

Printemps - Ete

2021

LA GAZETTE DES AIDANTS

N°10

Des ressources
pour bien vivre le
quotidien

SOMMAIRE

Editorial	2
La vitamine d, Indispensable alliée	3
La Lumière en peinture	5
La Petite galerie de la Gazette	8
En passant	11
La lumière dans la maison	14
Le Soleil	20
Symbolique des couleurs prêt à porter	23
Expérience optique	29
Instant zen : Le Reiki, l'énergie de vie	31
Instant zen : Shiatsu, préparons le printemps	33
Du divertissement en macédoine:	36
Mots mêlés	36
Mandala	37
Poèmes et Haïkus de circonstance	38
Enigmes	39
Anecdote végétale	40
Anecdote animale	43
Solutions	45
A savoir sur la gazette des aidants	46
Plumeau et Serpillière	47



Hélène Pousset
Psychologue de la
Plateforme des Aidants
du Centre, Nord et Est
Charente

Dernière arrivée dans l'équipe de la Gazette, je viens de rejoindre la Plateforme des Aidants du Centre, Nord et Est Charente, et j'ai l'honneur de vous présenter le thème rayonnant de cette édition printanière.

Car oui, ça y est : depuis quelques semaines, le printemps est là, les températures remontent, la végétation se réveille, certains animaux aussi, et tout ça grâce aux journées qui rallongent, au retour de la lumière.

C'est donc tout naturellement que la Gazette vient vous parler de la lumière, de ses nombreux bienfaits sur la nature, notre santé physique et psychique, notre humeur, l'art, la mode, la décoration, et même notre langue...

Si nous avons tous en tête - ou sur un fond d'écran - un beau coucher de soleil, si comme le lézard, nous faisons parfois la sieste au soleil, si tant d'expressions font référence à la lumière, c'est qu'elle nous est indispensable.

Alors, avec ce numéro, nous avons voulu vous éblouir, peut-être éclairer vos lanternes, mais surtout, nous l'espérons, vous baigner de lumière.



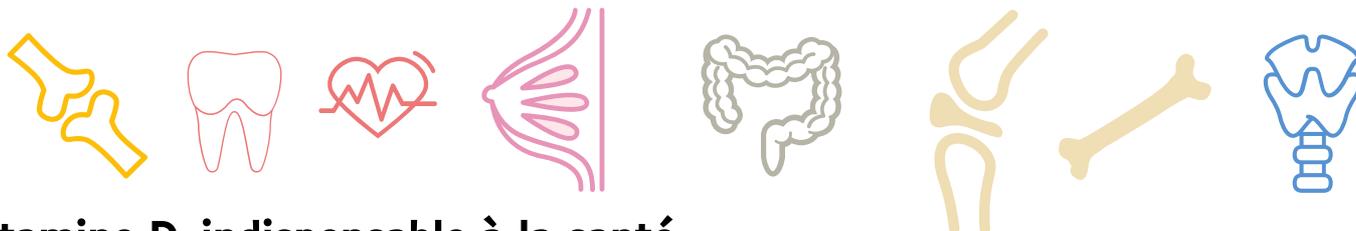


LA VITAMINE D

INDISPENSABLE ALLIÉE

Indispensables à la vie, les vitamines contribuent à la régulation du métabolisme et aux processus biochimiques de transformation de la nourriture en énergie.

Elles se répartissent en deux catégories : celles qui sont solubles dans l'eau (hydrosolubles) et celles qui sont solubles dans les graisses (liposolubles). La vitamine D appartient à cette dernière catégorie.



La vitamine D, indispensable à la santé

La vitamine D permet l'assimilation et la fixation du calcium et du phosphore. Elle joue donc un **rôle essentiel** pour la croissance et la santé des **os** et des **dents**. Elle intervient aussi dans la régulation du **rythme cardiaque**, dans la prévention et le traitement des cancers du **sein**, de la **prostate** et du **colon**, de l'**arthrose**, de l'**ostéoporose** et de l'**hypocalcémie**. Elle stimule les **défenses immunitaires** et est indispensable au fonctionnement de la **thyroïde** et à la coagulation du **sang**.

Des recherches sont actuellement menées pour analyser l'implication de la vitamine D dans l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, la sclérose en plaque et le vieillissement.



On trouve la vitamine D dans certains aliments:

les huiles de foie de poisson, les poissons gras, les œufs, le fromage et les produits laitiers. Parmi les plantes médicinales riches en vitamine D, on trouve l'ortie, le persil ou la luzerne (ou alfalfa). Mais la dose journalière recommandée est rarement atteinte par la seule alimentation. La supplémentation est souvent nécessaire en complément de l'exposition au soleil.



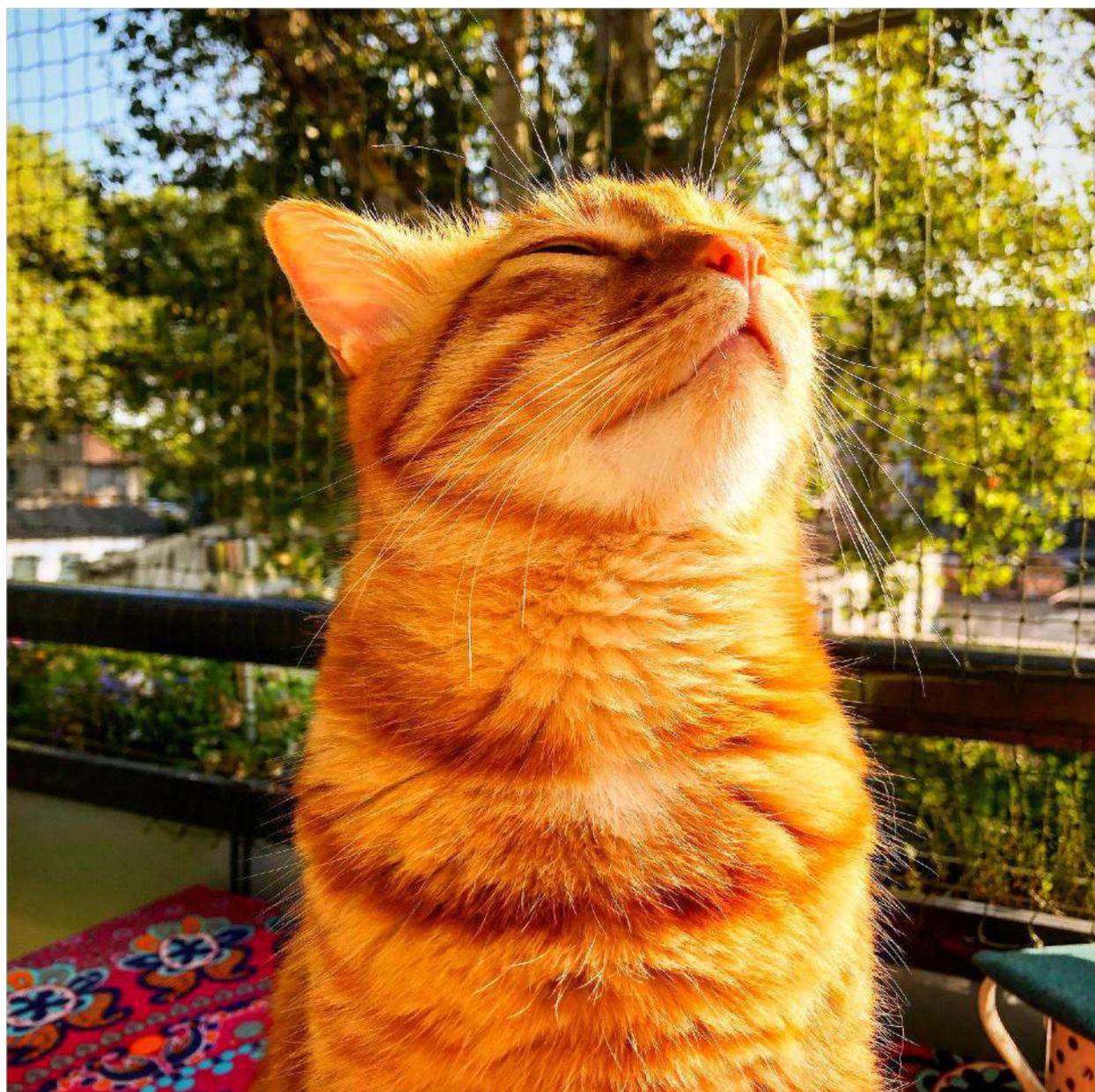
La vitamine D synthétisée grâce au soleil

La vitamine D a un statut tout à fait particulier car les rayons ultraviolets (les UVB) du soleil permettent de la synthétiser. Sous l'effet du soleil, la vitamine D se forme dans les couches profondes de la peau.

"Une exposition au soleil, de 15 à 30 minutes deux fois par semaine, suffit pour métaboliser correctement la vitamine D", explique le Dr Annie Sasco, épidémiologiste du cancer [1]. Elle précise également que la garantie d'une bonne réserve en vitamine D dépend aussi "de l'âge, de l'alimentation, de la pigmentation de la peau, de l'endroit où l'on vit, et de la force des rayons du soleil".

En effet, de novembre à mars sous nos latitudes, le soleil est rarement assez haut dans le ciel pour que suffisamment de rayons ultraviolets B pénètrent dans l'atmosphère pour permettre à l'organisme de synthétiser la vitamine D.

Avec le retour des beaux jours, le spectre de la carence en vitamine D s'éloigne pour qui saura profiter avec tempérance du soleil : tous à nos transats !



[1] https://www.ligue-cancer.net/vivre/article/26464_la-vitamine-d-un-rayon-de-soleil

LA LUMIÈRE EN PEINTURE

L'écriture de cet article me permet de me replonger quelques années en arrière, dans mes années de lycée... Là, pendant 3 ans, j'ai pu approcher l'histoire de l'art. Leçons passionnantes qui m'ont permis de découvrir l'Art avec un grand A, depuis la préhistoire jusqu'aux artistes les plus contemporains en passant par ceux de la Renaissance. Je me souviens avoir étudié le travail extraordinaire des peintres jouant avec les zones de lumière et d'ombre afin que le rendu final de leurs œuvres soit le plus vivant possible.

Peu importe la période artistique et le mouvement artistique, la lumière est partout. En effet, pour se perfectionner et évoluer, un peintre doit apprendre avant tout à manier l'ombre et la lumière.

Les principes de la lumière et de l'ombre

En donnant du volume aux objets, les ombres et les lumières animent autant les œuvres que les paysages de la vie réelle. Pour s'en apercevoir, il suffit de se promener dans la nature et d'observer l'influence des rayons du soleil et des nuages sur le relief et les objets du paysage.

L'ombre et la lumière sont liées au sein d'une peinture comme dans la réalité. Chaque ligne de peinture tracée, chaque zone noircie dans le but de créer une zone d'ombre et une profondeur, va par la même occasion, faire ressortir la lumière dans une autre zone du tableau.

