboré par Françoise et Hervé permet aux jardiniers de nourrir leurs sols et leurs plantes sans utiliser de produits chimiques. Le cycle naturel n'est plus « court-circuité ».

Depuis 2012, la station de compostage reçoit aussi les déchets de la cantine centrale de Digne (Paul Martin) ; cette collecte fonctionne très bien, les enfants ont compris pourquoi et comment trier les restes de leurs plateaux. Le collège Borelli est demandeur à son tour, et le compostage de leurs biodéchets a été mis en place début 2013.



Du coup, à la rentrée scolaire de septembre 2013, une nouvelle station de compostage sera mise en place à Paul Martin pour "désengorger" celle des Cerises, et surtout pour limiter les transports de déchets : le CG04 financera la station et la CCABV le travail de nos salariés.

Amélie

(super stagiaire A Fleur de Pierre)



La larve de Cétoine,  
l'amie du compost



## Les Jardiniers se rencontrent



### La journée Pain turc

Ma fille de 8 ans me parle encore souvent de cette journée où ses petites mains ont fabriqué du pain turc.

Du pain, et tellement d'autres choses... Je vais essayer de relater au mieux ce moment qui reste gravé comme un moment « délicieux » dans ma vie de maman et dans sa vie de petite fille...

Elle était déjà ravie à l'idée de faire de la cuisine et très curieuse d'apprendre à fabriquer du pain. Nous sommes donc arrivées toutes les deux enthousiastes, un samedi je crois, vers 11h. Quelques personnes étaient déjà là, autour de la table « mosaïque » pour nous accueillir dans la bonne humeur. Nous découvrons le four installé dans un coin du jardin des Cerises, les braises au fond.

Nous voilà prêtes pour la fabrication : les mains dans la farine, un peu d'eau, de la levure de boulangerie, du sel, et les petites et grandes mains pétrissent sous les yeux expérimentés des femmes turques. De la farine sur le bout du nez, les mains

un peu rouges après avoir pétri énergiquement la pâte, nous faisons des petites boules. Et là !! Émerveillement !! La plus âgée des femmes nous montre avec un savoir-faire inégalable l'étalement de la pâte. Mais pas avec un gros rouleau à pâtisserie comme nous avons l'habitude d'utiliser ! Là, c'est une baguette qui enroule et déroule la pâte pour en faire une galette fine, très fine.

Nous voilà donc à l'œuvre devant les yeux amusés des plus expérimentées: on essaye de faire comme elles, on rate un peu, on s'améliore, des encouragements, des sourires, le plaisir de partager...

Les galettes cuisent sur le four et sont garnies de préparations confectionnées par les participants. Un régal!!

De retour à la maison, nous avons une nouvelle recette à faire, mais surtout nous avons le souvenir d'un échange de savoir-faire, de culture, de chaleur venue du four à pain mais aussi des cœurs, et des sourires plein la tête.

Hélène

### Les Croquis de Laure



## Le Groupement d'Achat

### Ça y est, le groupement d'achat est en place!

Par l'initiative de l'Association A Fleur de Pierre et sous la coordination de Lucie, nous voilà donc quelques bénévoles motivés, prêts à concrétiser ce souhait d'achats collectifs de produits locaux de qualité.

Après quelques réunions et contacts de producteurs, la première commande est lancée : achat de farine bio au moulin de Malijai. Lucie contacte les adhérents qui commandent la quantité qu'ils désirent.

Elle se charge d'aller chercher la farine,

conditionné en sac de 25 kgs. L'équipe la reconditionne suivant la commande de chacun. La distribution se fait au local de l'asso.

Au vue du succès de cette opération, nous optons pour une deuxième commande : légumes bio d'Ourres (Pomme de terre, courges et betteraves rouges), huile d'olive bio des Mées et farine de Malijai. Nous voilà donc de nouveau réunis, Lucie, Madeleine, Céline, Mathilde, Lucile, Gwendoline, Mijo, Marco, Éric et Patricia pour transporter, conditionner et distribuer tous ces produits aux adhérents.

L'ambiance du groupement d'achat est

chaleureuse et joyeuse, peut-être du fait de nous sentir d'avantage acteurs de notre « consommation ».

En automne, nous envisageons une récolte collective de noix bio aux Mées (les prix sont dégressifs selon le poids récolté). Certainement une belle expérience en perspective...

