

# La Bafouille du Réseau

LE BULLETIN DE LIAISON DES ADHERENTS DU RESEAU D'ECHANGES  
RECIPROQUES DE SAVOIRS DE POISAT

*Bafouille n°15 - juillet 2021*



## LE BILLET DE L'ÉQUIPE D'ANIMATION

**Poisat était en fête ce samedi 3 juillet.** Ç'a été l'occasion de sympathiques retrouvailles pour plusieurs membres du Réseau ; l'occasion aussi de franches rigolades avec les personnes présentes à la fête : l'atelier photo du RERS les invitait à venir se faire photographier « aux côtés de Georges » ! Un Georges Brassens grandeur nature, guitare à la main, dessiné par Patrick (*on commémore cette année le centenaire de la naissance du chanteur*).

Depuis le 30 juin, **notre Réseau expose dans le hall de la mairie de Poisat** les réalisations de ses ateliers aquarelle, dessin-peinture, photo. C'est une belle exposition. Si vous ne l'avez pas encore visitée, vous pouvez vous rattraper... mais faites vite, elle sera visible jusqu'au 9.

Vous le savez, **la fête du Mouvement des RERS** se prépare (*10, 11, 12 novembre à Strasbourg*). Sur place, un grand « mur » sera construit à partir de gros cubes de carton (*40 cm x 40 cm*) représentant chaque RERS. A nous de créer le nôtre ! Nous en parlerons ensemble à l'occasion de notre prochaine rencontre conviviale.

Notre réseau sera présent au **Forum des associations** samedi 4 septembre, de 8 h 30 à 12 h 30. Nous avons besoin de bras et de bonnes volontés pour installer et désinstaller le stand et pour accueillir le public.

L'équipe d'animation vous souhaite un bel été; si vous pouvez continuer vos échanges n'hésitez pas ! Mais marquez dès maintenant sur vos agendas la date de notre prochaine rencontre conviviale : **VENDREDI 10 SEPTEMBRE dès 18 heures.**

*Soizic*



# LE RERS EXPOSE À LA MAIRIE DE POISAT AVEC LA Maison Pour Tous

Du 23 juin au 9 juillet, RV dans le hall de la mairie de Poisat :

Trois échanges de notre Réseau exposent



L'échange « **DESSIN-PEINTURE** » proposé par Gilles



L'échange « **AQUARELLE** » proposé par **Marianne**



L'échange « **PHOTO** » proposé par **Jean**



# ASTRONOMIE



Alors que Thomas Pesquet se trouvait à l'extérieur de l'ISS, un petit groupe du RERS se réunissait autour de Nadine pour un voyage en distanciel dans le ciel... salle du 8 mai.

Nadine Seyfried proposa au réseau une initiation à l'astronomie. Ce jour-là elle avait choisi pour thème :

**les constellations.**

De la mythologie grecque aux images fournies par les moyens techniques d'aujourd'hui, Nadine nous a sensibilisés avec enthousiasme (et photos projetées à l'appui) à cet univers infiniment lointain et vertigineux.

Une prochaine rencontre sur le terrain est envisagée... et vivement espérée !

Merci encore à Nadine !