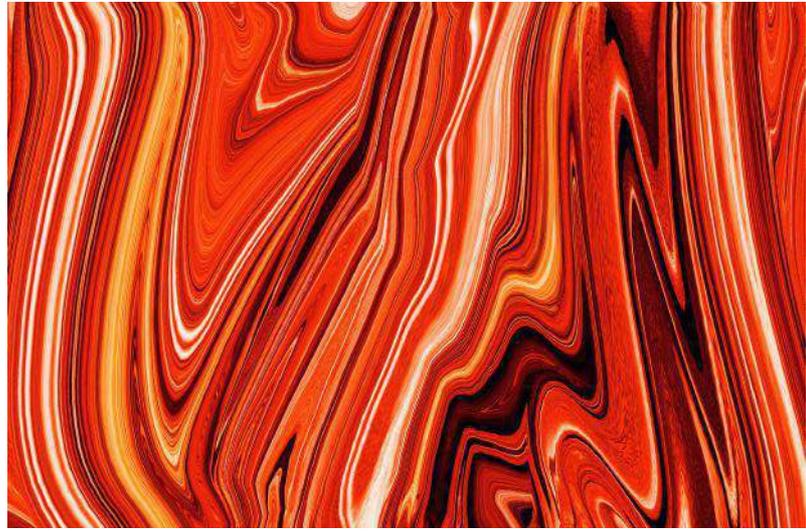
Lorsqu'il souhaite peindre une œuvre qu'elle soit un portrait, une nature morte ou un paysage, l'artiste doit toujours penser à la cohérence de la lumière naturelle. L'ombre qu'il va produire doit toujours être cachée de la source lumineuse elle-même produite. En d'autres termes, si l'ombre est créée à droite d'un portrait, la zone gauche du visage, elle, doit être éclairée. Plus le contraste est élevé entre l'ombre et la lumière, plus le relief et le volume sont marqués¹.



Les différentes techniques pour travailler la lumière

Le choix des couleurs complémentaires

Avant de commencer à peindre, le peintre doit choisir des couleurs dites complémentaires. L'emploi de ces couleurs permet d'assombrir une couleur en rompant avec sa couleur complémentaire, ce qui donne un effet éclairé aux ombres par des reflets colorés.



Petit exercice : à vos pinceaux.

Commencez par mélanger de petites quantités de peinture et testez les mélanges sur un fond blanc pour obtenir les nuances imaginées. Vous pouvez aussi ajouter une pointe de blanc et de noir à des couleurs trop vives. Les mélanges de couleurs diamétralement opposées sur le cercle chromatique permettent d'obtenir des tons différents et vous donnent l'occasion de jouer avec les teintes et les contrastes, ce qui donne du volume et du vivant à une peinture. Une fois les couleurs mélangées, les nuances parfaites trouvées et le sujet peint, vous pouvez commencer à travailler l'ombre et la lumière.

Le geste du dégradé

Afin de bien réussir l'ombre et la lumière sur une peinture, il est possible de fondre l'ombre avec la couleur située à ses côtés en créant une variation progressive de couleur. Il s'agit de passer d'une couleur au ton vif à une couleur dégradée, puis à une couleur plus pâle, jusqu'au blanc. Par une transition progressive, le peintre crée l'ombre, puis la lumière. Avant d'effectuer le dégradé, le peintre doit définir un chemin ou une ligne qui indique la dimension, la direction et le placement de la zone à dégrader.





Pour créer un dégradé moins linéaire, il est également possible d'effectuer un dégradé radial en faisant des mouvements circulaires avec votre pinceau.

Partant d'un cercle de départ, les mouvements circulaires de la peinture doivent alors s'éloigner progressivement du cercle de départ.

Création Anthony CHAMBAUD www.cours-de-peinture.net



Pour les plus débutants, une troisième technique de dégradé existe. C'est l'estompe, qui permet de fondre les traits.

Cette technique donne un aspect très lisse à un dégradé, mais attention à ne pas en abuser ! L'estompe est réservée aux petites surfaces car l'effet lisse ne doit pas faire perdre son côté dynamique à la peinture².



LA PETITE GALERIE DE LA GAZETTE

William TURNER, le peintre de la lumière

Joseph Mallord William Turner (1775-1851), fils d'un barbier de Londres, fut aquarelliste, peintre de paysages et graveur. L'évolution remarquable de son œuvre, tout au long d'une vie laborieuse, lui valut le titre de "peintre de la lumière". Turner est considéré comme un précurseur de l'Impressionnisme et de l'art moderne.



Pêcheurs en mer, 1796

La scène montre deux bateaux pris dans les remous des eaux par une nuit de pleine lune. Le spectateur ne peut qu'être frappé par le contraste saisissant entre la quiétude du monde lumineux représenté dans la moitié supérieure du tableau et les tourments du monde marin, du monde obscur dépeint dans sa moitié inférieure.

Claude MONET, le magicien de la lumière

Né sous le nom d'Oscar-Claude Monet le 14 novembre 1840 à Paris et mort le 5 décembre 1926 à Giverny, Monet est un peintre français et l'un des fondateurs de l'Impressionnisme.



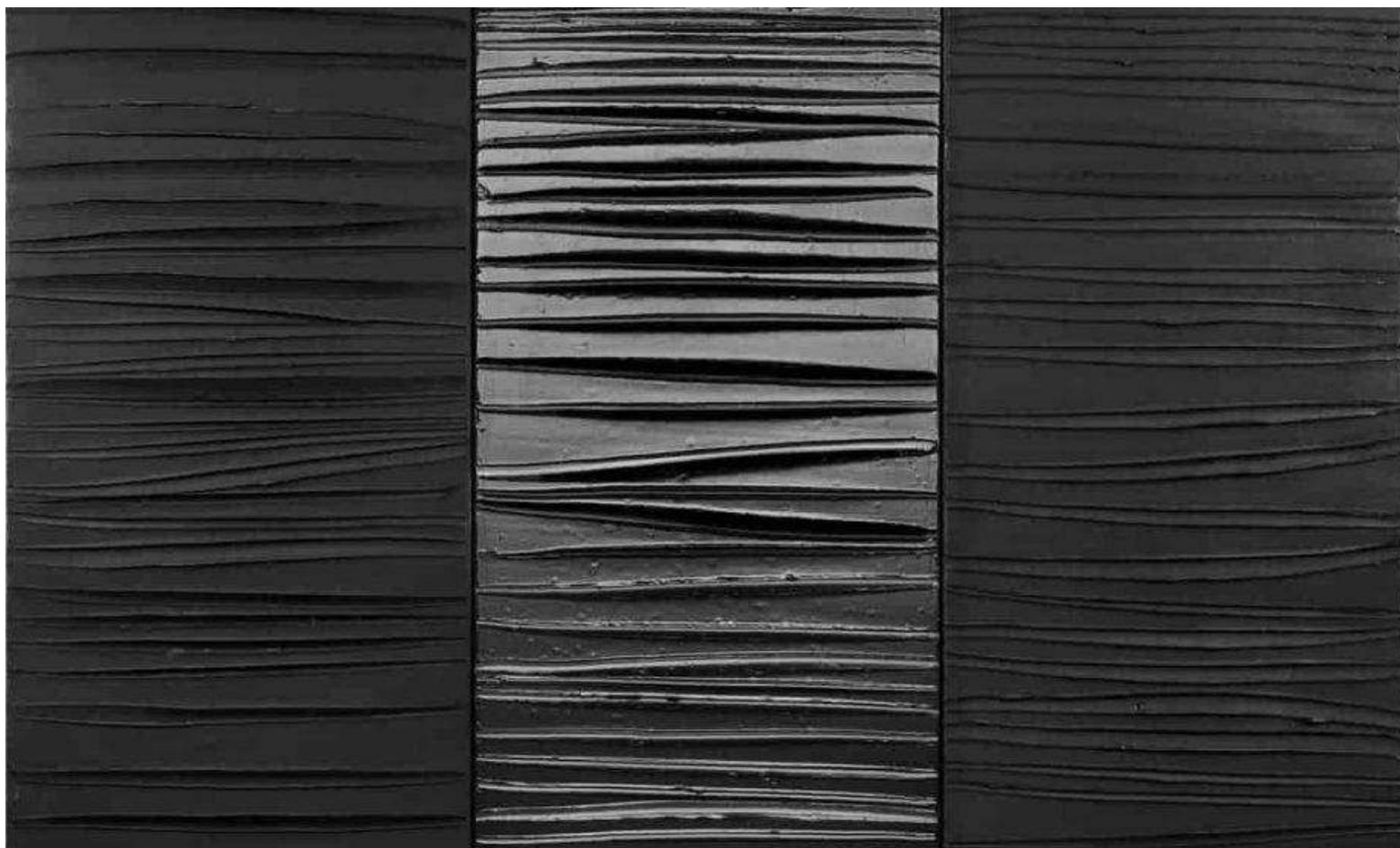
Le déjeuner sur l'herbe, 1865-1866

La lumière est toujours le personnage principal dans les paysages de Monet.

L'ambiance dans cet espace naturel est principalement créée par le jeu de la lumière et de l'ombre, favorisé par les trouées d'un feuillage au-dessus des personnages.

Pierre SOULAGES, le bâtisseur de lumière

Pierre Soulages, né le 24 décembre 1919 à Rodez, est un artiste peintre et graveur français. En 2014, François Hollande le décrit comme « le plus grand artiste vivant dans le monde ». Associé depuis la fin des années 1940 à l'art abstrait, il est particulièrement connu pour son usage des reflets de la couleur noire, qu'il appelle « noir-lumière » ou « outrenoir ». Il est l'un des principaux représentants de la peinture informelle.



25 Février 2009

Après 1979, les tableaux de Soulages font beaucoup appel à des reliefs, des entailles, des sillons dans la matière noire qui créent à la fois des jeux de lumière et de couleurs. « Le noir n'est plus noir, il renvoie de la lumière. C'est elle qui réfléchit la surface. On voit de la lumière qui vient de la toile, vers celui qui regarde. Par conséquent, l'espace de la toile est devant et nous sommes dans l'espace de la toile. Nous faisons partie de la peinture et si nous bougeons, nous n'avons plus la même vision. Donc il y a un rapport au temps qui est différent. Dans cette peinture que je fais, la toile s'éclaire aussi avec le mur d'en face ».



En passant...

Christian du Mottay, formateur en psychologie de la relation, écrivain et aidant

L'obligation de porter un masque, en ces temps troublés, provoque beaucoup de désagréments. Mais cela comporte aussi un avantage, à mes yeux.

Les yeux, justement. On les voit tellement plus ! Jusque là, ils participaient au visage, et donc à la perception que nous avons de la personne en face de nous. Désormais, ils captent beaucoup plus notre attention.

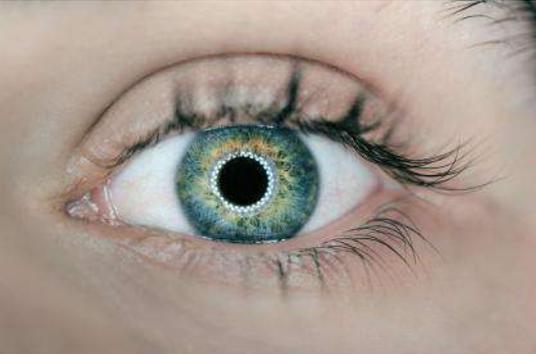
À hauteur de tête, ils n'ont plus pour rivaux que le front, les cheveux et, plus loin derrière, les oreilles. Éclipsés le contour du visage, l'expression de la bouche, la teinte et le dessin des lèvres. Effacés le tracé du nez, le modelé du menton. On ne peut que les supposer.

Et les yeux, débarrassés (provisoirement) de ces concurrents, prennent une importance inhabituelle. Je ne les remarquais pas autant avant, il me semble. Je ne m'étais pas rendu compte à quel point ils étaient nombreux à être si beaux, si intenses.

Bon, je le confesse, je parle surtout de ceux des femmes.

Plus que leurs couleurs, leurs formes, la délicatesse ou l'audace de leur maquillage, c'est surtout les regards qui sont magnifiés. Et ce qui m'en parvient est une lumière venue de l'intérieur de la personne, sa lumière singulière.





On le sait : on ne peut pas voir la lumière, seulement ce qu'elle éclaire.

Et c'est sans doute ce qui se produit quand l'une de ces femmes me regarde par dessus son masque : sa lumière m'éclaire. Je ne vois pas ce qu'elle voit de moi, je perçois seulement la lumière qu'elle projette sur moi, qui dessine ma présence comme la mienne, sans doute, colorie la sienne.

