

# LES ANNONCES

## de Châteauneuf-sur-Loire en Transition

LA GAZETTE DE L'ASSOCIATION

Février 2021

### Sommaire

p 2 : Santé et transition

p 4 : La socio-esthétique, un chemin vers la transition intérieure ?

p 6 : Soigner mieux avec moins : l'exemple du Kérala,

p 7 et 8 : Les annonces : à noter !

p 9 : Lectures : Philosophie et pandémie

p 10 : Une vie en Transition

p11 - Vous avez la parole !

p12 - Annonces : partenaires

### ➤ *Edito : et la santé ?*

Pourquoi une gazette consacrée au thème de la santé ?

Pour les Villes et Territoires en Transition, la démarche implique de prendre en compte tous les besoins essentiels de l'ETRE humain, c'est pourquoi nous avons choisi de donner la parole à l'une de nos adhérentes, pleinement impliquée dans cette démarche de santé globale....

« La crise sanitaire actuelle est probablement une opportunité pour réfléchir et revoir notre approche de la maladie et du soin (pour plus d'info : voir le collectif médical Coordination santé libre) Rappelons que les virus existent depuis toujours et qu'ils ont même joué un rôle majeur dans la formation du noyau cellulaire de nos cellules... au même titre que les bactéries participent à notre bonne santé en nous colonisant allègrement, nous protégeant ainsi des germes pathogènes qui ne feront que « passer » au lieu de s'installer...

Beaucoup de médecins et de scientifiques considèrent que nous devrions établir une communication non violente avec les germes qui nous entourent, tant il est vrai que « lutter contre » conduit souvent à renforcer un agent pathogène. Il devient urgent de développer tous les outils de prévention à notre disposition pour permettre à l'organisme de retrouver sa capacité naturelle d'auto-défense...

Or, force est de constater que le recours à la synergie complémentaire des thérapies classiques et alternatives est peu fréquente. C'est sans doute un défi à relever et un souhait pour les années à venir... »  
*Christine Cieur*

La suite dans... les pages qui suivent !

### La pensée du mois

*Le plus difficile, c'est de décider d'agir, le reste ne tient qu'à la persévérance.*

Emilia Earhart

Contact : Jeannette ou Cécile  
9 Place de la Halle St Pierre  
45110 Châteauneuf-sur-Loire  
- 06 63 75 46 08  
transition.csl@gmail.com

# Santé et transition

par Christine Cieur

La santé représente un enjeu personnel et collectif et son histoire se confond avec celle de l'humanité. L'aventure commence avec la perception « sensible », par les premiers hommes, de leur environnement, qui fait état du lien indéfectible établi entre microcosme et macrocosme.

Tout d'abord, l'homme a su observer les phénomènes naturels en établissant des relations de causes à effets. C'est ainsi qu'il a construit son habitation à l'endroit où les animaux étaient en plus grand nombre, où les végétaux poussaient mieux, comme pour signaler un endroit bénéfique. **Le regard attentif au comportement animal** lui a fourni des renseignements aussitôt mis en pratique : les animaux se roulent dans la boue pour soigner leurs problèmes de peau, les chimpanzés de Tanzanie utilisent une plante, l'Aspilia, contre leurs maux d'estomac, les chats se purgent en mangeant de l'herbe...

D'autre part, la contemplation des formes, puis la compréhension de la « signature » des éléments lui a permis d'aller plus loin dans **l'établissement de parallèles entre la maladie et le remède** : les renflements caractéristiques de la racine de ficaire la destinait au traitement local des hémorroïdes, le saule qui pousse les pieds dans l'eau était censé traiter les maladies liées à l'humidité, telles que les rhumatismes ou la fièvre. Beaucoup plus tard, l'analyse chimique a permis de confirmer ces utilisations empiriques.

