



FLASH INFO NOVEMBRE DECEMBRE 2016

ASSOCIATION ACTION CHOMAGE 82
Maison de la Solidarité & de l'Emploi
154, rue Marcel Guerret—82000 MONTAUBAN
Tél / Fax : 05.63.91.13.16
action.chomage82@orange.fr
<http://actionchomage82.fr>



Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

Quelques dates de notre association

6 Octobre - CDL à Montauban. Présence d'Éric/Danielle/Christian pour l'association et Daniel du syndicat CFDT. Réunion intense avec un ordre du jour chargé afin de préparer La journée Nationale sur les comités de Liaison qui se déroulera le 3 Novembre prochain à Paris. Christian représentera AC82 pour le T&G. Autres points ! Christian a présenté le résultat de l'enquête MNCP de satisfaction des demandeurs d'emploi. Le prochain CDL se fera à Cahors en janvier 2017.
11 Octobre - Danielle et Christian ont participé au premier Comité de Pilotage de l'associa-

tion Épicerie Solidaire EPISOL en collaboration avec la structure FOLIES rue du Fort à Montauban. 2ème réunion le 25 Novembre

18 octobre Porte ouverte d'un des 3 centres d'accueil (Reliance 82) accueil de jour situé Avenue Hamecher. Présence de Danielle et Christian.

3 Novembre - Journée nationale pour recueillir l'opinion de tous les CDL de France afin d'optimiser leur fonctionnement et permettre une meilleure prise en compte des besoins des demandeurs d'emploi.

21/22 Novembre - Colloque pendant 2 jours sur la précarité à la Maison de quartier Bagatelle de Toulouse. Ce colloque a été fortement sollicité par une des associations de la Coordination Mncp Sud-Ouest, l'association Partage Faourette de Toulouse. Il sera

animé par Hassan de cette même association ainsi que par la Présidente du MNCP Jacqueline Balsan, accompagné de Zalie Mansoibou, salariée du siège.

D'autres associations de la Fédération seront présentes :
 - Chom'Actif de Clermont - Ferrand

- Créer de Montpellier
 - Présence à ce colloque de notre salarié et adhérents

1er Décembre CA du MNCP National à Paris

2 Décembre - Formation organisée par le MNCP

▪ **Thème** : non défini à ce jour

3 Décembre - Manifestation Nationale du MNCP à Paris en présence de toutes les associations de la Fédération MCNP et des autres syndicats.

12 Décembre - CA MNCP Sud-Ouest dans les nouveaux locaux de l'association FASOLMI aux Isards Toulouse.

Dans ce numéro :

Patchwork Info	2
La biodiversité	2
Côté Santé	3
Être Solidaire au moment des fêtes	3
Page détente	4



Notre association sera fermée du
VENDREDI 23 Décembre 2016
au 2 Janvier 2017 inclus
REOUVERTURE le
MARDI 3 janvier 2017



Patchwork Info

C'est fini le gaspi !

Chaque année, plus de 10 millions de tonnes de déchets alimentaires sont produits en France, dont 6.5 par les foyers.

Acheter local, en plus petite quantité et de meilleure qualité, certes, en payant un peu plus cher, serait déjà une grande aide (Pensons à notre agriculture, terroirs et emploi aussi), Instaurons de bonnes méthodes un bon inventaire et une liste. Prendre l'habitude de les faire dans son quartier, quand possible en petite quantité et plus souvent, aide mieux à gérer au quotidien. On achète ce que l'on va manger.

Les dates : Ne pas confondre DLC et DDM (DLC) est la date limite de consommation après laquelle le produit n'est plus consommable. (DDM) est la date de durabilité maximale, donne une marge, le produit n'est pas périmé mais peut avoir perdu en goût par ex. Au réfrigérateur, ranger les aliments dans la bonne zone de fraîcheur garantit leur conservation.



Les gauchers C'est héréditaire. En effet il semblerait qu'avoir deux parents gauchers augmenterait les chances de l'être soi-même.

De même d'avoir une mère gauchère multiplierait par deux cette probabilité. Pour les scientifiques il existe d'autres facteurs avancés tels que l'influence de l'environnement lors de la grossesse ou de l'enfance. Une chose certaine aucun lien avec l'éducation. *Les gauchers sont plus créatifs.* Ils doivent tout au long de leur vie trouver des solutions d'adaptation, donc faire constamment preuve de créativité (quelques gauchers célèbres L. De Vinci Michel Ange Freud D. Bowie Charlie Chaplin Verlaine..) On n'est pas gaucher que de la main. Certaines personnes sont considérées droitrières, alors qu'elles sont gauchères du pied, de l'oreille, de l'œil. Les gauchers à part entière ne représente que 3 % de la population. *Maladroit pas du tout* - La maladresse est en fait



due à des dispositifs inadaptés à leur particularité. *Les gauchers ne sont pas de mauvais sportifs*, au contraire ils sont présents dans le sport de haut niveau, par ex. au tennis.