Cela peut ne durer qu'un bref instant, celui de se croiser dans une rue, d'un échange dans une boutique. Il ne s'agit pas de séduction, encore moins de « drague ». Juste le plaisir d'être brièvement associés dans ce phénomène mystérieux : un échange de lumière.

Il y a presque un an, j'ai été hospitalisé pendant une durée assez longue. Mon état me rendait très dépendant du personnel hospitalier. Comme on le sait, celui-ci est essentiellement féminin. C'est ainsi que, pendant plusieurs semaines, des visages masqués se sont penchés sur moi, le jour comme la nuit.

Ces infirmières et aides-soignantes n'étaient pas plus bienveillantes qu'elles ne l'auraient été à visage découvert. Mais j'ai éprouvé, avec une intensité qui m'a parue plus grande, la qualité de leur présence exprimée en grande partie par la lumière de leurs yeux ainsi soulignée.

Ma bouche et mon nez étaient également voilés. Pourtant, il se disait beaucoup dans ces échanges purement visuels. Et, presque à chaque fois, la parole prenait le relais, peut-être enhardie par ce que les regards avaient d'abord exprimé. J'ai reçu ainsi des confidences touchantes.

Je me rappelle plusieurs nuits où, dans la lumière atténuée de la chambre, des conversations se sont poursuivies assez longtemps. Deux ou trois fois, il y a eu jusqu'à cinq blouses blanches autour de mon lit, et nos propos étaient bien loin de toute référence médicale ou infirmière. Aussi incroyable que cela puisse paraître, nous parlions littérature.

Je me suis demandé d'où venait cette présence accrue des yeux, me doutant bien que le masque y était pour beaucoup. Et une explication m'est venue sous la forme d'une image. Celle d'un enfant si désireux de voir ce qui se tient ou ce qui se passe de l'autre côté d'un mur de jardin, trop haut pour lui. Il trouve sur quoi monter, une vieille caisse, une brouette ou, mieux encore, demande à un copain de lui faire la courte échelle. Et ses yeux parviennent ainsi juste au faite du mur. Son regard se remplit alors de ce qu'il découvre.

Derrière chaque masque que porte une femme, j'imagine qu'une part d'elle, pleine de jeunesse, parfois même d'enfance, s'est hissée comme sur la pointe des pieds au ras de ce morceau de tissu pour regarder ce qui se passe de l'autre côté. Et c'est ce désir de voir qui rend, j'en suis convaincu, leurs yeux si beaux.



LA LUMIERE DANS LA MAISON



Quand on évoque les espaces de vie, on pense souvent à l'aménagement et à l'esthétique. Mais il y a un élément dont on n'a pas toujours conscience : la lumière.

La lumière idéale, pour nous, est la lumière du jour mais, en intérieur, elle n'est pas toujours suffisante. C'est là qu'entre en jeu la lumière artificielle, qui s'organise, se compose, se choisit, pour animer nos espaces de vie.

Dans cet article, je vous présente différentes façons de combiner les sources de lumière de votre intérieur, afin de créer une ambiance confortable, chaleureuse, contribuant à notre bien-être.

La lumière peut être organisée et composée dans les pièces de vie, en fonction de leur volume, des différentes activités qui s'y mènent et du style que vous souhaitez.

Une pièce bien éclairée est constituée d'une combinaison de différents types d'éclairage

L'éclairage diffus

Il donne une illumination globale à l'espace. La lumière est répartie à 360°. Le plafonnier, placé au centre de la pièce, remplit souvent ce rôle.



Eclairage diffus en suspension



Eclairage diffus en applique au plafond.

L'éclairage direct

Il s'agit d'une lumière ponctuelle ciblée, qui crée de l'ombre autour d'elle. Une lampe articulée de bureau, une liseuse, ou un spot placé sous un meuble en hauteur pour éclairer le plan de travail dans une cuisine, illuminent les surfaces ciblées .



Eclairage direct en suspension



Eclairage direct avec une lampe de bureau articulée

L'éclairage indirect

Il réduit les ombres et donne une impression de volume et de douceur dans l'espace. Le flux lumineux est orienté vers le plafond ou les murs. Les appliques murales, les corniches et les lampes à poser en font partie.



Eclairage indirect à une lampe avec abat-jour.

A CHAQUE PIECE, SA COMPOSITION

Dans le séjour, l'éclairage devra vous soutenir dans toutes vos activités. Peut-être avez vous l'habitude de vous y installer pour lire, tricoter, regarder la télévision ? Pour chacune de ces activités, vous pouvez avoir des scénarios de lumières différentes.

Le fauteuil près d'une fenêtre est idéal pour les activités de détente en journée. Cependant, pensez à y installer un lampadaire avec une source de lumière directe qui pourra prendre le relais les jours gris d'hiver, en fin d'après-midi ou à la tombée de la nuit.



Séjour avec lumière naturelle et lampadaire et lampe à poser d'appoint près du canapé.

Le contraste entre la luminosité de l'écran de TV et la pénombre environnante fatigue les yeux. Afin de gagner en confort visuel, vous pouvez utiliser des lampes à poser, des rubans de leds ou des dalles qui changent de couleur au gré de vos envies. Vous en trouverez un large choix dans les grands magasins spécialisés. Des appliques aux murs pourront également diminuer ce contraste.



Ruban de leds.

Côté salle à manger, vous pouvez opter à la fois pour un éclairage direct, pour apprécier le contenu de votre assiette, et un éclairage indirect pour créer une atmosphère conviviale, propice au partage. Pour cela, il existe des suspensions à installer au-dessus de la table.

Salle à manger avec un plafonnier en double éclairage direct et indirect.
(avec une vue exceptionnelle !)



Dans la cuisine, pensez l'éclairage en termes de zones, comme les zones de travail composées des surfaces de préparation, de l'îlot central ou de la table de cuisine, où vous pouvez confortablement éplucher des légumes. Des spots encastrés, des tubes led sous les meubles de cuisine ou des suspensions réglables seront les éclairages directs appropriés.

L'alternative idéale serait de pouvoir faire varier l'intensité de lumière au niveau de la table de la cuisine, afin de profiter d'un apport de puissance suffisant lors de la préparation du repas et de la diminuer au moment de la dégustation.

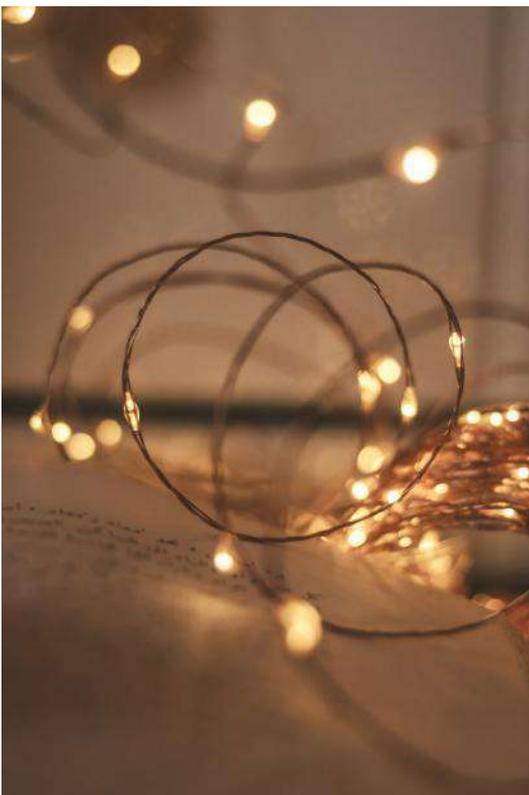
Cuisine avec les différents types de lumières.



La chambre peut être le lieu de différentes activités (sommeil, ressourcement, activité physique, ...) : jouer avec l'éclairage permettra d'adapter la lumière selon le besoin du moment. Par exemple, un éclairage direct au niveau de la tête de lit, apporté par une lampe à poser ou une liseuse, favorise la lecture. Un éclairage direct au niveau des placards et dressing, dirigé sur les vêtements, permettra de ranger et choisir confortablement vos tenues chaque jour.



Chambre avec l'éclairage de tête de lit à la fois indirect d'ambiance (applique et ligne de lumière qui suit la tête de lit) et direct avec la liseuse.



LA TECHNOLOGIE DE LUMIERE LED

De nos jours, la technologie de lumière artificielle principalement utilisée est la LED (abrégié de l'anglais : light-emitting diode, ou DEL en français : diode électroluminescente). Au fil du temps, les ampoules LED ont évincé les ampoules à incandescence, halogènes et fluocompactes en raison de leur faible consommation d'énergie, et de leur durée de vie plus longue. Par ailleurs, la technologie LED offre une variété croissante de formes, de couleurs et d'intensité de plus en plus grande.

COULEUR ET INTENSITE DE LUMIERE

L'ambiance d'une pièce va dépendre de la température de la lumière, appelée couleur. Elle s'exprime en kelvins (K). Cette échelle de température va du blanc chaud (jaune), qui correspond à 2 200 K, à la lumière blanc froid (bleu), qui correspond à 4 000 K.

Vous pouvez ainsi choisir la variation de blanc qui convient à l'ambiance que vous voulez donner à votre pièce.

Pour une atmosphère chaleureuse et réconfortante, la lumière chaude (entre 2 700 K à 3300 K) est à privilégier. Elle convient bien pour une chambre, un salon et une salle à manger.

La lumière du jour (5 000 K), vive et froide, favorise une ambiance énergisante dans votre espace de vie.

Aperçu des températures des couleurs



Warm Glow
2200 K

Soft White
2700 K

Bright white
3000 K

Cool white
4000 K

Daylight
5000 K

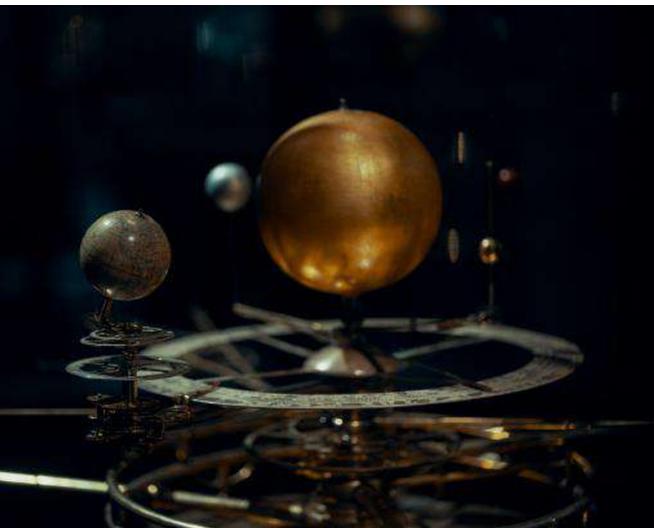
... <https://www.lighting.philips.fr/consumer/ampoules-led/blanc-doux-et-autres-temperatures-de-couleurs-des-led>

La température de couleur est indiquée sur l'emballage des ampoules. Si vous avez besoin de changer une ampoule dans votre salon, par exemple, prêtez-y attention, afin de rester dans la même ambiance de température.

Aujourd'hui, vous pourrez également trouver des ampoules led à intensité et couleur de blanc variables : elles se nomment Blanc Dynamique. Cela vous permet d'adapter l'ambiance de la pièce à votre activité ou à votre humeur d'un seul geste.

Vous l'aurez compris : la lumière contribue à notre bien-être, elle nous demande de la choisir en fonction de nos espaces de vie, de ce que nous y vivons et de la façon dont nous avons envie de nous y épanouir.

Pièce après pièce, je vous invite à prêter attention à la poésie de la lumière autant qu'à son utilité, et à vous laisser accompagner par la lumière dans chacun de vos moments de vie.



Le SOLEIL

Personne après Louis XIV n'avait pu se prévaloir d'incarner publiquement le Soleil, et il ne serait pas venu à l'esprit d'Adrien de revendiquer une aussi illustre filiation.