Fort de leurs observations, les humains se sont attachés à rechercher des **remèdes naturels** choisis parmi les trois règnes : minéral, végétal et animal. Suivant les continents, leurs utilisations découlaient de croyances, coutumes, superstitions, rites chamaniques ou religieux..., mais toutes ces pratiques médicales, devenues au fil du temps traditionnelles et populaires, sont issues, à l'origine, de cette **notion fondamentale que l'homme vit en harmonie et en bonne santé sur terre, grâce à l'interdépendance avec son milieu.**

Au fil du temps, femmes et hommes célèbres ou anonymes ont œuvré pour transmettre le résultat de leurs expérimentations.

Dans les campagnes, **l'emploi des remèdes de la nature découlaient d'une évidence** : d'une part le manque d'argent et la faible présence médicale incitaient à se débrouiller avec les moyens du bord et d'autre part la disposition des remèdes s'offrait dans la nature environnante, à la portée de tous !

Dans la plupart des régions, le savoir s'est transmis oralement de génération en génération. À partir de la deuxième guerre mondiale tout s'est accéléré : la migration des habitants vers les villes a finalement permis une propagation de l'usage des remèdes populaires qui ne s'est jamais complètement éteinte malgré l'avènement des médicaments de synthèse.

Une des raisons possibles de cette pérennité est qu'il existe une profonde synergie et **une admirable biocompatibilité entre un remède issu du monde vivant et l'organisme.** Parfois qualifiés de simples, les remèdes naturels le sont beaucoup moins qu'il y paraît au premier abord : Le miel se compose de plus de 180 constituants. Une huile essentielle peut allègrement dépasser 250 composés... (...)



docteure en pharmacie, formatrice en phyto-aromathérapie. Christine est une des meilleures spécialistes des plantes en France. Après avoir tenu une pharmacie durant vingt-cinq ans, elle a ouvert un magasin de produits naturels à Châteauneuf-sur-Loire, et elle est adhérente de CSLT

(...) La simplicité apparente cache **une grande complexité** qui est l'alliée de l'homme : grâce à celle-ci, « *le tout est plus grand que la somme des parties* ». Cette maxime attribuée à Aristote (-384 av. J.-C. -322 av. J.-C.) nous fait comprendre que le remède naturel agit sur un ensemble, pour une action globale et non pas simplement sur un symptôme.



Mais l'engouement pour tout ce qui est naturel ne doit pas faire oublier que **naturel n'est pas synonyme d'innocuité**. Un scorpion est « naturel » mais potentiellement dangereux ! La menthe poivrée, version huile essentielle, peut engendrer des troubles graves lorsqu'elle est mal utilisée...

Le remède naturel n'échappe pas à la loi énoncée par Paracelse (médecin suisse, 1493-1541) : « *tout remède est un poison, aucun n'en est exempt. Tout est question de dosage* ».

De même, cette préférence individuelle pour les soins naturels **ne doit pas exclure** ni opposer toutes les avancées thérapeutiques modernes (chirurgie, soins d'urgence, etc.) qui sauvent des vies et contribuent largement à la santé de l'humanité.

Actuellement, nous avons la chance de pouvoir conjuguer et utiliser toutes les catégories de remèdes ainsi que toutes les voies de soin, complémentaires et synergiques entre elles :



alimentation, médecine allopathique, phyto-aromathérapie, gemmothérapie, oligothérapie, homéopathie, élixirs floraux, chirurgie, ostéopathie, acupuncture, psychothérapie, approches psychocomportementales, etc.

Cependant, il est largement temps de comprendre que **la santé n'est pas un bien de consommation**. Elle nous exhorte, au contraire, à acquérir davantage d'autonomie car nous sommes responsables de notre propre santé !

Le rôle de notre vécu, de nos pensées et de nos émotions sur le corps ne fait plus aucun doute, le lien entre maladie et souffrance existentielle ayant été clairement établi. C'est à nous d'entendre sereinement ce que le corps nous signale et d'emprunter notre propre chemin... ■ *Christine Cieur*



Tant de majesté,  
Passée sous silence,  
Cœur immaculé,  
Emotion intense,  
Juste s'arrêter.