Pour les achats à venir du groupement, si vous avez des idées, connaissez des producteurs, n'hésitez pas à nous contacter et à nous rejoindre dans l'aventure.

A Bientôt !

Patricia

## Le bénévolat et la participation.

Comme toute les Associations, A Fleur de Pierre a besoin d'adhérents actifs.

Quelque soit le niveau d'investissement que l'on puisse avoir, chacun de nous est utile et agissant à faire fonctionner un projet collectif.

A quoi cela sert-il en dehors de la réalisation de tâches communes ? À mon sens, tout simplement à changer un mode de fonctionnement du passif à l'actif. C'est la possibilité d'agir sur son environnement et en ces temps d'incertitudes, de morosité, de crise, c'est un sacré luxe et un bel espoir.

Une fois les difficultés de s'y mettre passées (timidité, exposition au regard des autres, doute de ses capacités, manque de temps,...), c'est une manière de se prendre en main. Et quelle chance dans une association de jardinage de pouvoir aussi cultiver les relations humaines.

En participant selon ses moyens, chacun, par sa présence,

son point de vue, son action, peut goûter à la joie d'être agissant. Chacun peut déguster tous les bénéfices inattendus du plaisir d'offrir et de recevoir gratuitement avec les autres.

S'engager un minimum peut être un état d'esprit qui nous permet de mieux se connaître, d'échanger plus facilement, de s'exprimer, de tisser des liens.

L'individualisme fait des ravages actuellement, les moyens même modestes que nous pouvons mettre en place pour y résister sont un espoir de changement.

Et si la participation associative était un bon exercice de redémocratie ?

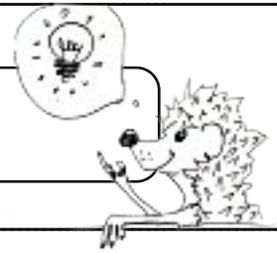
Jardinons avec soin, nos jardins, nos voisins, nous récolterons, les fruits, des amis...

Bonnes cueillettes !

Eric



## Bonnes idées pour les jardiniers



### Compost'Ère

Une nouvelle association pour le développement du compostage de proximité.

Plusieurs structures et citoyens du Pays Dignois et de ses alentours se sont réunis pour former cette association en novembre 2012 afin de mutualiser leurs compétences et leurs réseaux et donner une nouvelle impulsion au compostage de proximité. Les premiers projets fleurissent et de nouvelles opportunités se présentent déjà.

La plateforme de compostage des déchets de la cantine de l'EPL de Carmejane est déjà en fonction pour traiter plus de 3 tonnes de biodéchets/an, celle du village de Courbons et des commerces et restaurants de la ZI St Christophe à Digne sont en cours de montage.

Information, formation, services liés au compostage, montage accompagnement de projets au sein des collectivités (compostage de village, de quartier,...), des établissements scolaires, de restauration, des jardins partagés,...

Vous êtes citoyen ? Elu ? Agent de collectivité ou d'établissement scolaire ? Responsable d'un commerce alimentaire ou d'un restaurant ?

Contactez Compost'Ère pour concrétiser vos idées au 04 92 34 33 54 / [compostere@gmail.com](mailto:compostere@gmail.com)



Aurore

### Un groupe "Transition en Pays Dignois"



Depuis février 2012, un groupe "Transition en Pays Dignois" existe : favoriser le développement du mouvement de la Transition s'inventer des manières de consommer, de se déplacer, de s'alimenter, d'autres, sympathisants du mouvement, apportent leur pierre à l'édifice. Ainsi, le collectif a déjà co-organisé des événements tout publics (avec Benoit Thévard) et s'est lancé dans quelques actions : ramassage de déchets en Pays Dignois...

Le collectif se réunit 2 fois par mois et organise des journées de rencontres bienvenues lors de ces rencontres! N'hésitez pas à prendre contact.

**Plus d'info** sur le mouvement de la transition: [www.transitionfrance.org](http://www.transitionfrance.org)  
Contact groupe "Transition en pays dignois": [transition-dici@transitionfrance.org](mailto:transition-dici@transitionfrance.org)



## Côté jardin, un nouveau venu !!



### Un, deux, trois, bientôt 4 jardins solidaires à A Fleur de Pierre !

Encore un ? Et oui depuis 2007, l'association a mis en place 3 jardins dans trois quartiers différents de Digne : le jardin des Phacélies, celui des Cerises et celui des Grelinettes.