S'adressant à lui, sa grand-mère - et elle était la seule à le faire - disait parfois : « mon soleil », mais pas seulement. Elle l'appelait aussi « chaton », et même « mon rat », ce qu'il trouvait moins glorieux.

Parce qu'il habitait à Angoulême, Adrien était davantage coutumier de voir le soleil couchant enflammer la terre à l'horizon que d'assister au jaillissement des coursiers de Phoebus amorçant leur chevauchée en terrassant l'océan écumant. Pourtant, aussi bizarre que cela puisse sembler, et d'aussi loin qu'il se le rappelait, Adrien adorait le soleil.

Pas pour lézarder sur la plage mais parce que ça lui donnait des frissons de savoir que le Soleil est l'étoile centrale et unique du système solaire, une boule de feu vieille de 4,6 milliards d'année et lestée d'une quantité suffisante d'hydrogène pour continuer de brûler pendant les 7,6 milliards d'années à venir... que le Soleil est énorme au point de représenter 99,8 % de la masse totale du système... qu'il entraîne dans son orbite des planètes telluriques lourdes de roches et de métal : Mercure, Vénus, la Terre et Mars, des planètes géantes gazeuses et des planètes géantes de glaces, toutes ceintes d'un anneau et, enfin, aux confins du système, des comètes[1].

Dès son entrée en classe maternelle, Adrien décréta qu'il voulait devenir « astronôtre » et sa vocation ne dévia pas.

Au collège, les poussées d'hormones l'amènèrent à élargir et diversifier ses centres d'intérêt. Il chercha à se rendre intéressant pour épater ses copains et surtout les filles. Les filles lui donnaient du mal. Souvent à se promener en bandes, elles étaient toujours gaies, riaient, s'esclaffaient et parfois semblaient prises de frénésie quand elles entendaient certains noms de groupes de rock, au rang desquels Nirvana et Radio Head tenaient la corde. Adrien n'était pas indifférent à la musique, bien au contraire. Il considérait simplement qu'on pouvait aussi s'attacher à autre chose.

[1]<https://www.le-systeme-solaire.net/systemesolaire.html>



La première fille qu'il amena se balader dans les collines s'appelait Cyndi. Elle était mignonne et du genre à ne pas trop faire de bruit. Il entreprit de lui raconter l'histoire de la formation du Soleil :

« La nébuleuse primitive, ce sont des nuages de poussières issus de l'explosion d'une supernova. Sous l'effet de la gravitation, ils se sont agrégés autour d'un centre en générant de l'énergie partiellement dissipée sous forme de chaleur. La masse et l'attraction de ce nouvel astre a continué d'augmenter jusqu'à former une boule de feu énorme : le proto-soleil. Peu à peu, le disque qui entoure le proto-soleil s'est solidifié. C'est l'accrétion, les atomes se sont collés les uns aux autres pour former des grains de matière qui sont devenus des planétoïdes en orbite autour du Soleil.

Tu vois, moi, j'trouve ça top... et à ton avis, combien de temps ça prend ?

– J'en sais rien ... mais il paraît qu'on peut allumer du feu avec le Soleil, tu saurais faire toi ?

– Grave ouais... surtout que l'herbe est bien sèche... t'as qu'à aller chercher des brindilles pendant que j'prépare le foyer. »



Adrien utilisait les verres de ses lunettes pour faire loupe. « Comme ça, on fait de l'œil au soleil », plaisanta Cyndi. Un timide filet de fumée monta bientôt, surgissant comme par magie, et tous deux se mirent à souffler dessus doucement pour le fortifier. Ils eurent une belle flambée et restèrent longtemps à regarder danser les flammes en regrettant de n'avoir rien à cuire. Adrien posa sa main sur celle de Cyndi, et quand le moment fut venu de rentrer chacun chez soi, il la prit dans ses bras. Tous deux, la face rougie par les flammes, échangèrent leur premier baiser.

Les pompiers passèrent une partie de la nuit sur les collines. Un feu mal éteint, trois hectares de végétation calcinée, aucune victime humaine.

Les deux adolescents gardèrent un total silence, l'enquête et leur idylle tournèrent court.

Cependant, l'incendie des collines changea la vie d'Adrien qui résolut de devenir pompier.

C'est aujourd'hui un jeune engagé à la caserne de Nativité dans le douzième arrondissement de Paris. Adrien continue de nourrir une passion pour l'astronomie. Il occupe ses loisirs à caractériser la matière extra-terrestre arrivant sur terre pour le programme « Vigie-ciel ».





SYMBOLIQUE DES COULEURS PRET-A - PORTER

Ne vous est-il jamais arrivé de vous dire, planté(e) devant votre armoire : « Mais qu'est ce que je vais bien pouvoir me mettre ce matin ? »

Eh bien, des scientifiques vous diront que, si vous êtes de bonne humeur, vous ne choisirez pas les mêmes vêtements que si vous vous êtes levé du pied gauche, et inversement. Les couleurs influencent vos émotions et votre état mental, éveillent vos sentiments et guident votre raison. Ce qui veut dire que vous choisissez vos vêtements en fonction de votre « état d'être », c'est-à-dire votre état psychologique. Inversement, vous pouvez influencer votre « état d'être » par les couleurs que vous porterez.

La couleur des vêtements que vous choisissez a une signification particulière.

Allez, venez, je vous emmène dans ma garde-robe !

Regardez ! Ce petit **chemisier jaune** ! Le jaune c'est la couleur du soleil, de la lumière, de la **joie**, de l'optimisme, mais aussi de la sagesse, de l'intelligence, de l'agilité mentale qui invite au travail, à l'écriture et à la **création** en général. De ce fait, elle stimule la concentration et l'attention.

Le jaune est aussi la couleur du rire. Des études ont démontré que la couleur jaune placée dans l'environnement, par une tapisserie, une peinture ou des vêtements, augmenterait la production de sérotonine dans le cerveau et accélérerait le métabolisme.

Et voilà, si vous choisissez cette couleur, peut-être êtes vous de bonne humeur ce matin ? Mais si vous avez l'esprit morose, pour pouvoir contrecarrer cette funeste disposition, prenez ce fameux chemisier jaune qui va illuminer votre journée !



Maintenant, c'est d'une **jupe rouge** que j'ai envie. Vous avez sûrement une petite idée de la symbolique de la couleur rouge. C'est la couleur du feu, de la **passion** ; elle captive, elle **dynamise**. N'importe quelle nuance de rouge attire l'attention, et la personne qui porte souvent du rouge a une personnalité brillante. Depuis l'Antiquité, cette couleur est associée aux classes sociales les plus hautes, c'est pourquoi elle évoque généralement la richesse.

En période de perte d'énergie, la petite jupe rouge pourrait vous donner un coup de pouce. Par contre, un peu énervée le matin, évitez cette couleur car vous pourriez carrément exploser dans la journée, ou mettre votre cœur en sur-régime. Selon le Dr. HELLER, psychologue et sociologue de l'Université libre de Berlin, auteure de "La Psychologie de la couleur", c'est l'une des couleurs que les animaux aiment le moins.

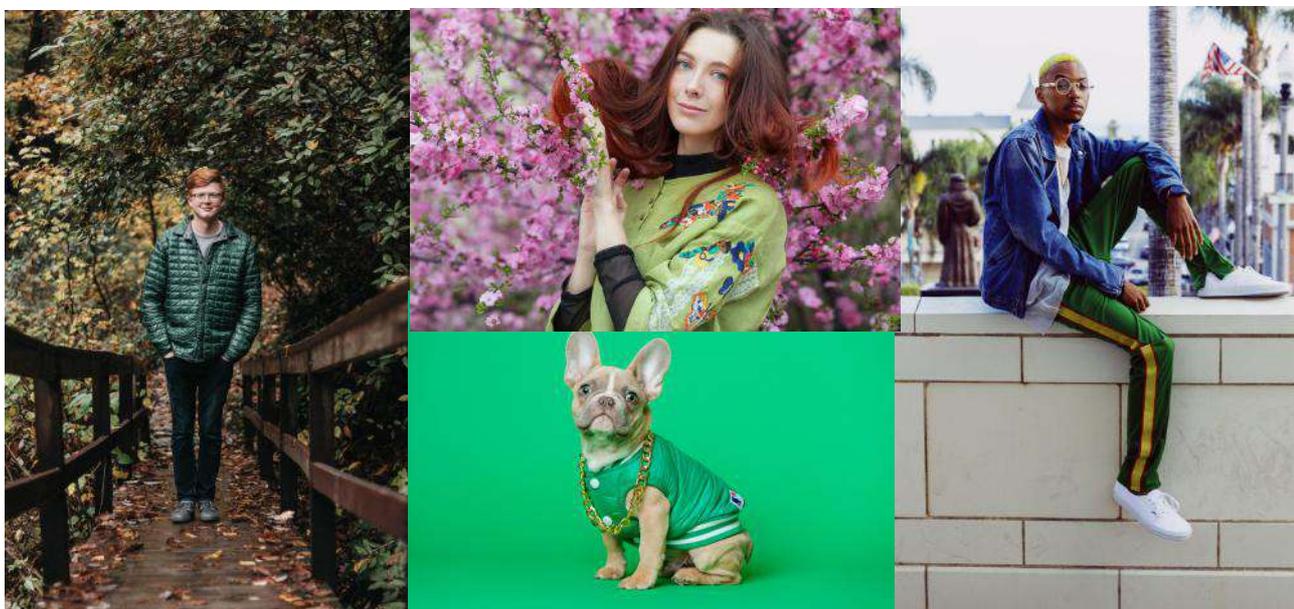


On continue ? Alors, nous avons ce **foulard bleu** qui va nous apporter du calme, de la **sérénité**. C'est aussi la couleur de l'amitié, de la **loyauté**. Elle détend l'esprit, on se sent plus en sécurité et plus confiant. C'est la couleur de la sympathie et de l'harmonie. La journaliste et psychologue Lisa Johnson Mandell écrit : "Le bleu est la meilleure couleur pour aller à un entretien, car elle dégage une image de **confiance** et de fiabilité, c'est d'ailleurs pour cela que beaucoup d'uniformes ou de costumes sont bleus".



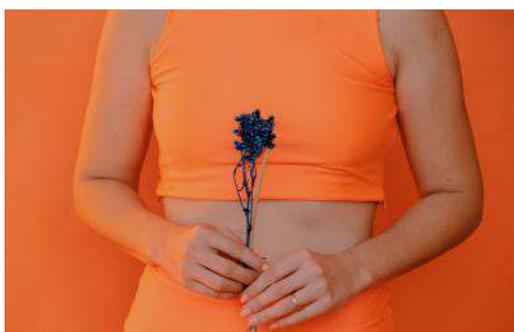
Si vous le voulez bien, nous allons attraper sur ce cintre, ce joli **pantalon vert**. Le vert est une couleur au pouvoir fort. Elle représente la fraîcheur, la liberté, la guérison, **l'espoir**, et le bien-être, la santé en général, tout en étant très **énergisante**. Et positive. Bien, je ne suis pas en train de vous dire qu'en portant ce pantalon vous pouvez guérir d'une maladie grave, est, question de tendance, de l'influence subtile que la couleur produit lorsque vous la portez.

Les scientifiques de l'Université d'Amsterdam disent que le vert et ses différents tons maintiennent l'entourage de bonne humeur. "La sensation agréable du vert provient de sa relation avec la nature, qui provoque une sensation de paix et de satisfaction", précise Beatrice Eiseman, directrice exécutive de l'Institut Color Pantone et auteur de "Lively with Color".



Toujours devant l'armoire, j'hésite entre le **pull orange** et le **pull violet**.