© Peccadilles et couteaux

© Peccadilles et couteaux

## LA SOCIO-ESTHETIQUE, UN CHEMIN VERS LA TRANSITION INTERIEURE ?

par Astrid Hémeray

Après avoir travaillé comme éducatrice spécialisée auprès d'enfants et adolescents souffrant de troubles de la relation à l'autre, puis auprès d'adultes atteints de handicap mental, j'ai passé mon CAP d'esthéticienne afin d'accéder à la formation en socio-esthétique. Je suis aujourd'hui esthéticienne à mon compte, en cours de devenir socio-esthéticienne.

### La socio-esthétique, qu'est-ce que ça veut dire ?

Pour faire court, ce métier utilise les techniques de l'esthétique, qui seront adaptées afin d'être prodiguées à des personnes qui se trouvent en situation de fragilité à un moment donné de leur parcours de vie. L'objectif est de les aider à porter sur elles-mêmes un regard positif, de les accompagner dans la **réconciliation avec leur corps**, d'apporter **bien-être** et **réconfort** en offrant une bulle d'oxygène permettant de mettre de côté un quotidien de souffrance.

C'est un métier qui peut se pratiquer dans les milieux sociaux, médico-sociaux ou médicaux. La socio-esthétique propose des accompagnements (individuels et collectifs), généralement dans des structures institutionnelles, auprès de personnes atteintes de maladie (physique ou psychique), hospitalisées ou non, aux personnes en situation de handicap, aux personnes âgées, aux aidants familiaux, aux grands brûlés, aux enfants hospitalisés, aux parents, aux personnes isolées, précaires, aux adolescents en milieu scolaire -adapté ou non. Ce ne sont que des exemples, car les situations de fragilités peuvent malheureusement être nombreuses.



### Pourquoi ce choix de métier ?

« Si on regarde avec bienveillance et un peu de poésie, tout est beau [...] Il y a de la grandeur en l'Etre Humain » (Baptiste Beaulieu, médecin, écrivain, chroniqueur... que j'adore).

J'aime les gens. Je suis sensible à ce que les personnes, qui qu'elles soient, peu importe leur parcours de vie, aient le droit au respect et à la dignité. Je trouve que ce métier peut aider les gens à se sentir exister autrement, à **changer le regard qu'ils ont d'eux-mêmes**, et ainsi, acquérir de la confiance en eux.



La socio-esthétique a ceci de magique qu'elle contribue à faire se relever les gens parfois, bien entendu avec l'aide des autres professionnels qui les entourent et les accompagnent. Ils osent se regarder à nouveau dans le miroir. Ils ne se cachent plus derrière une capuche ou une écharpe. Ils (ré-)apprennent à **considérer leur corps avec bienveillance**, à l'écouter. Ils acceptent de toucher leur corps meurtri parfois, ils acceptent qu'on les touche. Ils acceptent de lâcher prise. On est dans une relation de confiance et d'intimité particulière. En cela, je trouve que ce métier a une visée quasi thérapeutique. Je le vois vraiment comme un accompagnement avec une approche holistique de la personne : travailler sur l'image de soi, ça touche tout autant le corps, que les émotions, que les sensations, on travaille avec la personne dans sa **GLOBALITE** : on va chercher avant tout à faire jaillir ou rejaillir l'AMOUR et la VIE qu'il y a en chacun de nous.

J'ai visionné il y a peu ce film documentaire, qui m'a énormément touchée : "la Disgrâce", de Didier Cros. Cinq personnes dont le visage a été fortement abîmé par un accident ou une maladie acceptent de témoigner et de livrer leur ressenti vis-à-vis du regard que la société porte sur elles.