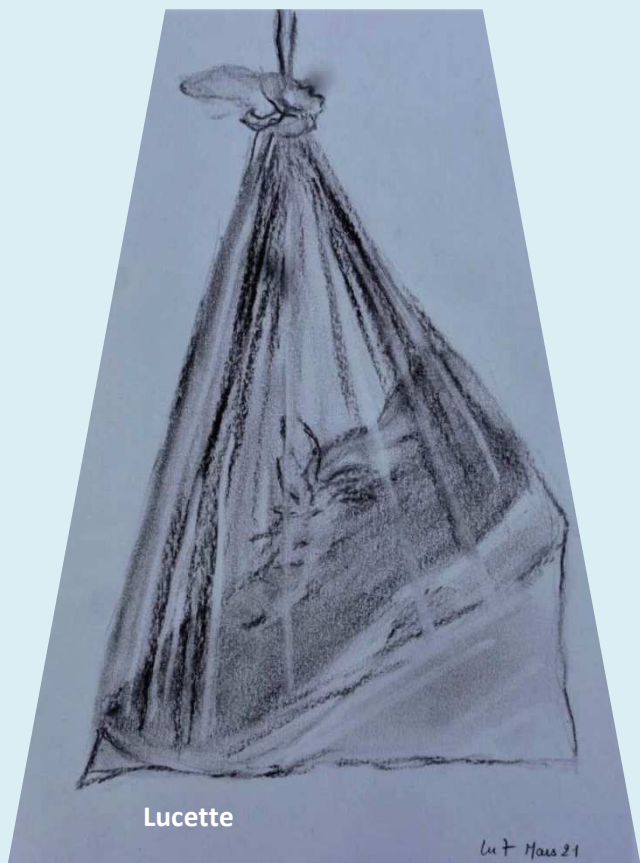
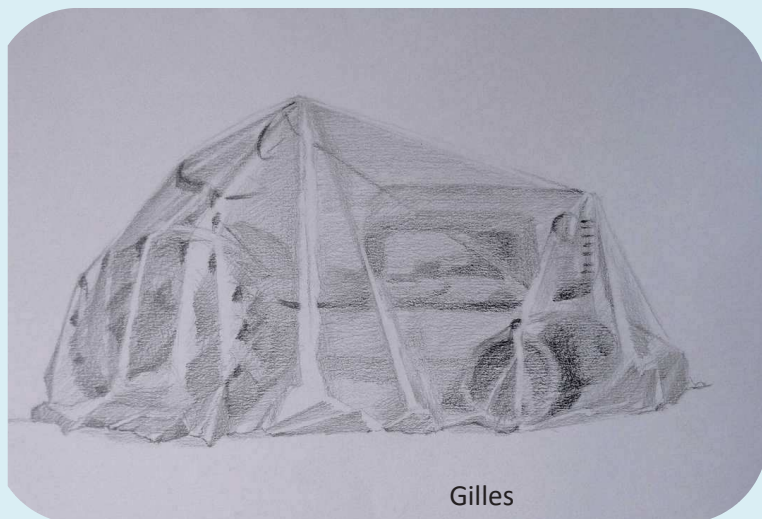
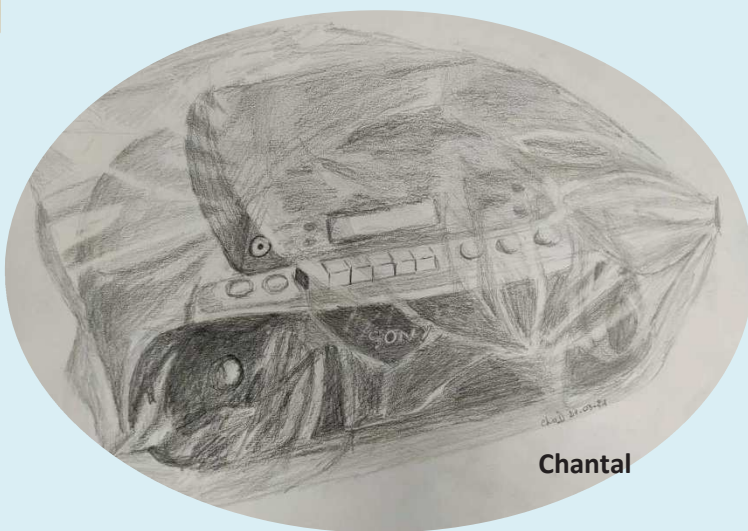
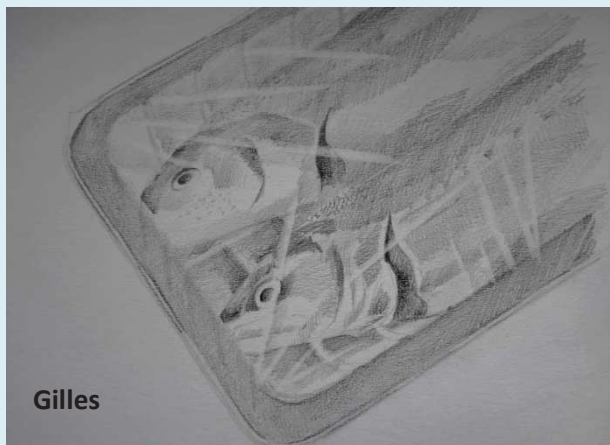
*Marielle*