Si je choisis le **pull orange**, je choisis l'énergie pure, le soleil, l'expansion, la **gentillesse**, le printemps, la **stabilité**, favorisant le contact et l'entente sociale. Oui, oui, c'est une très belle couleur qui dynamise l'entourage. Le orange est toujours associé à une ambiance festive, pleine de vie, de chaleur et de nouvelles opportunités. C'est une couleur joyeuse, créative et attirante.



Et si je choisis le **pull violet**, c'est plutôt le **changement**, le renouveau, la **concentration**, mais aussi la solidarité et le respect, sans oublier la créativité, la perspicacité et l'amour de l'art. On sait également que Cléopâtre adorait cette couleur.

Seuls les riches pouvaient se permettre de porter du violet à l'époque car sa fabrication est très coûteuse. Il fallait dit-on, quelques 12 000 mollusques gastéropodes - les bien-nommés pourpres - pour obtenir 1.5 gramme de teinture violette !

Oh là là, je vais avoir des difficultés à choisir !



Surtout que maintenant, je reviens sur la couleur de mon chemisier.

J'en vois un **noir** qui me fait d'avantage envie. Le noir est la couleur de la séduction, de l'**élégance**, du prestige, du sérieux, du mystère, de la puissance, de la **sobriété**. Mais aussi de la **tristesse** et du chagrin dans le monde occidental, où il représente la couleur du deuil (dans d'autres pays, c'est le blanc qui l'exprime). Cependant, en termes d'énergie, il est souhaitable d'associer le noir à une autre couleur !



Maintenant, mon regard se porte sur des **chaussures marron**. Ah ! le marron, couleur de la **terre**, de la **stabilité**, de l'ancrage, de la fiabilité. C'est la couleur des gens **cartésiens** sur lesquels on peut toujours compter. De bonnes chaussures marron pour s'ancrer dans le sol, c'est l'assurance d'aller plus loin.



Pour compléter, je vais me choisir un foulard. Le blanc ou le **rose** ? Si je prends le blanc, c'est le symbole de **liberté**, de la simplicité, de l'innocence et de la **fiabilité**, mais aussi de la pureté. Il se dit que ceux qui décident de recommencer à zéro s'achèteraient des vêtements blancs. C'est une couleur neutre qui provoque rarement le rejet.

Mais si je prends le rose, c'est plutôt la couleur de la **douceur**, de la **féminité**. Elle est chaleureuse. C'est la couleur la plus **apaisante** qui soit. C'est d'ailleurs pour cela que, dans certaines prisons, les murs sont peints en rose pour limiter le niveau d'agressivité.



Et voilà, il n'y a plus qu'à choisir le manteau, et... je choisis le manteau gris. Le gris est la couleur de l'équilibre. Il n'est ni sombre ni vif. Beaucoup de vêtements gris dans une armoire évoquent une personne discrète, qui souhaite passer inaperçue. Le gris, dans ses différentes tonalités, est un symbole de tranquillité, de mesure et de maturité. Beaucoup d'hommes d'âge moyen portent des costumes gris, et il en va de même pour les femmes.

Comme il s'agit d'une couleur neutre, il est extrêmement difficile de caractériser la personne qui la porte. Cela peut être quelqu'un disposé à obéir aux règles sans protester, mais aussi une personne calculatrice, peu émotive et catégorique. Dans la majorité des cas, une personne qui préfère porter du gris est quelqu'un qui n'aime pas attirer l'attention et maintient une position neutre.

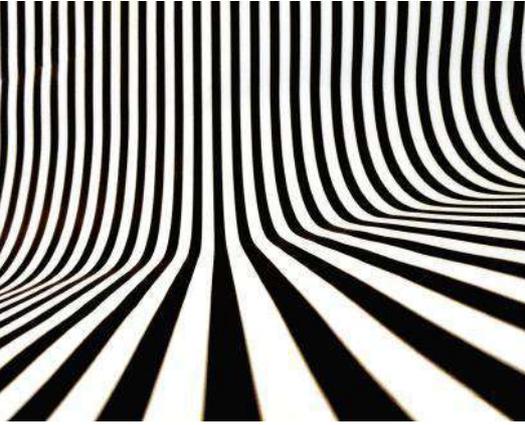


Voilà... Maintenant, lorsque vous vous habillerez le matin, vous saurez choisir vos vêtements en connaissance de cause ! Que vous ayez envie d'énergie, de tranquillité ou de rester dans votre état d'excitation du matin, ou encore si vous souhaitez être « classe », vous avez toutes les billes pour adopter votre tenue de façon stratégique ou de façon intuitive. N'oubliez pas que les couleurs de vos vêtements joueront sur votre état d'esprit pour la journée.

Euh, entre nous, évitez de mettre en même temps le chemisier jaune avec la jupe rouge, le pull violet et les chaussures marron, le foulard rose et le manteau gris ! Enfin, si cela vous fait plaisir, faites-le quand même...

Allez, bonne journée à toutes et à tous !





EXPERIENCES OPTIQUES

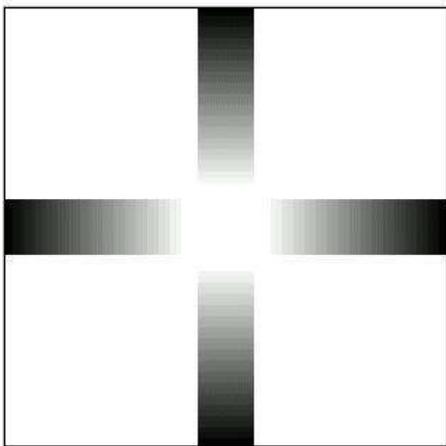
Voici une image d'un genre un peu particulier, dont le nom technique est autostéréogramme. (page 30)



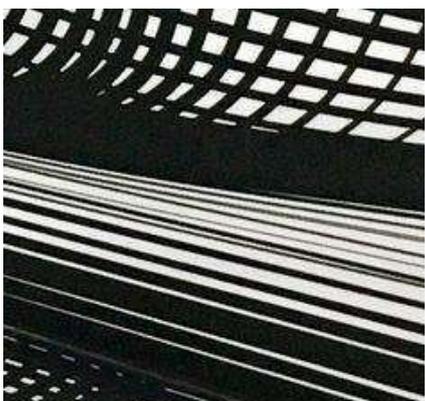
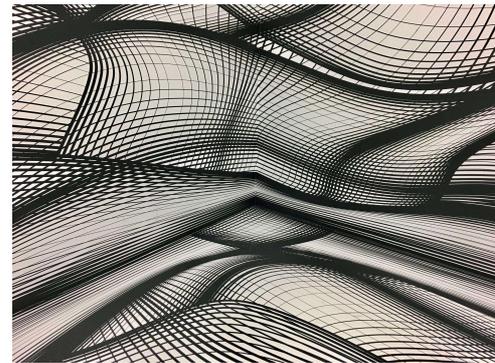
Pour la regarder, collez-la contre votre nez et cherchez à regarder à travers elle. Essayez de voir quelque chose qui se trouverait à environ dix centimètres au-delà de la page. Après quelques secondes, éloignez-la de trois centimètres environ. Et répétez cette opération à peu près toutes les trois secondes. Continuez à regarder au-delà de la page.

À un moment, vous allez sentir que quelque chose commence à se passer et vous allez vouloir regarder l'image plutôt que de regarder à travers. Ne succombez pas à cette tentation et vous en serez récompensé par l'accès à une vision radicalement différente.

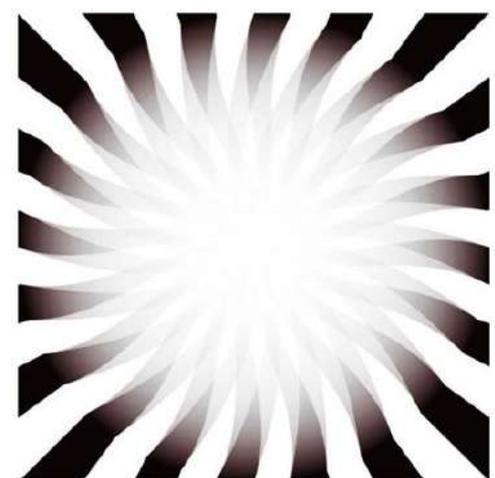
Nous vous proposons page 45 quelques suggestions de réflexions à propos de cette expérience optique autostéréogrammesque à lire après avoir essayé.



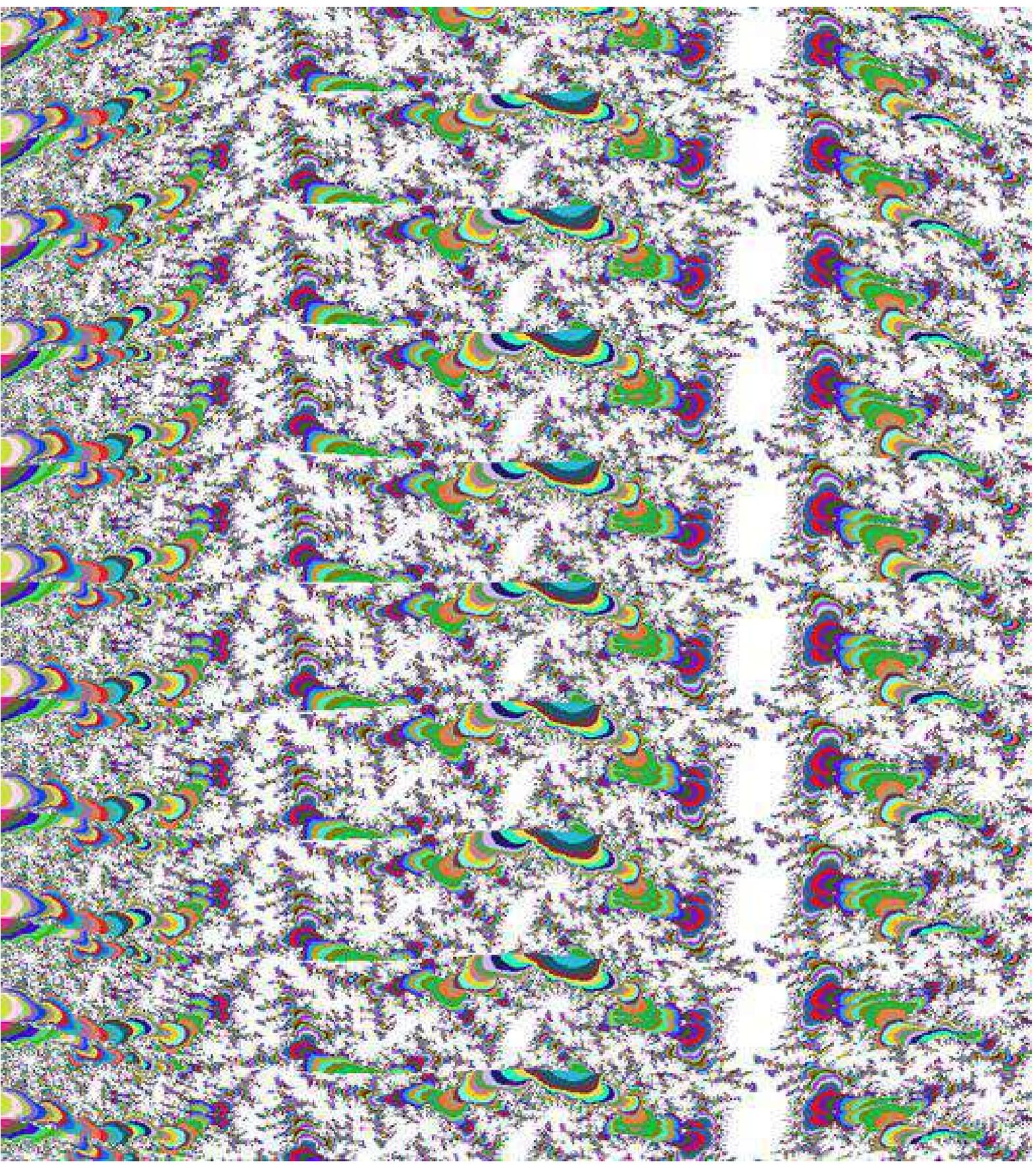
Les illusions d'optique sont des images que l'œil perçoit sans que le cerveau ne parvienne à les comprendre. L'interprétation de l'image est perturbée par la couleur, la lumière, la perspective, l'environnement ou encore l'univers culturel de l'observateur.