Entre une femme dont le compagnon a jeté de l'acide sulfurique à la figure et qui se connaissait avec un autre visage auparavant, et une femme victime d'un incendie lorsqu'elle était bébé, l'estime qu'elles se portent à elles-mêmes m'a semblé être différente car leurs parcours vers l'acceptation de leur image ne sont pas semés des mêmes embûches. J'ai été très émue par ce que disait Jenny, la victime de l'incendie : *« J'ai une figure, comme tout le monde, je n'aime pas ce mot de 'défigurée'. Je suis unique, je ne suis pas quelconque, il n'y a pas deux personnes comme moi. Y'a pas de faux-semblant, je ne peux pas tricher avec moi-même. Moi, j'le prends comme un avantage, au moins, j'suis entière, j'suis vraie, j'suis unique. »*

Je me dis que pour pouvoir tenir de tels propos, c'est qu'il faut avoir été entourée d'amour, de bienveillance, et de s'aimer au point d'avoir su **contrer tout ce que le quotidien et le regard des autres fait peser sur soi en permanence** (dans une société de l'apparence), et si mon travail de socio-esthéticienne pouvait contribuer à aider les gens à s'apporter autant d'amour envers eux-mêmes, ce serait merveilleux !



## **En quoi cela peut-il se relier avec la notion de Transition Intérieure ?**

Depuis que je vis ce projet, je m'épanouis chaque jour. J'ai le sentiment que tout ceci **fait vraiment sens pour moi**. En cela, je trouve que ce parcours fait en quelque sorte partie de mon cheminement vers ma propre transition intérieure : mon regard sur ce qui m'entoure est en train de se modifier. J'ai d'ailleurs aussi commencé à pratiquer le yoga et cela m'apporte beaucoup ; je suis certaine que cela ne peut que m'aider à prendre du **recul** sur les situations et à me sentir ancrée, enracinée.

Je reprends ces paroles de Pablo Servigne (collapsologue et conférencier) :

*"Pour moi, la **Transition Intérieure**, c'est un Chemin spirituel et psychologique pour arriver à traverser les tempêtes qui arrivent, pour ne pas sombrer, devenir fou, pour simplement arriver à vivre avec notre époque, à vivre avec l'idée d'effondrement, ou à vivre l'effondrement. Et il y a deux clés pour moi, c'est **retrouver du sens** et **retrouver du lien**. Quand on parle de lien, c'est aussi bien le lien avec nous-même (avec nos émotions, la méditation, etc.) ou lien avec les autres, les humains, les non-humains (les animaux, etc., les plantes...) ou avec ce qui nous dépasse aussi, et là on peut toucher la relation au sacré qui est tout aussi importante et assez maltraitée à notre époque, je trouve. "*



Accompagner les personnes à **s'accueillir comme elles sont**, à aimer ce qu'elles trouvent beau en elles, à s'aimer, à reprendre confiance en elles... Tout cela peut être relié à un accompagnement vers leur Transition Intérieure, car prendre soin de soi, s'aimer, ce n'est pas du narcissisme dans le sens pathologique et péjoratif du terme, ce n'est pas se regarder le nombril, mais bien au contraire, prendre pleinement conscience que l'on est humain, en vie, que notre « globalité » (corps, sensations et émotions) est en lien, connectée à soi, et aux Autres.

Car cette interaction positive et constructive avec les Autres, avec le monde qui nous entoure et les éléments ne pourra exister que si l'on parvient d'abord à s'aimer, à **accueillir nos faiblesses et nos forces**.

Je suis convaincue que la socio-esthétique peut apporter cette contribution, aussi infime soit-elle, vers ce voyage intérieur au centre de soi-même. ■ Astrid Hémeray



## Soigner mieux avec moins,

par Benoît Thévard



## l'exemple du Kerala

En terme de santé, le coût financier et énergétique de notre système de santé pose une véritable question de soutenabilité. Le Kerala (Inde) qui est le lieu où le rapport espérance de vie/énergie consommée est le plus élevé du monde, est un exemple atypique.

Sur ce territoire grand comme la région Centre-Val de Loire, vivent 35 millions d'habitants (contre seulement 2,5 millions dans notre région!) et le PIB par habitant est 14 fois inférieur à celui de la France.

Le Kerala se distingue des autres États de l'Inde par **ses bonnes statistiques, notamment sur les soins palliatifs** et l'accompagnement de la fin de vie. Il s'avère que cette période de la vie représente la plus grande partie des dépenses de santé, partout dans le monde. Notons que le Kerala a intégré dans la catégorie des soins palliatifs, les maladies chroniques de longue durée, ainsi que l'incapacité mentale.