Trois jardins aux personnalités différentes, qui reflètent à la fois l'énergie collective des jardiniers et la configuration originelle des jardins : petit ou spacieux, en centre ville ou en quartier HLM... il y en a pour tous les goûts !

#### Le 4ème jardin ... Depuis quand ?

Le terrain pour le futur jardin situé au « Pré Fiaschi » est mis à disposition de la ville de Digne et s'est vraiment fait désirer. En effet, il y a déjà deux ans, une trentaine de familles s'engageaient pour l'aventure. Hélas, des imprévus administratifs ont reculé l'échéance. En début d'année 2013, bonne nouvelle, le projet peut re-démarrer, et c'est en mai que les futurs jardiniers intéressés sont relancés.

#### Le 4ème jardin ... Concrètement

Il se situe sur la route des Thermes, à 3 kms du centre ville et dispose d'une surface de 5 000 m<sup>2</sup>. Entouré de collines boisées et proche d'une rivière, il est au cœur d'un petit coin de campagne. Il pourra accueillir une trentaine de familles qui choisiront une ou deux parcelles de 50 m<sup>2</sup>, selon leurs besoins, leurs envies, leurs disponibilités...

#### Le 4ème jardin ... Comment ?

Comme tous les jardins solidaires d'A Fleur de Pierre, il s'est construit et se gèrera avec les futurs jardiniers qui se réuniront dès juin pour échanger autour de leurs envies, de leurs attentes... et de leurs responsabilités ! Il y a déjà 2 ans, le groupe des premiers motivés avait conçu ensemble les grandes lignes du fonctionnement et du règlement.

Au quotidien, c'est un jardin qui fonctionnera grâce au groupe, à sa gestion et ses prises de décisions collectives et autour de rencontres conviviales.

La liste des futurs jardiniers n'est pas encore close, alors si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous contacter,

A bientôt,

Lucie, animatrice jardins



ste à Digne-les-Bains. Ce collectif rassemble des citoyens de Digne et alentours autour d'un objectif commun sur son territoire. Aussi, le collectif souhaite créer une dynamique locale et citoyenne pour expérimenter et imenter, etc, autrement. Aujourd'hui une quinzaine de personnes font vivre ce collectif et de nombreuses édifice selon leurs disponibilités !

lic (cafés bonnes nouvelles, projection/débat de In transtion 2.0, conférence "Quel avenir sans pétrole" de e et tri des invendus sur le marché provençal de Digne, répertoire des initiatives porteuses de transition sur le

rencontres et de travail thématique un dimanche tous les 2 mois. Ce groupe est ouvert à tous et vous êtes les ct pour venir vous informer sur la transition, échanger, débattre et agir avec le collectif!

rance.fr  
seup.net

Sandra





# Poèmes de Jardiniers

## Au Bal de mon jardin

La tomate rougit devant son prétendant  
Qui s'avance pour une valse à mille temps  
Elle préférera peut-être un slow lancinant  
C'est plus chaleureux de bouger lentement!

Les Aubergines, pour l'occasion, se sont faites belles  
Leur superbe robe, cintrée, noire, étincelle  
Sous la lumière des projecteurs, elles s'amoncellent  
Pour faire une chorégraphie exceptionnelle,

*Les salades autour de la piste se dandinent  
Les petits pois, cassés ou chiches, font la chenille  
Et les haricots verts en rythme s'alignent  
Tous dansent sur le son  
Du rock, du boogie, du cha-cha-cha  
Du funk, du zook, de la zumba  
Ça swing... au bal des légumes*

Les courgettes, bien vertes, au fond de la cour  
Regardent toutes amusées les blettes danser  
Et elles deviendront peut-être courge en soirée  
Si elles restent dans leur coin ainsi plantées!

Et le chou fait le poireau assis au comptoir  
Il noiera son chagrin au bar, Y'a de quoi boire!  
Sa belle en fleur ne viendra pas au bal le voir  
Il fera chou blanc, c'est certain, pour ce soir!