2016 qui se termine : année

bissextile elle comporte 366 jours Ce principe est issu du calendrier julien créé par Jules César en 47 av. J.C. qui instaurait une jour-

née tous les 4 ans afin de synchroniser le calendrier. Notre système actuel est lui issu d'une mise à jour en 1582 par le Pape Grégoire XIII avec le calendrier grégorien. Ce sont les années des jeux olympiques. Exception à la règle les JO de Paris en 1900 ne se sont pas déroulés durant une année bissextile. On fête son anniversaire le 28 février lors des années non bissextiles. A Taïwan et dans d'autres pays Les personnes nées un 29 février ont deux dates de naissance officielles le 28 et le 29 février. Le 29 Février est un jour fantôme vous n'êtes pas payé un jour de plus et vous ne le verrez pas apparaître sur vos consommations téléphoniques ou vos abonnements par

La biodiversité gravement menacées par nos activités pourtant des **solutions existent**. Savez-vous que l'homme, chaque seconde, prélève 3.5 millions de kilos de matière végétale ? Dans un tel contexte toutes les espèces ne peuvent espérer survivre. Certaines ont déjà disparu. **L'activité de l'homme tue de nombreux animaux en ravageant l'environnement.**

(agriculture intensive, pollution des sols, air eau, déforestation, destruction des habitats naturels) Pour satisfaire nos besoins toutes les 20 minutes une espèce animale ou végétale disparaît. Plus de 23.000 espèces menacées d'extinction sur les 80.000 étudiées. Parmi elle, 41% des amphibiens, 13 % des oiseaux et 25 % des mammifères, mais aussi 31 % des requins et raies, 33 % des coraux et 34 % des conifères. **La principale menace de la biodiversité c'est l'homme.** La disparition d'une espèce peut paraître anodine mais elle a un impact dramatique sur l'ensemble de son environnement. **La France** figure parmi les 10 pays hébergeant le plus grand nombre d'espèces menacées. Plus de 1000 d'entre elles sont présentes sur notre territoire.

Santé

▪ Courir avant de manger réduirait l'appétit d'un tiers, selon une étude médicale britannique. Faire du sport ne stimulerait pas l'appétit, du moins pendant les quelques heures qui suivent la pratique.

▪ Le miel un antibactérien efficace contre les plaies et brûlures. Le miel a des propriétés antibiotiques, antioxydantes et cicatrisantes. Un papyrus égyptien écrit entre 2600 et 2000 avant JC le mentionnait.



▪ La cannelle une alliée de taille pour la mémoire, selon une étude américaine qui vient de mettre en avant cette vertu. La cannelle limiterait le déclin cognitif.

▪ Depuis le début 2016 le Chili a fait éclore 29 sites solaires sur son territoire. Performants, l'électricité é été produite en excédent. Le pays distribue donc gratuitement à la population son énergie renouvelable .



▪ Vaccins : la France championne du monde du scepticisme. Une étude menée dans 67 pays révèle que les français sont ceux qui accordent le moins de confiance dans la sûreté des vaccins.

▪ Certificat médical obligatoire uniquement tous les 3 ans, pour enfants et adultes qui renouvellent leur licence sportive.

▪ Une supplémentation en vitamine D serait efficace pour réduire les crises d'asthme
(source : topsanté -lanutrition - bioinfos)

Etre solidaire au moment des fêtes

A l'approche de Noël, vous avez envie d'aider ? Bien sur il y a le don, mais le simple chèque ne suffit plus, il existe d'autres façons d'être solidaire. Pour certains, c'est en invitant une personne seule à partager la table du réveillon, d'autres en achetant un cadeau ou une carte de vœux vendus par une ONG. Pour aider vous pouvez proposer vos services. Vous ne savez pas où vous adresser ? Les sites Francebenevolat.org ou Tousbenenvoles.org recensent les besoins des associations, et ils sont nombreux. Au-delà des

grands réseaux, c'est plus difficile pour les petites associations. Ceux qui proposent leurs services ne sont pas que des retraités ou des bénévoles chevronnés. Des jeunes, des étudiants ont envie de s'investir à l'occasion des fêtes. Certains habitant loin de leur famille, et plutôt que de rester seuls eux aussi préfèrent aider et ren-



contre des gens. Pour les fêtes de fin d'année c'est parfois une première approche pour tester l'engagement associatif, et peut-être faire plus qu'y goûter à l'avenir. **Des bonnes volontés à fidéliser** Aujourd'hui en France au moins 5 millions de personnes vivent seules. A cette période de l'année, la fête est partout et c'est plus difficile pour ceux qui n'en sont pas .

