



# LA VOIX DES PIAFFEURS

Lettre d'information mensuelle n° 220-JUIN 2019

## Sommaire

1. VIE DU SÉL ..... p 1
2. COMPTES-RENDUS ..... p 2
3. AGENDA - BONS PLANS ..... p 2



1

## VIE DU SÉL

### MERCI A L'EQUIPE de TRI des ARCHIVES du SDP !

3 selistes pendant 3h et 1 seliste pendant 1 heure ont lu et trié les documents.

Les **3 heures de tri**, samedi 4 mai, ont tout juste permis de trier l'ensemble des documents mais des articles de la 1ère heure, des articles de Smaïn, le SEL Mode d'Emploi, et de nombreux autres documents ont refait surface.

Une photo de **Danièle Mitterand** est partie à la poubelle, les "trieuses" ne sachant pas qu'elle avait adhéré au SEL de PARIS !

Un compte-rendu de CA fait état de l'inquiétude liée au nombre sans cesse grandissant de nouveaux adhérents et parle du besoin de freiner les adhésions par peur de perdre le contrôle et un certain idéalisme !

**Nouveau modérateur de la liste**

[seldeparis@yahooogroupes.fr](mailto:seldeparis@yahooogroupes.fr) : Daniel 1333

### Prochain Repar'Sel : Samedi 15 juin de 10h à 13h

10, avenue Jean Aicard. Paris 11eme.  
Métro Menilmontant ou Saint Maur.

Au programme : couture, informatique,  
Bricolages divers, électroménager,  
Affutage par Jean-Claude qui rappelle que  
les sécateurs doivent être déjà nettoyés et désoxydés.

Pour s'inscrire, envoyer un mail à

[reparsel@seldeparis.org](mailto:reparsel@seldeparis.org)



en donnant votre nom, sel, mail, tel.,  
le(s) objet(s) que vous apportez à réparer en  
précisant la panne.

N'oubliez pas un petit quelque chose pour accompagner le café  
ou pour le repas partagé si vous y êtes.  
**Pensez à apporter vos BONS et autres carnets d'échanges**

Marie-Jeanne 2073

Pour les adhérents ayant choisi l'option internet, et souhaitant **avoir le compte-rendu du CA**, les demander par mail à **Annie (261)** qui vous enverra alors chaque mois la **VDP complète**.

### Soigner les petits maux avec un jardin médicinal



La phytothérapie, qui consiste à soigner les petits bobos du quotidien par les plantes, suscite un réel regain d'intérêt en France. Un moyen économique de profiter des remèdes de nos grand-mères est de consacrer un espace aux plantes médicinales.

La première étape consiste à choisir des espèces et variétés connues pour leurs propriétés thérapeutiques.

**La menthe poivrée** est une vivace envahissante, qu'il vaut mieux cultiver en pot. À utiliser pour digérer, rafraîchir, soulager... elle s'avère aussi très utile sous forme d'huile essentielle : sur les tempes contre les maux de tête, dans une huile de massage pour muscles endoloris par exemple.

**Les fleurs de la lavande** sont connues, mais saviez-vous que les feuilles se mangent ? Très polyvalente, la lavande est notamment idéale pour combattre l'anxiété et le stress, favoriser le sommeil, cicatriser la peau et combattre les ecchymoses. Faites macérer les fleurs et utilisez-les ensuite dans un savon ou un baume pour le sommeil, ou encore pour chasser les moustiques.

Championne des plantes médicinales, **l'ortie** est aimée autant par la peau que par les cheveux. Riche en fer elle peut être intégrée, cuite, à des recettes (à la manière des épinards) ou séchée dans des tisanes. Attention, elle pousse comme du chiendent, il vaut mieux la cultiver en pot. Portez des gants pour la cueillir et ne la cultivez pas si vous avez de jeunes enfants car l'ortie est urticante. La cuisson ou un bon séchage permettent de neutraliser les piquants.

**La sauge.** Ses capacités antibactériennes sont utilisées pour l'hygiène buccale ou pour soulager un aphte. Elle apaise aussi les femmes à la suite d'un accouchement douloureux, ou encore lors de la ménopause.

Pour tirer le meilleur bénéfice de ces végétaux, récoltez les parties utiles de la plante quand elles sont encore fraîches. Après avoir fait votre récolte, faites sécher feuilles et fleurs dans un lieu sec et bien aéré, hors de portée du soleil direct. Puis, rangez-les dans un contenant hermétique, toujours à l'abri de la lumière.