*Les salades autour de la piste se dandinent  
Les petits pois, cassés ou chiches, font la chenille  
Et les haricots verts en rythme s'alignent  
Tous dansent sur le son  
Du rock, du boogie, du cha-cha-cha  
Du funk, du zook, de la zumba  
Ça swing... au bal des légumes  
Bien plus que s'ils étaient en Boite!*

**Hélène Drouart**

Écrit sur un rythme de Boogie

## Des racines et des ailes

La terre et le soleil sont source de vie ;  
Adultes, enfants, animaux, plantes, fleurs aussi.  
L'origine de cette belle planète bleue,  
Nous apporte joie, on peut en être heureux.

Il existe encore dans certaines villes,  
des carrés de jardin où l'on est tranquille.  
Tels l'oiseau dans le ciel, voyageant en battant ses ailes.  
Ces morceaux de terre, où les racines naissent telles quelles.

Ce contact entre nos mains, et cette parcelle de terrain,  
Cette sensation tactile, non moins inutile ;  
Greliner, planter, malaxer, arroser ; non pas en vain ;  
Ce soleil, cette eau, contribuant à nos desseins...

Font de nous ce que nous sommes, humains.  
D'où l'image de nos communes racines,  
Qui nous fournissent espoirs, et rêves qui illuminent.  
Nous, croyant en un monde meilleur, empli de bonheur.

Un monde paisible ; avec toutes ces belles couleurs.  
Qui font battre des ailes, au dessus de ces fleurs.  
Nous croyant en ces belles forêts vertes, ces arbustes  
Ces plantations, ces légumes grandissant ne sont pas peur.

Une bonne équipe dans cet espace nous fait oublier  
Ce qui se passe. C'est beaucoup plus qu'un plaisir ;  
Un vrai régal qui nous est offert.  
N'oublions pas notre mère : la Terre.

**Willy**





## Les Jardiniers cuisinent

En direct de L'atelier Cuisine du 18 mars

### « Popotages »

*Car ça papotait et ça papotait pour cette première rencontre, en ce début de printemps tardif...*

Autour d'un légume d'Automne : **La Courge Musquée.**

Comment agrémenter et transformer en mets goûteux, un légume somme toute plutôt fade.

Sucré ? Salé ?... Quand les recettes et le savoir-faire de Claire et d'Ayse « s'emmêlent » ici ? Épluche, là ? Coupe, recoupe...Une poêle par-ci, un faitout par-là !! Un peu de place s'il vous plaît !!

Qui pile les noix ?... Pas si fin...Tant pis, le cœur à l'ouvrage réduira les malheureuses en poudre...Servez-moi ça.. A chacun sa manière...On est là pour montrer son savoir-faire non ?

Et le plat qui attend : « Ce sera des galettes dorées pour moi , aujourd'hui ... » et de délicieux dés orangés fondus dans leur sucre, relevés d'éclats (...) de noix (éclats de voix) ou même saupoudrés d'une neige de noix de coco... Que c'est beau !

**Dégustez, c'est gagné !**

**Christel U.**



### Les recettes:



#### Galette de Courge

1 quartier de Courge  
2 oeufs  
1/2 verre de farine  
des flocons de céréales (avoine...)  
cumin, sel, poivre, muscade

Faire une purée de courge  
Lorsque la purée est prête et froide  
Mélanger tout les ingrédients  
On peut rajouter selon les goûts  
de la viande, du maïs, des oignons,...  
lorsque la pâte est prête, faire revenir dans de  
l'huile des petits tas de pâte.

#### Courge Sucrée

1 kg de Courge  
1 verre d'eau de sucre en poudre

Eplucher la courge, la couper en morceaux.  
Réserver dans un récipient les morceaux de  
courge et verser le sucre dessus.  
Laisser dégorger durant au moins 30  
minutes.

Faire cuire, à feu moyen une vingtaine de  
minutes environ.  
Saupoudrer au dessus des courges, de la  
noix de coco ou des morceaux de noix.





# Jardins d'ailleurs

## Hiver sous les tropiques :

### dans le jardin de ma fille...



C'est déjà la nuit, et malgré le petit vent du soir, il fait 28°. Le jasmin de nuit (*Cestrum nocturnum*) commence à sentir bon. Bien sûr, les portes sont grand ouvertes, on entend quelques bruits dehors, des gens qui passent, quelques aboiements de temps en temps, et surtout, perçant régulièrement le silence, les cris brusques et rythmés des margouillats (*Gehyra mutilata*).