Les hachures permettent de créer **l'illusion de lumière**, de formes et de textures dans le dessin par l'intermédiaire des différents types de lignes et de points.



HAUT



GAUCHE

DROITE

BAS



INSTANT ZEN: LE REIKI

L'énergie de vie

Nous vous présentons une méthode de soins dits « énergétiques », non reconnue par les autorités sanitaires. Soyez vigilant, choisissez bien votre praticien si vous souhaitez aller plus loin.

Le REIKI est une approche universelle

Comme le Souffle, il se donne à ceux qui respirent.

Comme la Lumière, il se donne à ceux qui ouvrent les yeux.

Comme l'Amour, il est le cœur de ceux qui aiment.

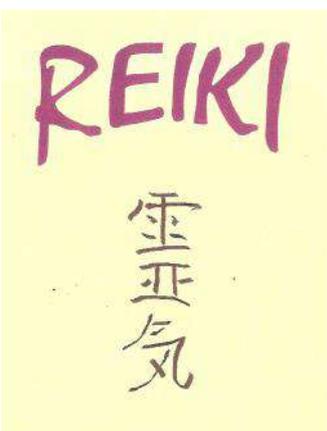
Un peu d'histoire

Le Reiki n'est pas une religion, il ne repose sur aucun dogme ou doctrine. C'est une méthode de soins datant de plus de 2 500 ans, mais tombée dans l'oubli pendant des siècles, avant que, vers 1900, le Docteur Mikao USUI la redécouvre dans des soutras tibétains et des poèmes sacrés bouddhistes.

Il raconte qu'après un jeûne de 21 jours, il eut la révélation de la lumière, de l'énergie et de l'amour universel qui par la suite l'ont guidé jusqu'à la fin de sa vie et ont inspiré sa pratique curative auprès de nombreux patients.

Il a transmis les 5 règles de vie et d'échange d'énergie à 15 futurs « maîtres de REIKI », puis ceux-ci en initièrent d'autres jusque dans les années 1980. Peu à peu, les « maîtres de REIKI » constituèrent le système USUI de « Guérison Naturelle ».

Le REIKI a pour ambition de contribuer, à tous les niveaux, à la guérison, mais aussi d'apporter de la lumière, de l'amour et de la compréhension, à travers une manière différente d'être et de communiquer avec les autres.



La signification du mot **REIKI** (en japonais)
REI : l'énergie universelle compatible avec tout être vivant, comme l'air que l'on respire.

KI : l'énergie qui est en chacun de nous, située au creux des reins.



Le REIKI est une méthode simple, accessible à tous

Le REIKI permet de donner accès à de l'énergie pour soi et pour les autres. Le reiki-thérapeute initié sollicite l'énergie pour aider le patient à sentir les points de déséquilibre présents dans le corps ou l'âme. Puis il laisse l'énergie agir selon ce qui est nécessaire au patient.

Le REIKI se pratique en présence du patient ou à distance, seul ou en groupe de praticiens qui unissent leur énergie pour accompagner une personne souffrante.

Le REIKI peut soutenir une autre approche thérapeutique et la compléter avec l'accord du récepteur.



Le REIKI peut accompagner de nombreuses situations fondamentales ou complexes dans un parcours de vie.

D'autres thérapies sont parfois proposées pour compléter un soin REIKI comme l'approche haptonomique (par la relation) sécurisante ou l'application de pierres chaudes pour une plus grande détente réparatrice.

Les 10 ambitions du REIKI

- Renforcer et accélérer le processus naturel de guérison.
- Vitaliser le corps et l'esprit.
- Agir sur tous les plans : physique, émotionnel, mental, et spirituel.
- Rétablir l'harmonie psychique et le bien-être de l'âme.
- Dissoudre les blocages et favoriser la détente totale.
- Encourager l'élimination des toxines.
- S'adapter aux besoins naturels du récepteur.
- Régulariser le système énergétique.
- Agir aussi sur les animaux, les plantes et les situations.
- Être une thérapeutique holistique, simple et bienfaisante.



INSTANTS ZEN-SHIATSU

PREPARONS LE PRINTEMPS

Pour soutenir l'énergie du printemps, la médecine chinoise cible tout spécialement l'alimentation et des exercices énergétiques.

Au printemps, la nature renaît, c'est la montée de la sève, la dissémination des pollens, la prairie reverdit, les fleurs éclosent, à l'instar de la nature, l'être humain se sent comme revitalisé par les premiers rayons chauds (enfin !) du printemps. C'est la saison du renouveau, des amours... C'est le moment de faire le plein de chlorophylle et de se mettre au vert en se baladant en forêt par exemple. L'énergie yang croît, l'énergie yin décroît, c'est le renouveau.



YIN		YANG	
noir (bleu)	黑 hēi	blanc (rouge)	白 bái
sombre (obscurité)	暗 àn	clair (lumineux)	亮 liàng
nuit	黑夜 hēi yè	jour	白天 bái tiān
lune	月 yuè	soleil	日 rì
hiver (glace)	冬 dōng	été (feu)	夏 xià
nord (froid)	北 běi	sud (chaud)	南 nán
gauche	左 zǔo	droite	右 yòu
terre	地 dì	ciel	天 tiān
femme	女 nǚ	homme	男 nán
vide	虛 xū	plein	實 shí
introversion	內 nèi	extraversion	外 wài
passif	被動 bèidòng	actif	主動 zhǔdòng
pair	偶 ǒu	impair	奇 jī

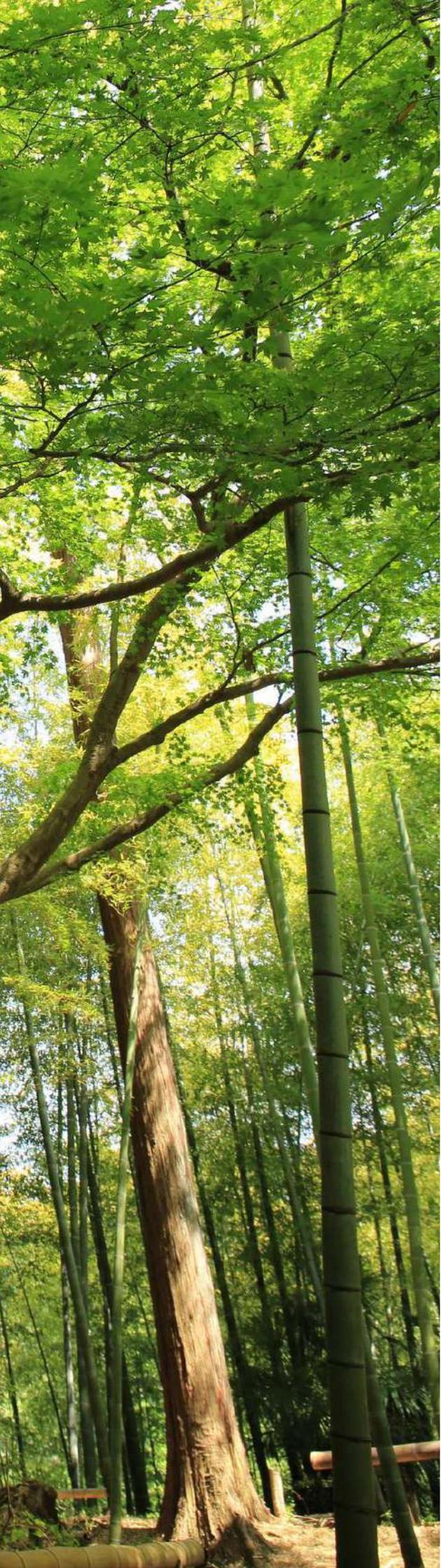
Le mouvement de la nature est vigoureux, les plantes sortent de la terre, la sève monte dans les arbres, bref, la nature s'éveille.

Chez l'être humain, un mouvement similaire s'opère. Ce surcroît d'énergie se traduit par le besoin retrouvé de sortir et de réaliser un grand nettoyage de printemps. C'est l'époque idéale pour se lancer dans de nouveaux projets.

D'un point de vue physiologique, l'organe le plus concerné par ce mouvement de renouveau est le **foie**. En médecine chinoise, le foie est appelé « général des armées ». Ses fonctions sont stratégiques : il établit des plans et équilibre la répartition de l'énergie dans le corps. Il est gorgé de sang et nourrit les tendons, les muscles, les ongles.

Cette montée en puissance du foie au printemps n'est cependant pas sans danger pour notre équilibre et notre santé. En cette saison de grandes fatigues, apparaissent, parfois accentuées par le changement d'heure. Or, il faut avoir la force de contrôler l'énergie qui peut nous déborder.

Les émotions et la pensée sont étroitement liées au fonctionnement des organes et notamment le plus sensible d'entre eux, le foie. Des états dépressifs, des insomnies, des phases d'anxiété, d'irritabilité ou encore de colère peuvent apparaître ou réapparaître à cette période.



Voici quelques exercices et conseils pour vous aider :

1. En position debout, pratiquez une rotation du corps d'un côté et de l'autre, bras ballants. Cet exercice est aussi excellent pour les défenses immunitaires !
2. Visualisez, avec vos mains posées sur l'abdomen au niveau du foie, la couleur verte, ou un jardin ou une prairie, tout en respirant lentement et consciemment, comme si vous aspiriez cette couleur ou ce jardin.
3. Et surtout, allez vous promener dans les bois. Des exercices de respiration et de relaxation, des promenades (plus pertinentes ici que des joggings) dans la forêt ou à la campagne sont le mieux pour nettoyer le foie. Prenez le temps d'observer et de ressentir cette nature qui s'éveille, en vous attardant devant une plante qui surgit de la terre, en admirant la couleur des cerisiers en fleurs, etc.
4. Sur un plan émotionnel, n'hésitez pas à cultiver les vertus que sont la patience et gentillesse pour faire face aux états colériques qui peuvent vous envahir.

Retenez bien ceci : au printemps le maître-mot est la tempérance. Pour vous prévenir d'éventuels dérèglements, il faut bien entendu «vivre cette saison» en s'imprégnant de son énergie, toutefois sans se laisser emporter par elle.