Enfin, pour employer sans risque les plantes médicinales demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien ; il existe aussi des herboristes spécialisés dans le domaine. **Martine 2112**

**NOUVEAU ! Animations au cours de la Blé proposée par les adhérents :** Au cours de la prochaine Blé 10 avenue Jean Aicard le 6 juillet 2019, Monique 1940 vous proposera de créer des objets en livres pliés à partir de 10 h45. Objets utiles qui permettent de ranger des cartes par ex et très décoratif.



## BICARBONATE DE SOUDE

*Produit multi-usages, écologique et bon marché qui s'utilise dans tous les domaines! 100 % écologique et très peu coûteux, le bicarbonate de soude peut remplacer de nombreux produits que vous payez si cher. Au lieu d'acheter produits anticalcaires, lessives, dentifrices, désodorisants et produits d'entretien, pensez à l'indispensable bicarbonate de soude !*

**Nettoyant et désodorisant naturel pour toute la maison !**



**Nettoyant ménager** pour toute la maison à utiliser en pâte à récurer ou dilué de l'eau et du vinaigre. Il dissout les graisses des casseroles brûlées, four, lave-vaisselle, carrelages, insert de cheminée, ... Fait briller les vitres et les verres. **Anti odeurs** à saupoudrer au fond de la poubelle ou dans une coupelle au réfrigérateur et dans les placards, dans un bas à glisser dans les chaussures, pour les canalisations...



Lave, détache, détartre, blanchit, assouplit votre linge, ravive les couleurs et nettoie lave-linge et canalisations : 2 kg de bicarbonate+ 1 kg de percarbonate remplace votre lessive à 100% : 1 c. à soupe pour les couleurs et 2 c. à soupe pour le blanc. Idéal pour le linge de bébé !



Shampooing sec à saupoudrer sur les poils, il est désodorisant, anti parasitaire et purifiant. Désodoriser les cages et litières, les habitats et paniers, nettoyer les jouets et gamelles. Repousse les parasites. Neutralise les odeurs de déjections.



Au jardin, il est un désherbant naturel, insecticide écolo, agit contre le mildiou. Une pincée dans l'eau des fleurs les fera durer plus longtemps !



**Bain relaxant et reconstituant** (1 tasse par bain), calme les irritations de la peau de bébé. **Dents saines et haleine fraîche. Mains, corps, cheveux et visage** régule le pH de votre peau et vous la rend douce ; il remplace le savon ou mélangé au savon ou au shampooing, nettoie et supprime les impuretés et cellules mortes de la peau : il a les effets d'un peeling léger, adoucit le feu du rasoir et les peaux granuleuses, il régule l'équilibre du pH de votre peau (sèche, grasse ou irritée). **Déodorant** Il agit contre la transpiration. Contre les aigreurs d'estomac, pour apaiser les piqûres de moustique, attendrir un cor au pied. Supprime les flatulences dues à certains aliments. Soulage les aphtes et l'herpès labial par son effet antifongique.

Martine 2112

### Envie d'une croisière gratuite sur la Seine ?

#### Croisière Plaisir gratuite sur la Seine le jour de votre anniversaire sur les Vedettes de Paris

Le jour de votre anniversaire, présentez votre pièce d'identité à la caisse des Vedettes de Paris pour embarquer gracieusement et boire une coupe de champagne ou bénéficier d'un goûter avec boisson...



## BLÉS InterSÉL Ile de France

### 95 - SÉL de la Forêt de l'Hautil - BLÉ InterSÉL Vendredi 14 juin

14h.30 - 17h.30. Lieu : Salle de la Côte des Carrières, avenue des Valanchards.

95280 JOUY LE MOUTIER. Contact : [selhautil@gmail.com](mailto:selhautil@gmail.com) – Tél : 06 83 89 36 79. Site : <http://selhautil.unblog.fr/>

### 95 - SÉL de Cergy-Pontoise - BLÉ InterSÉL samedi 15 juin

14 - 18h. Lieu : Maison des Jeunes et de la culture, Place de VERDUN à CERGY ( le village ).