Dessin Peinture :

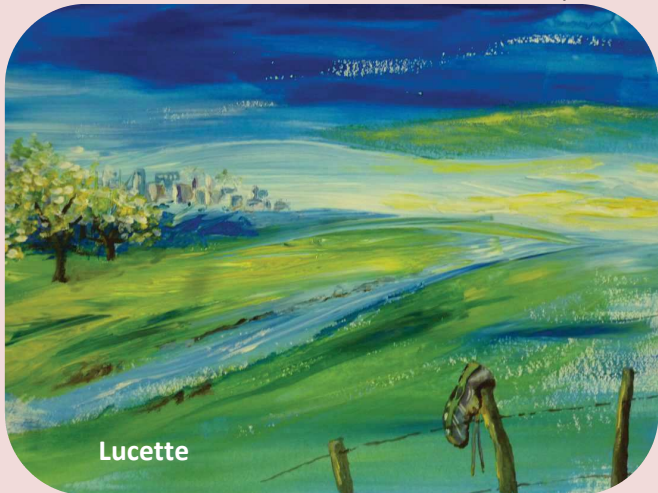
## Série Drapés et Emballages

Dessiner une barquette alimentaire, des emballages divers, un objet recouvert d'un plastique ou un voile transparent



Dessin peinture :

Dessiner un paysage avec un objet architectural ou un objet abandonné dans la nature. Format et technique au choix.



Lucette



Helga



Helga



Chantal



Michel



Gilles



Gilles



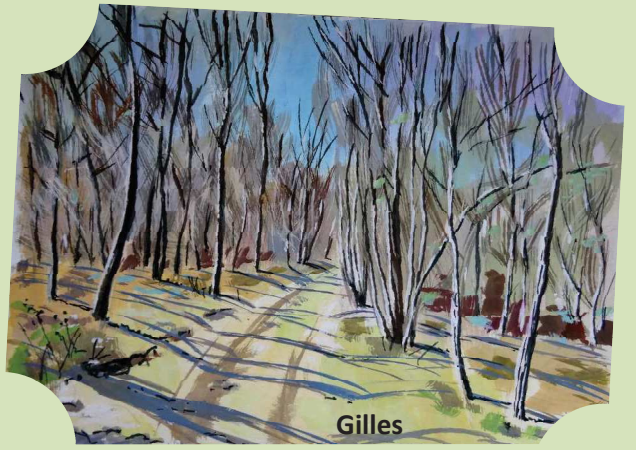
Michel

Dessin peinture :