Dans ce seul État, qui ne représente pourtant que 3,5% de la population indienne, on trouve plus de la moitié des centres de soins palliatifs du pays (76 sur 130). Notons que malgré le PIB 14 fois plus faible qu'en France, **le nombre de lits d'hôpitaux n'y est que 2 fois inférieur** ! Le projet NNPC (Neighbourhood Network in Palliative Care ou Réseau de voisinage en soins palliatifs) a permis de recruter une « armée » de **volontaires** qui se rendent disponibles pour des patients qui restent chez eux pour la plupart.

Le levier principal de cette initiative consiste dans la capacité de ces personnes, qui ont reçu une formation théorique (16 heures) et pratique (4 jours), à apporter un soutien psychologique et social. Ces volontaires ne prodiguent pas les soins médicaux mais ils peuvent détecter les personnes qui en ont besoin et seconder le travail des professionnels de santé rattachés aux unités de soins palliatifs. L'origine du financement est locale à plus de 90% et il s'agit le plus souvent de micro-dons (0,1-0,2€).

Pour la **COVID**, l'État indien du Kerala a contenu le virus de façon surprenante. Avant que le virus ne soit détecté sur son territoire, KK Shailaja, ministre de la Santé et du Bien-être social du Kerala a réuni, dès le 21 janvier 2020, une petite équipe qui a décidé des mesures à prendre et ordonné aux responsables médicaux des quatorze districts de l'État d'agir de même à leur niveau. Quand, le 27 janvier, est détecté le premier cas de Covid-19, dans un avion en provenance de Wuhan, le Kerala a d'ores et déjà adopté le protocole que préconisera l'OMS près de deux mois plus tard : tester, tracer, isoler et aider.

Au pic de l'épidémie, 170 000 personnes seront strictement confinées sous haute surveillance, dont plus de 20 000 dans des centres d'isolement improvisés. Et en juin 2020, le Kerala, avec ses 35 millions d'habitants, **ne comptera que 23 décès dus au coronavirus**. A ce jour, le nombre de morts liées au coronavirus au Kerala est de 3587, quand la France en compte 73000.

Cet exemple donne de l'espoir quant à notre capacité à maintenir un bon niveau de santé, malgré des moyens énergétiques et financiers qui seront amenés à baisser. ■



[https://www.wedemain.fr/respirer/heroine-du-kerala-cette-ministre-de-la-sante-a-neutralise-le-covid-19\\_a4849-html/](https://www.wedemain.fr/respirer/heroine-du-kerala-cette-ministre-de-la-sante-a-neutralise-le-covid-19_a4849-html/)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Kerala\\_model](https://en.wikipedia.org/wiki/Kerala_model)

<https://dashboard.kerala.gov.in/deaths.php>

Châteauneuf-sur-Loire en Transition



## DEVENIR VEGETARIEN-NE

### COMMENT EVITER LES ERREURS

Conférence animée par

Karine Farrugia Ostéopathe et Naturopathe

**18 Février 2021**

Compte tenu du contexte sanitaire

Participation uniquement par vidéo-conférence  
pour cela écrire à [transition.csl@gmail.com](mailto:transition.csl@gmail.com)

Karine Farrugia

## DEVENIR VEGETARIEN-NE

### COMMENT EVITER LES ERREURS



Vous souhaitez devenir végétarien-ne ou juste diminuer votre consommation de viande mais vous ne savez pas comment vous y prendre...

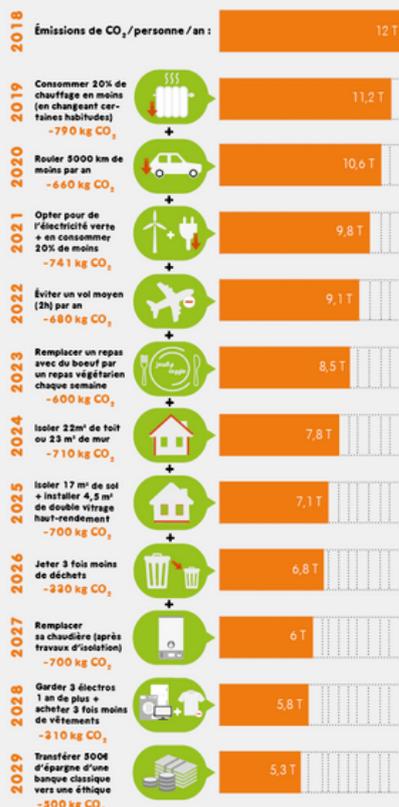
Vous avez peur de manquer de protéines ou d'avoir des carences...