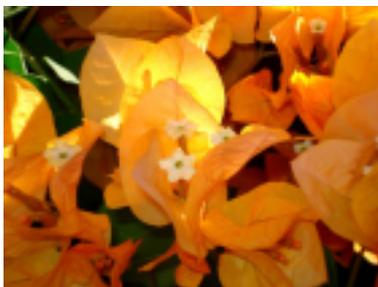
Ah, les margouillats ! Des petits geckos qui vivent dans les maisons, tout fins, tout jaunes, tout transparents, ils sont sur les murs et les plafonds, on dit qu'ils portent bonheur. Et régulièrement, on entend "Ttt, Ttt, Ttt" très fort et très saccadé.



Aloé Vera



Pervenche de Madagascar



Bougainvillier

Juste en face de moi, les palmes des multipliants (*Dypsis lutescens*) s'agitent légèrement. Un bougainvilliers orange (*Bougainvillea spectabilis*) grimpe dedans. Au pied, quelques pervenches de Madagascar (*Cathartus roseus*) et des petits aloès (*Aloe vera*) que ma fille a plantés parce qu'elle s'intéresse aux plantes magiques.

Le jardin est petit, les cases autour sont très proches, la Réunion est une île très peuplée. Cette année, mon "retour au pays" est particulièrement sensible aux bruits.

Bien sûr, en premier, le *Kréol*, l'accent créole, les mots créoles, dans la rue, dans le jardin des voisins, des enfants qui jouent, même le son d'une télé un peu plus loin, le créole est partout.



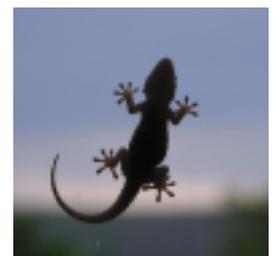
Il y a aussi le bruit des cases, et surtout des toits : tout est en tôle, ça craque sous la chaleur, et ça recraque quand ça refroidit, et ça résonne très fort quand les litchis tombent dessus (car, bien sûr, un immense litchi (*litchi sinensis*) pousse à côté de la *kaz*).

Il y a aussi les coqs ! On les entend de tous côtés, y en a chez tout le monde, et ils chantent tout au long de la nuit. Eux aussi, ils ont l'accent créole, enfin, ils ne chantent pas comme les coqs *zoreils*...

Et puis, cette ambiance sonore très particulière des nuits d'été, quand les portes de toutes les *kaz* sont ouvertes, et que les mots se mélangent, traversent les jardins touffus, vous arrivent dans un brouhaha doux et chantant, avec des notes claires de verres entrechoqués de temps en temps...

*Ttt, Ttt, Ttt*, vient de faire un margouillat derrière moi.

Je lève la tête, il est juste au plafond, il est tout petit, les doigts ronds bien écartés, on voit les traces noires de ses organes à travers sa peau transparente.



Bonne nuit, dit le margouillat !





# Les Jardiniers Bouquinent

## Le Livre des Cueillettes et de la Cuisine Sauvage

C'est tellement excitant de partir en promenade le nez au vent et de grappiller en chemin une poignée de mûres juteuses, de petites noisettes futées, deux ou trois pommes craquantes ou quelques jolies violettes sucrées.

Ce livre présente aux enfants, feuilles, fleurs, fruits, graines, champignons, fruits de mer ou algues, à récolter et à cuisiner après les avoir identifiés soigneusement grâce à de très belles illustrations et à une description précise des produits.



Quelque soit l'endroit où vous êtes, montagne, forêt, bord de mer, champs, il y a toujours quelque chose à récolter ou à déguster avec délectation sur place...

en prenant soin bien sûr de cueillir ou ramasser seulement ce dont vous avez besoin et en respectant le lieu et les plantes.

Cuisiner ce que l'on a rapporté est un vrai bonheur. Le livre propose donc une flopée de recettes gourmandes, courtes et facilement réalisables par les enfants : salade de fleurs, galettes de semoule à la menthe, meringues d'amande, crème à l'ortie, croque-mousse aux mûres, soufflé d'algues, choco-noix, etc. Très agréablement illustrées, elles sont accompagnées de trucs et astuces pour réussir les plats, d'un calendrier de cueillette, d'informations sur les bienfaits des plantes, leurs remèdes et de conseils de cueillette.

La nature sauvage regorge de ressources. Ce livre est une façon de partager avec les enfants l'amour de la nature et de les initier au monde joyeux de la cuisine gourmande.