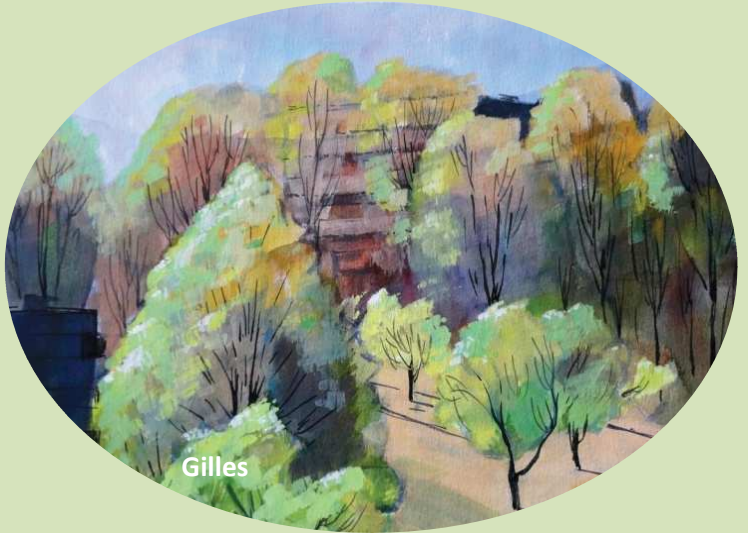
# NOUS, LES ARBRES



Chantal



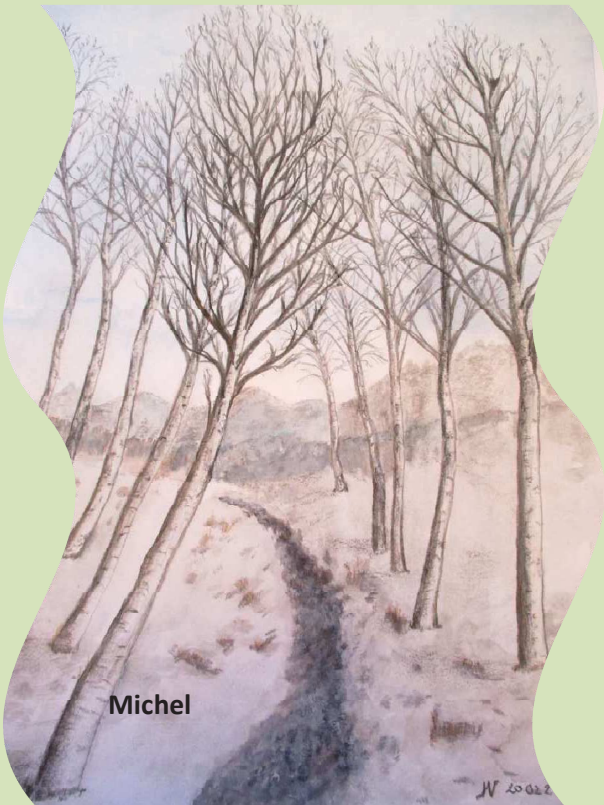
Gilles



Gilles



Helga



Michel



Lucette



DESSIN PEINTURE: FLEURS ET ARTS DÉCORATIFS



*Chantal  
Lucette  
Michel  
Gilles*

## L'ÉCHANGE THÉÂTRE A GARDÉ LE CAP...

Pendant les mois de confinement, Lucette, qui anime l'atelier théâtre, s'est ingéniée à stimuler notre petit groupe d'aficionados pour que nous gardions le lien et la forme. Régulièrement, elle nous envoyait des propositions de « travail » :

- « *Un objet doit être défendu. Vous plaidez en sa faveur* »
  - « *Un personnage passe un examen. Il se présente devant l'examineur* »
  - « *Créez un sketch qui commence par J'ai de la chance* »
  - « *Et si vous inventiez une fable ?* »
- « *Et si vous écriviez un texte avec le son [ né ] ?* »

Quand la situation sanitaire s'est améliorée, nous nous sommes retrouvés sur sa grande terrasse à plusieurs reprises, pour partager avec bonheur nos créations.

Soizic

*Voici quelques textes écrits durant cette période...*

**Texte avec le son « né » - par Marielle**

### La dernière fournée



C'est sa dernière fournée  
C'est sa dernière journée...

De ses bras enfarinés  
Il salue... un peu gêné

Tous ces visages chagrinés  
Vont-ils lui pardonner  
Ce soir, de les abandonner ?

Il est là, comme étonné  
De les voir si résignés...

Il a passé tant d'années  
Dans ce village, à besogner  
A pétrir, à cuire, à mitonner  
Ce pain... ce pain à se damner !

Mais voilà, c'est terminé...  
L'heure de la retraite a sonné

C'est sa dernière journée  
C'est sa dernière fournée...

« Et si vous écriviez une fable... » par *Marielle*

## Le masque et la plume

Lassé des éternuements  
qui chaque jour l'épuisent et l'inquiètent,  
un pangolin souffreteux se met en quête  
d'un remède qui mettra fin à ses tourments.