Comment équilibrer votre assiette ?

Quelles sont les principes importants à prendre en compte ?

Je répondrai à vos questions lors du Jeudi de la Transition du 18 Février 2021.

### Comment diviser ses émissions de CO<sub>2</sub> par 2 en 10 ans ?



[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

## Création d'un nouveau groupe de travail : « Réduction des gaz à effet de serre (GEDS) sur le territoire de Châteauneuf-sur-Loire »

En s'inspirant des 150 propositions de la Convention Citoyenne pour le Climat, le groupe de travail a pour objectif **d'étudier comment, à Châteauneuf sur Loire et dans les communes alentours, réduire d'au moins 40 % par rapport à 1990 les émissions de gaz à effet de serre (GEDS) d'ici 2030**, dans le respect de la justice sociale.

Toutes les personnes intéressées par le sujet sont priées de **prendre contact avec Thierry Colis** (mail : [colis.thierry@wanadoo.fr](mailto:colis.thierry@wanadoo.fr) / Tel : 0681363832) ou mail CSLT.

Une première réunion en présentiel ou par Zoom sera proposée en février.

Exemple d'une démarche proposée pour la Région Centre : [http://www.centre-val-de-loire.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/Plaqueette\\_GES\\_Planif\\_cle7878cb.pdf](http://www.centre-val-de-loire.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/Plaqueette_GES_Planif_cle7878cb.pdf)



# L'accueil solidaire, Résaco ?

par Pierre Quéralt, accueillant solidaire.

**Nous sommes toutes et tous plus ou moins affecté-e-s par les contraintes des mesures de protection de la Covid-19.**

L'état (via les Préfectures) et les grandes institutions (Caisse d'Allocations Familiales) ont pris conscience du mal être dans la population. Pour cela les Centres Sociaux et les Espaces de Vie Sociale dont nous sommes peuvent accueillir les plus fragiles et démunis face à la situation de crise de la Covid-19.

Ainsi, une fois par semaine le mardi nous pouvons nous retrouver, à la Baleine, avec une capacité d'accueil maximum de 10 personnes incluant participant-e-s et accueillant-e-s solidaires. Cet Accueil Solidaire c'est l'occasion de partager par nos présences respectives, nos rires, nos peines, nos manières et astuces que nous inventons pour traverser au mieux cette curieuse époque.



C'est l'occasion de s'offrir une oreille pleine et entière pour écouter et/ou entendre la tristesse et/ou la peine qui se dévoile, dans la bienveillance, le non-jugement et la confiance du respect de chacun-e-s. La règle explicite est que ce qui est dit dans le groupe appartient aux participants du groupe et à eux seul.

L'accueil solidaire sur le plan pratico-pratique : l'inscription est obligatoire

**Pour connaître l'horaire, il suffit de prendre contact au 06 63 75 46 08 jusqu'au lundi soir qui précède.**

Bien sûr toutes les règles et mesures barrières sont à respecter :

- port du masque
- un flacon de Gel hydro-alcoolique est à la disposition de chaque participant-e-s.
- seulement 3 personnes debout en même temps

L'accueil Solidaire ce sont aussi des activités : Lectures, lecture de contes, confection de produits ménager et/ou de beauté Bio, intermèdes musicaux et toutes les initiatives que les adhérent-e-s et participant-e-s sont à même de nous offrir.