95000 CERGY-PONTOISE. Contact : [misstoulassy@yahoo.fr](mailto:misstoulassy@yahoo.fr) – Site : <https://seldecerygpontoise.fr/>

### 94 - SÉL de Thiais 94 - BLÉ InterSÉL de printemps samedi 15 juin

14 - 18h. Lieu : Salle municipale Espace de la Saussaie, 56 rue de la Saussaie

94320 THIAIS (face Piscine de Thiais parking inclus)

Contact : [seldethiais94@gmail.com](mailto:seldethiais94@gmail.com) – Tél : 06 43 84 24 52 - Site : [SiteSELDETHIAIS94](http://SiteSELDETHIAIS94)

## SÉL DE PARIS PRATIQUE

### SÉL DE PARIS : Les bons usages

Lorsqu'un(e) séliste n'a pas prévenu d'un contretemps au moins 24 h. à l'avance et qu'il ne se rend pas au rendez-vous convenu avec un(e) autre séliste, il (elle) dédommagera ce dernier(ère) de 100 piats forfaitaires (C. A. du 10/2013). Un membre du C. A. administrateur sur Lest fera les opérations de débit et de crédit.

Le SÉL de Paris décline toutes responsabilités liées aux échanges d'alimentation, de cosmétiques et de tous produits pouvant avoir un impact sur la santé.

Le C. A. confirme que chaque séliste souhaitant utiliser les services ordinateur/ imprimante/photocopieuse dans une MVAC doit d'abord s'adresser au correspondant de cette MVAC. Notez que l'utilisation des MVAC est un service que la Ville de Paris offre aux associations. À utiliser avec respect et modération.

Les sélistes qui font un long déplacement afin de rendre un service peuvent demander la rétribution de leur temps de trajet aller-retour et le remboursement de leurs éventuels frais de transport. Ils doivent obtenir l'accord de l'autre séliste avant l'échange.

### 1<sup>er</sup> samedi du mois : RENCONTRE MENSUELLE et BLÉ

- 10 à 13 h. : Bourse Locale d'Echange (BLÉ), diffusion du catalogue et de la VDP, remise des bons, secrétariat.
- 10 h. 30 : Réunion d'accueil pour les nouveaux adhérents
- 13 à 14 h. : Repas partagé
- 14 à 17 h. : Réunion du Conseil d'Animation, ouverte à tous les adhérents à jour de leur cotisation

**Merci de ranger la salle avant votre départ**

### LES ATELIERS

3<sup>ème</sup> samedi du mois : ATELIER RÉPAR'SÉL (ou « LA RÉPARE »), de 10 à 14h. avec repas partagé à 13h. Salle Jean Aicard (non régulièrement) : ATELIER DÉCOUVERTE à la MVAC du 12<sup>ème</sup> – 181 avenue Daumesnil ou salle Jean Aicard

### PERMANENCES : dans les Maisons de la Vie associative et Citoyenne (MVAC) :

MVAC du 18<sup>e</sup> : 2<sup>e</sup> mardi du mois de 15 à 18 h. - 15, passage Ramey, m° Jules Joffrin

MVAC du 20<sup>e</sup> : 2<sup>e</sup> samedi du mois de 10 h. 30 à 13 h. 30 – 18, rue Ramus, m° Gambetta

La MVAC du 18<sup>ème</sup> sera fermée pour travaux de fin mai à fin septembre 2019. La prochaine permanence aura lieu le mardi 11 juin de 15 à 18 h. - Cité Traëger (face au 28 rue Boinod) - 75018 Paris, m° Marcadet Poissonniers

### COORDONNÉES DU SÉL DE PARIS :

Adresse postale : MVAC 20 - 18 rue Ramus - 75020 Paris (nouvelle adresse depuis fin 2018)

Site : [www.seldeparis.org](http://www.seldeparis.org) – contact [AT] seldeparis.org – tél/répondeur : 07 68 92 97 28

La LISTE DE DIFFUSION du SÉL de Paris s'intitule [seldeparis@yahoogroupes.fr](mailto:seldeparis@yahoogroupes.fr).

Pour s'y inscrire envoyer un courriel à [seldeparis-subscribe@yahoogroupes.fr](mailto:seldeparis-subscribe@yahoogroupes.fr) en précisant nom et n° d'adhérent(e)

### PARTICIPEZ A LA VOIX DES PIAFFEURS !

Envoyez-nous (avant le 20 du mois) vos articles, témoignages, propositions d'ateliers, etc. à :

[voixdespiaffeurs@seldeparis.org](mailto:voixdespiaffeurs@seldeparis.org)