Mais sortir de son terrier  
l'expose à des dangers.  
Alors il patiente... Il s'impatiente.  
Il tousse, il s'étouffe, il n'en peut plus.  
Pour la centième fois il éternue.  
Faisant fi de sa peur  
il quitte sa demeure.

Il se rend chez Dame Chouette Chevêche,  
un peu pharmacienne, un peu magicienne,  
et même un peu pimbêche...

"Mon ami, vous avez mangé trop de fourmis !  
Ne le niez point,  
sur votre museau, une encore se promène,  
j'en suis ici le témoin !  
Voilà, la cause de vos ennuis !  
Dans chaque narine je vous mets une plume,  
et vous verrez bientôt l'arrêt de votre rhume."

"Vous vous moquez de moi vieille sorcière !  
Et pourquoi pas deux plumes dans le derrière ?"

Furieux, le pangolin se rend à Wuhan  
où se tient à ce jour le fameux marché des ânes,  
les maîtres incontestés des pharmacopées.  
Espérant trouver pour ses tracas le remède idéal,  
le pangolin épuisé parcourt les étals.

Passant devant celui d'une ânesse,  
un peu sorcière, un peu druidesse,  
et même un peu têtue...

Il éternue !

"Vous circulez sans masque Monsieur ?  
Mais vous tombez des cieux !  
Vous ignorez, je crois, qu'un virus inconnu  
se propage et nous tue !  
Pour vous aussi il pourrait être fatal !  
Choisissez sur mon étal  
le masque qui vous sied, et vous serez protégé.

"Jamais, Madame, jamais je ne porterai  
ce chiffon sur le nez !"

Sans remède à ses tourments,  
le pangolin dédaigneux et mécontent  
reprend le chemin de sa demeure.

Il n'y parviendra pas. Pour son malheur,  
à deux pas de chez lui, le virus inconnu  
le rattrape, l'attaque et le terrasse.

A deux pas de chez lui l'orgueilleux pangolin trépassé.

La morale de cette fable, pourrait être, ce proverbe bavarois :

" La fierté et la bêtise sont faites du même bois "



# ÉCHANGE FRANÇAIS LANGUES ÉTRANGÈRES



Bonjour, je m'appelle Eliana, je suis Brésilienne, j'ai 46 ans et j'habite en France depuis mars 2019.

J'ai rencontré Soizic dans un cours de français où elle travaille comme bénévole.

Elle m'a parlé du RERS et de ses projets, alors j'ai décidé d'en faire partie.

Notre échange de connaissances se fait entre moi, Janaina qui est aussi Brésilienne, et Soizic.

Nos réunions ont lieu tous les vendredis, le matin, via Whatsap.

Les cours d'une heure et demie, sont des cours très dynamiques avec des activités productives et très intéressantes pour nous.

Soizic nous envoie des activités à l'avance.

Je suis très heureuse car j'ai beaucoup appris.

Merci Soizic pour votre disponibilité, votre affection et votre attention.

Eliana



## ÉCHANGE AQUARELLE

*Peindre en plein air*

*Apprendre à regarder,  
Affûter les contrastes,  
Se passionner pour les reflets d'un arbre,  
Rater un reflet indocile.*

*Notre envie de lumière,  
De nature ou de jardin  
Nous a menées jusqu'au parc du musée Ernest Hébert  
Pour les aquarellistes, c'est un Eden.  
Nous l'avons investi modestement pour une série d'esquisses  
Et nous avons laissé l'âme du grand homme guider nos pinceaux  
Merci pour votre indulgence.*

*Marianne*





## Sortie « identification des plantes comestibles et médicinales » au château de Bon Repos à Jarrie



*Ciguë ou carotte ?*

Nous étions six, le 1<sup>er</sup> juin, lors de cette sortie animée par Suzanne ; il y avait Aline, Gilles, Josée, Lucette et Soizic.

**Nous avons découvert le hièble**, sosie du sureau, mais toxique. Le hièble est une herbacée, donc a une tige souple, alors que le sureau est un arbre, les branches sont en bois.