Un bon prétexte pour partir en promenade et ouvrir grands les yeux, les oreilles, les sens en éveil, à la recherche de ce que la nature nous offre. Et puis, c'est merveilleux d'instaurer entre elle et les enfants une relation de coopération et d'amitié.

Si nous commençons dès maintenant !

Marianne

**Auteur :** Marianne Grand  
**Illustratrices :** Stéphanie Ronzon et Amandine Labarre  
Collection Accros de la nature  
Editions Milan  
**Prix :** 13,50 euros



# Coin Détente des jardiniers



## Le Massage Amma

### Le Bien-être à Portée de main avec Sandra

Le massage est un Kata, concentré sur une durée d'une vingtaine de minutes, pratiqué sur un sujet habillé et assis sur chaise ergonomique, il réalise une détente et une relance énergétique immédiate, quel que soit le contexte.

Ancêtre du shiatsu, le « AMMA » est un massage traditionnel japonais prenant sa source il y a 5000 ans dans le nord de la Chine au début de la philosophie médicale chinoise, introduit au Japon au XVIIIème siècle.

C'est un «Kata» complet, amélioré au fil des siècles par une longue lignée de praticiens, pour obtenir la meilleure gestuelle possible au service d'une efficacité maximale. Se pratiquant initialement sur une personne allongée, il fut en 1982 adapté dans sa forme assise par David Palmer (élève de Takashi Nakamura), pour les entreprises. Il est particulièrement puissant, efficace et doux.

Composé d'un enchaînement cohérent de techniques - pressions globales, percussions, travail des points énergétiques, étirements, brossage...

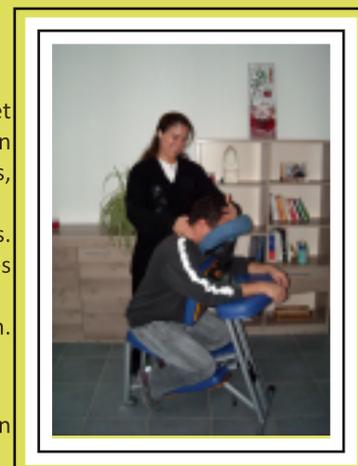
### La Chaise ergonomique

Créée aux États-Unis par David Palmer, elle permet d'obtenir une posture agréable et décontractante pour la personne massée. Ainsi le bon positionnement permet au Praticien un excellent abord de régions concernées par le Massage Amma Assis : dos, membres supérieurs, nuque et tête.

Cette pause revitalisante peut être dispensée sur : le lieu de travail, chez vous, dans des séminaires. Sans huile ni crème et en peu de temps, le Massage Amma Assis présente deux séquences enchaînées, la dispersion rapide des tensions étant suivie d'une relance immédiate de l'énergie.

Ce massage est sans danger, pour toute personne en bonne santé mais il n'est pas anodin. L'acupression a un impact réel.

Si toutefois vous êtes enceinte, diabétique, épileptique, hémophile, ou que vous êtes porteur d'un pacemaker, il ne vous sera pas possible de bénéficier d'un massage AMMA.



**STEFANI Sandra**

06 82 09 26 27

ammadoszen@yahoo.fr

Sur RDV, déplacement à domicile dans un rayon de 30 Km autour de Digne

**Tarifs :** Séance AMMA assis 20 €/ 20 min

## Exposition

Du Vendredi 24 Mai au Dimanche 2 Juin 2013

Inauguration le 24 Mai à 18h



SCULPTURES  
D'ESPACES  
MOSAÏQUES  
TERRES EN  
MOUVEMENT

du vendredi  
16h-19h  
week-end  
10h-13h

ATELIER TRANSVERSAL - Zone Artisanale St Pierre -  
Boulevard Carmejane - LE CHAFFAUT  
04.89.95.67.75 / 04.89.95.67.75

## Exposition au Chaffaut

Du vendredi 27 mai au Dimanche 2 juin

L'atelier Transversal vous présente l'exposition " **Écllosion**".  
**Espaces matières, éclats mosaïques et terres en mouvements**

**Adresse:** Atelier TRANSVERSAL  
( ZA St Pierre, Route de Carmejane )

Semaine : 16h-19h

Week-end : 10h00-13h / 15h-19h

**contact:** 06.66.95.67.75