Alors à très bientôt, ! ■



# Philosophie et pandémie

par Annie Verrier

Une des fonctions de la philosophie c'est de nous « ébouriffer le cerveau ». Personnellement j'en ai besoin et je puise dans ce type de lectures comme un bol d'air me permettant d'ouvrir mon propre prisme de réflexion. En ces temps de pandémie où les informations télévisées n'abordent qu'un nombre limité de points de vue, **ceux des philosophes me paraissent essentiels**. Ni partisans, ni extrémistes, ils interrogent. A chacun de tracer sa route avec ces lectures.

« *La traversée des catastrophes* » de Pierre Zaoui est de ceux-là. Ce n'est pas un livre à lire du début à la fin, il est bien trop dense ! Il est à « picorer ». Lire une page par-ci, une page par-là, parfois revenir sur une page mystérieuse et mieux comprendre ce que l'auteur a peut-être voulu dire. Peut-être ... car l'important n'est pas le message de l'écrivain mais bien le voyage du lecteur :

*« Il est même à parier que vivre une catastrophe collective, c'est toujours vivre deux catastrophes en un certain sens sans rapport : la sienne et celle de tous ». Pierre Zaoui.*

André Comte-Sponville, quant à lui, jette un point de vue violent au milieu de l'arène : « Laissez-nous mourir comme nous voulons ! ». C'est une opinion qui contraste dans la symphonie actuelle autour du coronavirus et du confinement. Il déplore notamment qu'on sacrifie les jeunes au détriment des personnes âgées, la liberté sur l'autel de la santé. Il interroge notre rapport à la vieillesse et à la mort.

*« Arrêtons de rêver de toute-puissance et de bonheur constant. La finitude, l'échec et les obstacles font partie de la condition humaine. Tant que nous n'aurons pas accepté la mort, nous serons affolés à chaque épidémie. » André Comte-Sponville (interview du 17/04/2020 à lire sur [www.letemps.ch](http://www.letemps.ch))*



Comment survivre à la vie ? Car la vie finit mal, se passe mal aussi parfois, avec ses ruptures, chagrins, deuils, maladies, fêlures, et avec la mort. Comment traverser ces catastrophes ? Avec l'aide de la foi, qui donne sens à ce qui n'est que souffrance ? Mais qu'en est-il de l'athée ? S'il veut être cohérent, il ne doit pas chercher à donner un sens à ces souffrances, à leur trouver une justification : il ne peut faire fond que sur l'absurdité de la vie.

Quelle fécondité trouver aux vies abîmées ? Comment penser la mort et la douleur ? Comme ce qui est étranger à la vie, comme ce qui ne la concerne pas ; sans pour autant faire comme si cela n'était rien. Il faudrait donc tenir ensemble la réalité terrifiante du malheur et la valeur absolue de la vie, qui seule importe.

Un essai de philosophie athée rigoureuse, qui pose la question essentielle : à quoi bon vivre ?

*Pierre Zaoui est enseignant à l'université Paris VII-Diderot, est membre du centre international d'étude de la philosophie française et directeur de programme au Collège international de philosophie.*



« Nous sommes prisonniers de l'avenir et de nos rêves : à force d'attendre des lendemains qui chantent, nous perdons la seule vie réelle, qui est d'aujourd'hui. « Ainsi nous ne vivons jamais, disait Pascal, nous espérons de vivre... ». C'est le piège des religions, avec ou sans Dieu : l'espoir est l'opium du peuple. Pourtant il faut vivre et lutter : monter « à l'assaut du ciel », même si ce ciel n'existe pas.

Tel est le défi aujourd'hui du matérialisme philosophique, tel qu'Ilcare a paru pouvoir le symboliser. Matérialisme ascendant, donc. Il s'agit d'être athée sans être indigne. Il nous faut pour cela inventer - ou réinventer - une sagesse sans mystification ni lâcheté : une sagesse du désespoir. Ici, maintenant : une sagesse pour notre temps. »

*André Comte-Sponville a mené une carrière d'enseignant en lycées puis à l'Université Paris I. Depuis 1998, il se consacre à l'écriture et aux conférences. Il se définit comme philosophe matérialiste, rationaliste et humaniste.* ■

# Une vie en Transition

Auto-portrait par Annie Verrier

Depuis une année je m'occupe des interviews publiées dans la gazette, pour celle-ci je me suis plu à répondre aux questions que je pose aux autres ...