Nous avons également repéré la ciguë, avec sa tige tachetée, plante très toxique qui peut être confondue avec d'autres ombellifères comme la carotte, donc il vaut mieux éviter ces plantes.

### Nous avons identifié diverses plantes autour du château :

molène	artemisia vulgaris armoise
plantain lancéolé et plantain	sureau
feuilles rondes	ortie
chardons	laitue vireuse
scabieuse knautie	ombellifères, ciguë
coquelicot rouge	pissenlit
hièble	chélidoine
trèfle rouge	lierre terrestre
oseille	acacia, noisetier,
laitues	cerisier, frêne.



*Menthe poilue*



**Ces plantes s'utilisent de différentes façons :**

cuisine, tisane, décoction, teinture-mère (alcoolature) macérat glycéринé, extraits sec, élixirs floraux, bains.

L'alcoolature de plantain, avec du chardon-marie et primevère est utilisée pour les allergies respiratoires (préparée par l'herboristerie de la rue Jean-Jacques Rousseau).

Le frêne, associé aux feuilles de cassis, fleurs de reine des prés et menthe donne une excellente tisane dépurative. Ne pas prendre les tisanes en continu mais une semaine sur deux, par exemple.

*Salade feuilles et fleurs >*



*Laitue vireuse*



*Mauve*



*Moutarde*

**Voici quelques conseils pour la cueillette**

- > pas dans les zones polluées, bords de routes, parcs
- > pas dans les champs où des moutons ont pâture
- > pas dans les zones protégées, parcs régionaux ou nationaux

Ne cueillir que ce dont on a besoin, ne pas ratisser, veiller à laisser suffisamment de plantes pour qu'elles se régènèrent.

Ne cueillir que les plantes identifiées.

## Et quelques recettes :

### Plantes à cuire :

pissenlit – mauve – orties – ail des ours.  
Bien laver les plantes, les faire cuire à l'eau bouillante pendant 5 min, puis égoutter.  
Les cuisiner ensuite comme les épinards.  
Les pissenlits peuvent être cuits en gratin en prenant la recette des endives.

### Fleurs comestibles, à ajouter dans la salade :

pissenlit, mauve, capucine, pâquerette, bourrache, pensée, violette, tournesol, coquelicot, sauge, lavande, romarin (les lamiacées sont comestibles), trèfles rouges et blancs, moutarde jaune.  
Ne pas utiliser les boutons d'or, pavot ; se méfier des apiacées (ombelles blanches).

**Si vous voulez aller plus loin, Suzanne conseille de visionner sur Youtube, « Les chemins de la nature » de Christophe de Hody.**



*Les botanistes*



# VOUS AVEZ LA PAROLE...

Un jeu  
Une photo  
Une bande  
Une idée  
Un film  
Une musique  
Un livre  
Un spectacle  
Un poème  
Une réflexion  
Une recette  
???

## ENVIE DE PARTAGER ?

TOUT CE QUE VOUS VOULEZ SAVOIR SUR LE RÉSEAU de POISAT



SUR LE **SITE DU RÉSEAU**, RETROUVEZ

**LA CHARTE DES RESEAUX**

**TOUS les ÉCHANGES**

*En cours, demandes et offres*

**TOUS les numéros de La BAFUILLE**

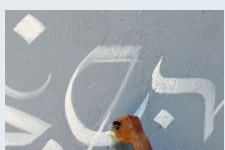


### L'ÉQUIPE D'ANIMATION

Emmanuelle  
Henri  
Jeanne  
Lucette  
Marianne  
Marielle  
Patrick  
Soizic  
Thierry

### L'ÉQUIPE DE LA BAFOUILLE

Madeleine  
Marido  
Jean



> Site du RESEAU : <http://rerspoisat.free.fr>

> Adresse mail du RESEAU : [rerspoisat@free.fr](mailto:rerspoisat@free.fr)

> Téléphone du RESEAU : **07 83 63 29 04**

### La PROCHAINE BAFUILLE

Sortira en **Octobre 2021**

Nous attendons vos textes, photos, partages...

**Avant le 15 Septembre**