DU DIVERTISSEMENT

en macédoine

Pour se cultiver, s'amuser, se divertir

Mots mêlés

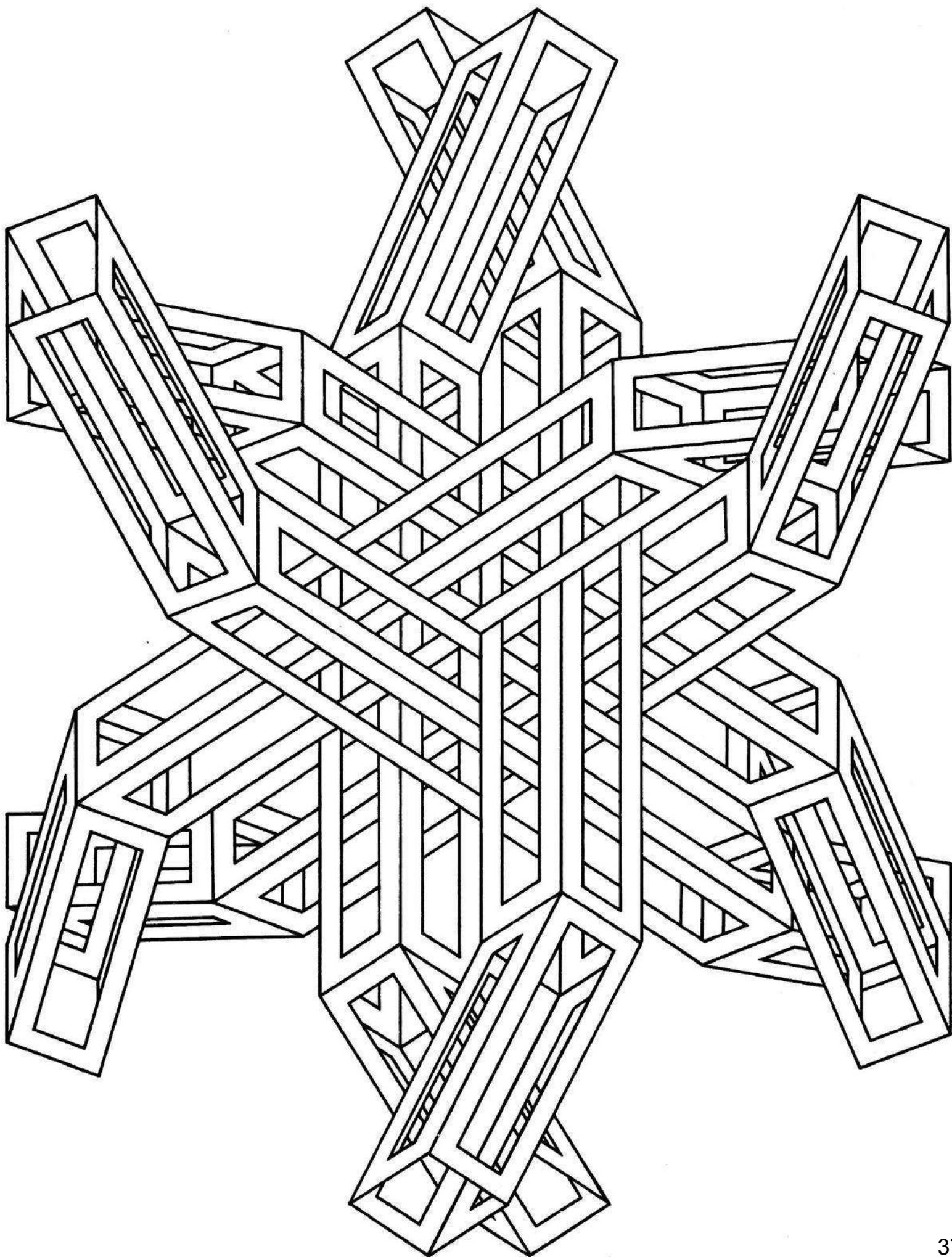
La Lumière



www.educol.net

- | | |
|----------------|----------|
| Chromatique | Couleurs |
| Eclairage | Energie |
| Illusion | Kelvins |
| LED | Lucioles |
| Luminothérapie | Lumière |
| Monet | Peinture |
| Photosynthèse | Regard |
| Soleil | Vitamine |

MANDALA Posez vos couleurs





Poèmes et Haïkus de circonstance

Fontaine plein midi

les gouttes d'eau s'arquent en ciel
le soleil déborde

Félicie

Retrouvez l'énergie
Et transmettez le REIKI.
Insérez dans votre vie,
Ki et Rei, l'énergie de vie,
Initié(e), vous serez ravi(e)

L'aube sur la mer
infuse au loin l'horizon ;
Éblouissement.

L'ombre délavée
fuit par dessous mes paupières ;
Ciel blanc du matin.

Le poinçon solaire;
darde son rayon oblique
jusque dans mon œil.

Hélène

Une heure bleue s'endort,
La nuit, Angoulême attend...
Blanc vibrant des pierres.

Sylvie

Je n'ai pas su symboliser la lumière autrement que par un contraste de couleurs et une idée de vibration. La première image qui m'est venue est celle du blanc des maisons des remparts d'Angoulême et de la cathédrale, quand on les voit depuis l'autre côté de la vallée de l'Anguienne. Et par opposition j'ai pensé à la nuit, et ensuite à l'heure bleue qui donne une teinte un peu magique au paysage.

Les couleurs m'ont fait aussi penser au trésor de la cathédrale qui est une merveille de lumière et de couleur, justement dans les tons noir, bleu, blanc et or. J'ai donc essayé de disséminer des idées de couleurs entre le "or" de "s'endort", la nuit, le blanc et le bleu. C'est comme si la lumière du matin était l'apothéose d'un spectacle qui débute dès le crépuscule et se délivre de la nuit.

Et ce spectacle se passe à Angoulême, parce que ça fait du bien d'être un peu chauvin !



ÉNIGMES

DEVINETTES

1 - Quelle est, au-delà de sa signification, la particularité de cette phrase, due à Louise de Vilmorin ?

«L'âme sûre ruse mal »»

2 - Quelle est la particularité de cet alexandrin ?
« Portez ce vieux whisky au juge blond qui fume »»

3 - "Nabuchodonosor, roi de Babylone", pouvez-vous écrire cela en quatre lettres ?

PROBLÈME

4 - Vous payez 20 € une très bonne bouteille de vin. Sachant que le vin coûte 19€ de plus que la bouteille, combien vaut celle-ci ?



ANECDOTE VÉGÉTALE : Je viens de la lumière

Chaque jour, le soleil nous éclaire d'une lumière blanche qui contient l'entièreté du spectre des couleurs. Alors qu'un mélange de matières jaune, magenta et cyan donne inexorablement du marron, le mélange de lumières rouge, verte et bleue donne un blanc éclatant. Cet ensemble nous est parfois révélé par les gouttes d'eau qui, tel un prisme de verre, décomposent la lumière en un bel arc en ciel.

Pourtant, ce que nous voyons n'est pas ce que l'on croit : les pétales du coquelicot nous paraissent rouges parce que c'est la manière dont ils absorbent et renvoient les différentes composantes de la lumière blanche du soleil qui détermine ce que nous voyons. C'est parce qu'ils ne nous restituent que du rouge que cette couleur nous paraît aussi éclatante. Par ailleurs, cette perception n'est que la nôtre, cette fleur n'est pas rouge en elle-même. La sensibilité particulière de l'œil humain, interprétée par notre cerveau, qui nous fait percevoir le coquelicot comme étant de couleur rouge. Le coquelicot arbore également d'autres très belles couleurs imperceptibles pour nous, les ultraviolets, indispensables pour attirer les insectes butineurs qui, eux, sont insensibles au rouge.

Du coup, d'où viennent les belles nuances de vert des feuilles des végétaux ? Une feuille est une lame vivante ultra fine, conçue pour exposer un maximum de surface à la lumière. La feuille est à la fois un panneau solaire aussi fin que du papier, et une usine chimique miniature 100% biodégradable. Sa couleur verte, elle la doit à la chlorophylle. Ce pigment absorbe les ondes lumineuses rouges et bleues, et renvoie à notre œil la longueur d'onde correspondant au vert.



Grâce à l'énergie captée par la chlorophylle, la feuille fabrique du sucre simple, le glucose. Ce miracle, la photosynthèse, se produit en deux étapes : d'abord photo, la lumière en grec, puis synthèse, le travail chimique proprement dit. La chlorophylle utilise l'énergie lumineuse et l'eau pour transformer le gaz carbonique de l'air (CO₂) en glucose, et rejeter de l'oxygène (O₂). Les végétaux étant la base de quasiment tout le monde vivant, nous sommes issus de la lumière.

Et si nous allions prendre l'air ? Asseyez-vous au pied d'un arbre, sur un coussin de mousses que quelques rayons illuminent. C'est calme, reposant. Levez la tête et observez maintenant, l'espace d'un instant, la lutte pour la lumière qui se joue au milieu de ce géant.

Un chêne ou un châtaignier, seul au milieu d'un champ, prend ses aises et installe ses branches en tous sens, formant ainsi une belle silhouette arrondie. Mais celui qui veut s'épanouir au milieu d'une forêt a tout intérêt à pousser le plus vite possible vers le ciel, afin de placer ses feuilles au-dessus de celles de ses concurrents. Cela lui donnera un tronc à l'allure bien élancée.





Les hêtres, quant à eux, se sont arrangés pour éliminer la concurrence bien plus tôt en positionnant leurs feuilles bien à l'horizontale, ne laissant parvenir au sol que très peu de lumière. Seules leurs jeunes pousses sont adaptées pour se développer dans la pénombre du sous-bois d'une hêtraie.



S'il en est un qui sait bien se jouer de la lumière des sous-bois, c'est le lierre. En forêt, seulement 3 à 5 % de la lumière du soleil réussit à parvenir au sol. Du coup, un jeune lierre développe des feuilles bien à l'horizontale, des étoiles à 3 ou 5 branches capables d'exploiter le moindre rayon. De véritables « feuilles d'ombre » qui récupéreront suffisamment d'énergie pour voyager à travers les bois, et continuer à fabriquer de nouvelles feuilles, mais pas assez pour grimper.

Cela peut durer des décennies, jusqu'au jour où une trouée de ciel bleu fera son apparition en raison d'une tempête ou de l'intervention d'un bûcheron. Une course contre la montre débutera alors. Cet apport d'énergie supplémentaire va permettre au lierre de se lancer à l'assaut d'un tronc d'arbre, non pas pour lui nuire, mais juste pour s'en servir de support pour gagner les étages supérieurs plus éclairés. Arrivé là-haut, il fabriquera des feuilles d'adulte, ses « feuilles de lumière », ovales et épaisses cette fois-ci. Elles lui permettront de créer ses fleurs en automne si précieuses pour les abeilles et autres insectes, puis ses fruits qui feront le régal des grives et des merles en plein hiver.

Contrairement aux idées reçues, le lierre n'est pas un parasite : tant que l'arbre qui l'accueille est en bonne santé, l'un et l'autre grandissent à leur rythme. Ce n'est que lorsque son hôte va faiblir ou dépérir que le lierre, baigné de lumière, va l'envahir pour atteindre les sommets, mais le lierre n'est en rien responsable de la dégradation de son support.

ANECDOTE Animale :

Les lumières de la nuit



La principale clarté nocturne vient de la Lune. Sa réverbération du Soleil permet, par exemple, à certains insectes aquatiques, comme le dytique, de repérer facilement en vol les reflets sur l'eau des mares et étangs. Les quelques points lumineux formés par les étoiles sont, eux, des repères précieux pour les petits oiseaux migrateurs qui voyagent de nuit, à l'abri de leurs principaux prédateurs.

La lumière de la Lune et des étoiles ne représente, au mieux, que 7% de la luminosité du Soleil : c'est insuffisant pour nous, êtres humains. La nuit est un monde pour lequel nous sommes très mal équipés : la rétine de nos yeux possède certes des cônes très utiles pour distinguer les couleurs, mais les bâtonnets qui captent la clarté sont trop peu nombreux pour que nous voyions correctement dans la pénombre (et en plus seulement en noir et blanc). Quelques espèces ont choisi, au contraire, de se cacher le jour pour vivre la nuit. C'est le cas des chouettes, de la genette ou encore de l'engoulevent, tous les trois bien mieux adaptés pour chasser de nuit. Leurs grands yeux possèdent plus de bâtonnets, ce qui s'avère très utile pour repérer les proies : les rongeurs sont au menu des chouettes tandis que les engoulevents se régalent de papillons et moustiques.