## Comment ton chemin a-t-il croisé celui de la Transition ?

Après avoir mené une vie de consultante en ressources humaines et œuvré dans plusieurs associations caritatives, je me suis retrouvée aux portes de la retraite l'été 2019. J'ai alors cherché **une cause qui me tenait à cœur** et à laquelle je pourrais consacrer une partie de l'énergie que je mettais précédemment au travail. Je me suis arrêté sur le mouvement des villes en transition qui répondait à mon **sentiment d'urgence face au réchauffement climatique**. J'ai cherché ce qui existait localement et après une heure d'entretien avec Robert sur la terrasse de la Baleine, ma décision était prise. J'ai rejoint le comité stratégique de CSLT.

## En quelques mots, la Transition c'est quoi pour toi ?

Pour moi, la transition c'est **préparer une suite décente pour la planète** et pour les générations à venir. Le modèle expansionniste ne peut pas perdurer dans un monde fini. Nous allons dans le mur, c'est mathématique ! Je ne crois pas à une expansion vers Mars ou un autre système solaire, je crois à un **changement de modèle** sur notre planète Terre. Les actions issues de la transition écologique et citoyenne tissent ce nouveau modèle.

## Comment intègres-tu la Transition dans ta vie de tous les jours ?

Avec beaucoup d'humilité ! Je diminue au fil du temps ma quantité de déchets, je suis plus juste avec l'eau et les énergies. Je marche ou je prends mon vélo plutôt que la voiture dès que la distance le permet. **Je tente d'être humble avec moi-même** et de ne pas m'agacer quand je mets un genou à terre face à tout ce qu'il reste à faire. En ce moment je tente de ne cuisiner que de la viande issue d'animaux bien traités qui courent dans l'herbe.



## Un petit plus pour mieux te connaître ?

J'aime **l'écriture** sous toutes ses formes. J'ai 61 ans et je suis étudiante en Histoires de Vie à la faculté de Tours. Je serais officiellement biographe en juin. Je mène déjà quelques accompagnements bénévoles « récit de vie » pour des patients en chimiothérapie à Gien. Je n'ai pas l'intention d'arrêter d'avoir des projets. **Être en projets**, voilà ma définition de la bonne santé ! ■



*En mars... Le printemps arrive...  
les potagers se préparent !*

Bonnes pratiques, idées, conseils, astuces... Nous souhaitons connaître votre projet de potager

Avez-vous profité de l'hiver pour préparer le terrain ?  
Quels semis allez-vous réaliser ?  
Comment vous êtes-vous procuré des graines ?

Partagez nous vos bons plans et envoyez-nous vos photos pour la gazette de mars à l'adresse :

[transition.csl@gmail.com](mailto:transition.csl@gmail.com)

*Nous attendons vos témoignages !*

**UN ARTICLE SUR LE  
THÈME DU POTAGER ?**

**VOS RÉACTIONS SUR UN  
ARTICLE DE FÉVRIER, OU  
D'AVANT !**

**UNE LECTURE, UN FILM, UN  
PODCAST SUR UN AUTRE THÈME,  
QUE VOUS VOULEZ CONSEILLER !**

**POUR LA  
GAZETTE  
DE MARS !**

écrivez-nous à la même  
adresse !



monbilansportsante  
social physique parcours  
reprise sport évaluer  
bilan santé gratuit test  
groupe activité  
adaptée forme plaisir

## **EVALUEZ GRATUITEMENT VOTRE CONDITION PHYSIQUE POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ**

Tous les lundis matins  
à la MSP des Loges à Châteauneuf-sur-Loire

[HTTPS://SPORTSANTEPSL45.WIXSITE.COM/WEBSITE/CHATEAUNEUF-SUR-LOIRE](https://sportsante45.wixsite.com/website/chateauneuf-sur-loire)



**POUR NOUS CONTACTER**  
sportsante45@profession-sport-loisirs.fr

Portable : 07 64 38 60 91