Réponse 10-2A

- ♦ Une chose est certaine : si tu veux voir l'arc-en-ciel, tu dois accepter la pluie. *Dolly Parton*
- ♦ Une difficulté n'en est plus une, à partir du moment où vous en souriez, où vous l'affrontez. *Baden-Powell*
- ♦ Nul devoir n'est plus sous-estimé que celui d'être heureux. *R.L.Stevenson*

Avant l'hiver petite escapade en Lot & Garonne : Casteljaloux dans les Landes de Gascogne. Sa vieille ville avec maisons à colombages, La Maison du Roy XVI^e, la chapelle et cloître des Cordeliers XV et XVII^e, les vestiges de remparts, le parc municipal et son château, autant d'édifices qui ont accueilli au fil des siècles en pays d'Albret Henri IV et séjours supposés de Louis XIII et XIV. Le centre thermal, le Lac de Clarens avec ses pins et agréables sentiers et chalets de vacances.



Flash Info VOUS souhaite de
bonnes Fêtes de fin d'année



Un coucou rapide du côté des Vosges :

- L' image d'Épinal - Vendues autrefois par des colporteurs, elles doivent leur nom à J.Charles Pellerin qui habitait la ville d'Épinal et fonda l'imagerie d'Épinal en 1796. Il fut le premier imprimeur à éditer en série ce type d'image. Au fil du temps l'expression image d'Épinal a pris un sens figuré.

- Jules Ferry (1832-1893) homme politique français, ministre prometteur de l'oeuvre scolaire de la III^è république, figure emblématique de la laïcité française et de l'identité républicaine en France. Il a rendu l'instruction obligatoire et l'enseignement laïc. Il est le fils d'une famille vosgienne de fondeurs de cloches.

Quiz 1) Le Bargkass est ? a) Une embarcation usagée
b) une fête traditionnelle des Vosges c) un fromage au lait cru
2) La Chavande est ? a) Un gigantesque bûcher b) une plante médicinale de montagne c) une vallée encaissée

– *Bijoux en or végétal*

Capim Dourado

Le Capim Dourado est une fleur blanche de la région du Jalapão. Il est appelé « Or végétal » car ses tiges sont de couleur dorée. C'est une espèce endémique (famille en France connue sous le nom d'immortelle)

Elle pousse dans les régions humides du Jalapão qui se trouve aux confins de l'état Brésilien. Pendant la récolte les tiges sont prélevées sans les racines et les fleurs laissées sur place dans un souci d'assurer le renouvellement de la plante. Principalement utilisée pour la confection d'objets de décoration ou de mode, par les communautés de cette région, héritage des traditions artisanales transmises. Les récoltants artisans se sont groupés en coopératives, structurant leur vie économique qui est la principale ressource de cette région. Par protection la matière première est réservée uniquement aux habitants de la région d'où ne sort que l'artisanat fini.

Soupe montagnarde Pour 6 à 8 personnes

250 gr de haricots demi-secs surgelés - 1 petit chou cabus - 1 oignon - 2 gousses d'ail - 1 feuille de laurier - 2 clous de girofle
1 tranche de poitrine fumée - 200 gr de conté râpé - 1 pain de seigle en tranches fine - graisse d'oie - sel poivre.

Mettre 1.5 l d'eau dans l'autocuiseur, verser les haricots et porter à ébullition. Pendant ce temps, émincer les feuilles de chou en fines lanières. Couper la poitrine fumée en lardons et faire revenir à la poêle dans un peu de graisse. Ajouter le chou et le faire suer en remuant. Verser le tout dans l'autocuiseur, ajouter l'oignon piqué de girofle, laurier, ail sel poivre. Faire cuire environ 20 mn après rotation de la soupape. Allonger le bouillon si nécessaire, vérifier l'assaisonnement. Servir la soupe en plaçant dans chaque assiette une tranche de pain légèrement grillée, parsemée de râpé.



Légume - fruit du mois :

♦ Le coing Originaire des bords de la mer Caspienne, il se savoure en compote, confiture, gelée, qu'en accompagnement d'une volaille ou gibier.

♦ L'endive appelée « chicon » dans le nord de la France et en Belgique. Légume d'hiver par excellence. Pour bien la conserver la placer au frais et à l'abri de la lumière.

TRADITION :

La bûche de Noël Avant d'être un délicieux dessert, la bûche de Noël avait coutume d'être un gros morceau de bois préalablement béni, que les familles mettaient à brûler le plus lentement possible avant la messe de minuit. Les cendres étaient ensuite recueillies pour protéger la maison contre les orages et guérir certaines maladies.

La tradition des « Catherinettes » date du Moyen Age (25 Novembre)