Les soirs de début d'été, au détour d'un chemin en bord de rivière, apparaît parfois, tel une étoile cachée dans la végétation, un ver luisant, un coléoptère nommé lampyre. Il s'agit d'une femelle d'un peu plus d'un centimètre, dépourvue d'ailes, qui brille dans la nuit afin d'attirer les mâles. Elle produit cette lumière par bioluminescence : l'oxydation d'une protéine de luciférine, sous le contrôle d'une enzyme, la luciférase, produit cette lumière verte au bout de l'abdomen du ver luisant.



engoulevent



Quant à la luciole, coléoptère dont la taille est inférieure à un centimètre, elle préfère les endroits secs. Bien que les deux sexes possèdent des ailes, ce sont les mâles qui émettent en vol des flashes de lumière pour se signaler à la femelle. Celle-ci, accrochée à la végétation basse, répond par des éclairs lumineux quand le mâle passe à proximité.



Ces petits lampions sont malheureusement de plus en plus concurrencés par l'éclairage artificiel. Les mâles finissent trop souvent par mourir d'épuisement ou brûlés à force de tourner autour des lampadaires. Il y a trois réactions animales face à la pollution lumineuse : l'attraction, la fuite ou l'adaptation. Pour de nombreux papillons nocturnes et la bien connue éphémère, qui profitent de l'obscurité pour échapper aux oiseaux, leur seule soirée romantique se termine parfois tragiquement au pied d'un lampadaire qui, bien souvent, n'éclaire personne. La pipistrelle capture ces individus égarés dont elle se délecte, mais la plupart des chauves-souris fuient les halos lumineux. Ainsi certaines attendent inutilement que ces soleils artificiels daignent se coucher, pour enfin sortir se nourrir.



C'est surtout l'alternance de la lumière et de l'obscurité, du jour et de la nuit, et la proportion entre l'un et l'autre, qui déterminent les rythmes biologiques et règlent l'horloge interne de chaque espèce. Cela conditionne les périodes d'activité et de repos, de reproduction, de ponte, de migration, de changement de pelage entre l'été et l'hiver...

Et si on leur donnait un coup de pouce ? Allez, on éteint !



- Évitions d'éclairer l'extérieur entre minuit et 6h00.
- Utilisons les détecteurs de mouvements et minuteries.
- Limitons l'éclairage aux seuls escaliers et passages dangereux.
- Éclairons vers le sol.–Préférons les LED orangées (sans lumière blanche ou bleue)



LES SOLUTIONS des énigmes

1. C'est un palindrome, une phrase qui peut se lire dans un sens ou dans l'autre. Vous pouvez tenter d'en composer.
2. C'est un pangramme : l'alphabet entier y est contenu, en 37 lettres seulement. Là encore, voyez à quoi vous parvenez.
3. C-E-L-A. La question, qui est entre guillemets, s'adresse à Nabuchodonosor. Oui, répondit-il. Il peut écrire « cela » avec quatre petites lettres. Ce qui trompe, c'est la longueur du nom et son titre, mais la question fonctionnerait aussi bien avec Émile ou Jeanne.
4. On est tenté de répondre 1€, mais si la bouteille valait 1€, le vin, qui coûte 19€ de plus, coûterait 20€, et il vous faudrait payer 21€ pour emporter cette bouteille, alors que vous ne la payez que 20€. C'est donc que la bouteille coûte 0,50€, et le vin 19,50€. À votre santé !

Expérience Optique Autostéréogramme page 30:

* 1er cas : Rien ne se passe bien que vous ayez suivi les recommandations ci-dessus. Quels sentiments ou émotions cette absence d'effet fait-elle naître en vous ? Déception, frustration, irritation ? Vous reprochez-vous de « ne pas y arriver », ou considérez-vous seulement que « ça » ne s'est pas produit ? Accusez-vous le procédé (Ça ne marche pas leur truc !) ? Comment ressentez-vous le fait que d'autres « y arrivent » ?

Ce n'est pas tous les jours qu'on est devant quelque chose dont on vous assure que vous pourriez le voir, que c'est là, mais que ça ne se montre pas à vous.

Cela vous fait-il penser à d'autres circonstances telles que des difficultés à voir les choses sous un angle inhabituel, à entendre un point de vue différent de celui que vous avez, à distinguer au-delà de certains événements, une expression au-delà de certains comportements ?

* 2ème cas : Ça « marche ».

Cette « apparition » vous a-t-elle troublé(e) ? enthousiasmé(e) ? dérangé(e) ? Comment avez-vous éprouvé le paradoxe consistant à ne pas focaliser votre regard pour accéder à l'au-delà de l'image ? Et la nécessité de résister à l'envie de focaliser sur cette « apparition » pour qu'elle ne se dissipe pas ? Constatez-vous que, une fois que vous avez « vu », revoir vous devient plus facile ?

Au-delà du phénomène optique, tout à fait explicable, cette petite expérience ne vous invite-t-elle pas à vous demander s'il n'y aurait pas toujours « quelque chose derrière les choses » comme disait Jean Giono ? Si toute surface, toute apparence ne serait pas un passage possible vers un espace plus vaste, une ouverture ?

A SAVOIR SUR

LA GAZETTE des Aidants

La vitamine D, indispensable alliée vous est proposé par Joëlle Rassat.

La Lumière en Peinture ainsi que *La Petite Galerie* sont signés Emilie Raynaud.

En Passant est composé par Christian Du Mottay

La Lumière dans sa maison est une idée de Magalie Halley d'Aimotif.

Le Soleil, est offert par Joëlle Rassat.

Symbolique des couleurs prêt -à- porter, a été rédigé par Evelyne Couty.

Expériences optiques, sont composées par Christian Du Mottay, Antoine Banchereau et Marie Banchereau.

L'instant zen sur Le Reiki, l'énergie de vie un texte signé d' Hélène Mouillac.

L'instant zen-Shiatsu, préparons le printemps est quand à lui écrit par Evelyne Couty.

Haikus de circonstances, par Hélène Verdier et Sylvie Amatucci.

L'Anecdote végétale, Je viens de la lumière ainsi que L'Anecdote animale: Les lumières de la nuit ont été composée par Alexandre Dutrey de Charente Nature. Pour vos demandes d'identifications animalières, adressez un mail ou un courrier aux plateformes des aidants.

Le Mandala nous est offert par Just Color - www.justcolor.net : Coloriages anti-stress et Mandalas adaptés aux enfants et aux adultes.

Plumeau et Serpillère ont été créés par Adrien Waszak.



Le numéro 10 de la Gazette des aidants vous est proposé par les Plateformes des aidants de la Charente avec le soutien de la Mutualité Française - Charente et Nouvelle-Aquitaine, de l'UDAF de la Charente, de Christian du Mottay, de Tanafit Redjala en tant que relectrice-correctrice, de l'UNA 16-86, des Hôpitaux de Grand Cognac, du Centre Hospitalier d' Angoulême, de la coopération MonaLisa 16 et bénéficie de l'appui de la conférence des financeurs de la Charente.

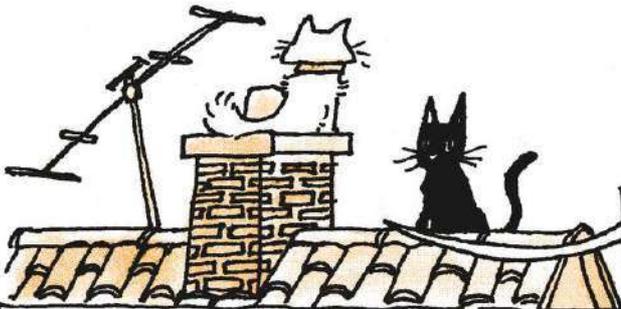
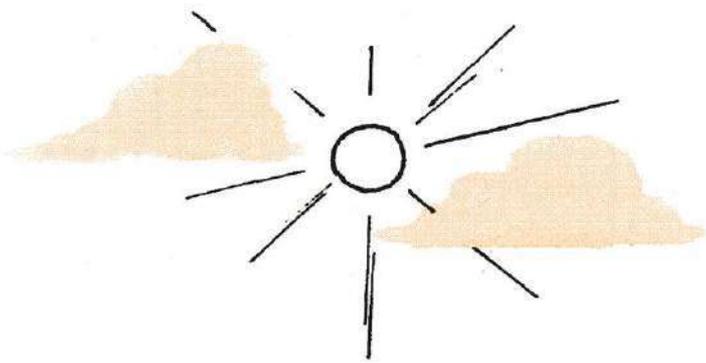
Elle s'inscrit dans une dynamique partenariale pour le soutien des aidants.

La « Gazette des Aidants » est à partager sans modération avec vos proches et ceux qui vous sont chers.

Les Plateformes des Aidants attendent vos retours...

Bonne lecture !
Coordonnées:

Plateformes des Aidants de la Charente
plateforme.des.aidants@ch-chateauneuf.fr
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr
tel: 05 45 70 84 65



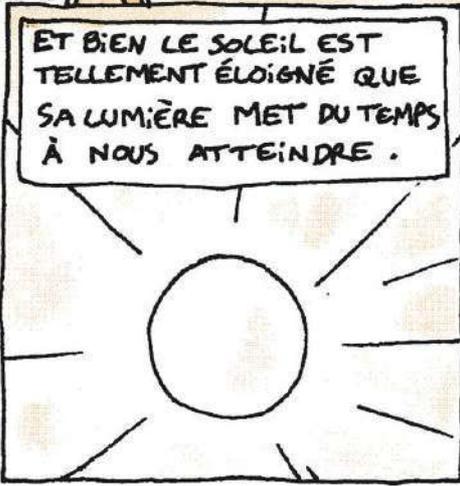
QU'EST-CE QUE TU FAIS PLUMEAU? TU BRONZES?

OUI! OU PLUTÔT, JE REGARDE...



... 8 MINUTES ET 30 SECONDES DANS LE PASSÉ!

COMMENT ÇA ?



ET BIEN LE SOLEIL EST TELLEMENT ÉLOIGNÉ QUE SA LUMIÈRE MET DU TEMPS À NOUS ATTEINDRE.



CE QUE NOUS VOYONS DE LUI N'EST FINALEMENT QU'UNE IMAGE VIEILLE DE 8 MINUTES ET 30 SECONDES



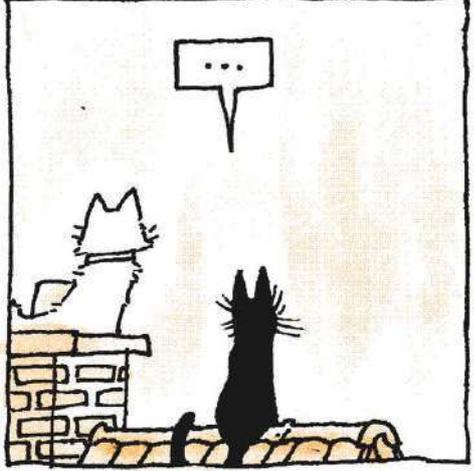
OH... BEN ALORS, SI ÇA SE TROUVE, IL VIENT DE S'ÉTEINDRE ET ON LE SAIT PAS ENCORE.

TU CROIS?!

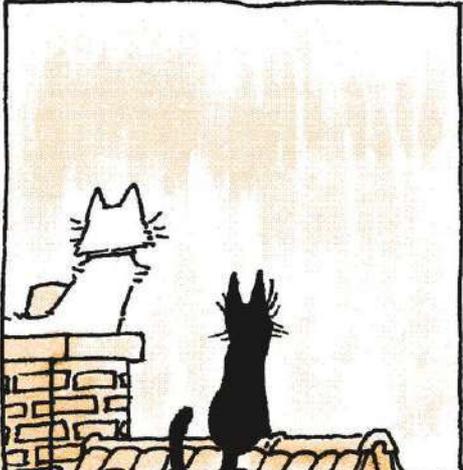


MAIS CE SERAIT TERRIBLE!

HUM



...



ET BEN NON!

OUF, J'AI EU PEUR



EN TOUT CAS, PAS IL YA 8 MINUTES...

GLUPS ...

HÉ HÉ HÉ