

N°2
Février
2025

7 à dire

le magazine du secteur 7

**DOSSIER
SPÉCIAL**

Astronomie



Et si nous prenions contact...

Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à toutes les personnes et institutions qui ont contribué à la réalisation de ce deuxième numéro. Un grand merci à l'ESAT La Manade pour la qualité d'impression qui a donné vie à ce magnifique magazine que vous tenez entre vos mains. Nous remercions également le CH VALVERT, sans qui ce projet n'aurait pu voir le jour. Un immense merci à toutes les personnes qui ont accepté de partager leurs connaissances et créations avec nous lors d'entretiens et d'interviews.

Nous profitons de cette tribune pour lancer un appel à reportages. Si vous êtes habitant de Marseille ou de ses environs et que vous souhaitez que votre métier, votre passion ou votre région soit mis en lumière dans un prochain numéro, n'hésitez pas à contacter l'équipe du « 7 à dire ». Nous serions ravis de vous rencontrer et de partager votre histoire.

Par ailleurs, l'équipe éditoriale du « 7 à Dire » est en pleine expansion. Si vous êtes usager du CH VALVERT ou soignant à l'hôpital, rejoignez-nous pour collaborer sur un texte, une rubrique ou même pour suivre l'aventure sur plusieurs numéros !

Le magazine cherche à élargir sa diffusion ! Vous souhaitez que votre boutique, votre mairie ou votre association reçoive un exemplaire papier du « 7 à dire » ? Nous aussi ! Envoyez-nous un courriel et discutons-en ensemble.

Avec toute notre reconnaissance,

L'équipe du « 7 à Dire »

Contact :
le7adire.contact@protonmail.com

C'est avec plaisir que nous vous présentons ce second numéro de "7 à dire". Le secteur 7 a encore bien des choses à vous raconter !

S'il est le fruit du travail assidu de nos chers rédacteurs fondateurs du magazine, il est surtout le produit de tous les patients, de passage ou plus réguliers, qui tiennent à partager un peu de leur univers. Ainsi, les réunions mensuelles s'enchaînent et les propositions vont bon train, que ce soit dans le choix des thématiques, dans la structure ou la mise en page du magazine. C'est l'occasion pour les habitués de se retrouver, d'échanger, mais aussi de rencontrer de nouveaux membres curieux et désireux de partager leurs idées, leurs expériences.

La une ne vous a pas trompés, c'est bien sur l'espace que notre dossier spécial va s'arrêter. Si l'univers pose pour certains de nombreuses questions scientifiques auxquelles un spécialiste a bien voulu nous répondre, il est pour d'autres une porte ouverte aux rêveries que nous avons recueillies ici.

Nous avons tout de même su garder les pieds sur Terre, et plus précisément dans notre région ! Nous avons rencontré un apiculteur au marché d'Aubagne, qui nous a accordé un moment pour parler de sa profession. Difficile aussi de couvrir la période entre nos deux premiers numéros sans évoquer les jeux olympiques, ou encore de parler de Marseille sans son savon !

La tentation est grande de vous partager dès maintenant tout le contenu culturel et varié qui sépare cette page des habituels jeux qui concluent ce magazine, mais je ne vous gâcherai pas déjà la surprise.

Bonne lecture.

Timothée

Sommaire

1

Jardins et Nature

Les différents jardins de Marseille

Le massif ocrier du Lubéron

La nature au Centre Hospitalier Valvert

A la rencontre de Léo, apiculteur

9

Art – Culture - Littérature

Exposition photos Steve Mc Curry

« Du monde aux portes »

Quelques pépites du cinéma

A lire : « La fureur de vivre » de Hubert Reeves

19

Sport et Loisirs

L'Association Sportive Baby-Foot Marseillais

Jeux Olympiques Paris et Marseille 2024

Passion OM

Boxe : Mohamed Ali

25

Dossier Spécial

Astronomie

32

Musique

Le Chaabi et le Rai

33

Recettes

Ma recette Marocaine : les crêpes

« mille trous »

La daube Provençale

35

Bons plans - Sorties

La savonnerie « Le Fer à Cheval »

La grotte Cosquer

39

Focus

Le Club « Cercle ou Vert »

40

Les Mots filants

Les mots d'Alexandre

La santé mentale vue par une patiente

Théorie du temps et de la vie

44

Jeux

Les 7 différences

Les mots mêlés

Dans les jardins Partagés et Familiaux, l'esprit c'est le partage, l'entraide, créer des liens sociaux et d'échange.

A la récolte le jardinier a un sentiment de fierté.

Les différents jardins de Marseille

par Nicolas



Il existe deux types de jardins : Partagés et Familiaux.

Le premier, dit type partagé collectif : toutes les personnes intéressées peuvent cultiver collectivement les jardins mis à leur disposition comme le jardin d'Air Bel.

Ils ont été mis en place par la ville en 2010 dans différents quartiers. On en compte 66 dont 18 sont signataires de la charte et conventionnés avec la ville de Marseille.

Il existe aussi les jardins familiaux : ce sont des jardins divisés en parcelles et dont les jardiniers doivent respecter quelques conditions, comme être habitant du quartier par exemple.

Ces jardins existent depuis 1905 sur Marseille, le premier à l'avoir instauré est Joseph Aiguier.

On compte 14 jardins familiaux dont 7 implantés sur des terrains municipaux montés en association loi 1901.

Les jardiniers louent la parcelle et la cultivent pour eux-mêmes, sans produit chimique, avec la possibilité de réaliser de la permaculture.

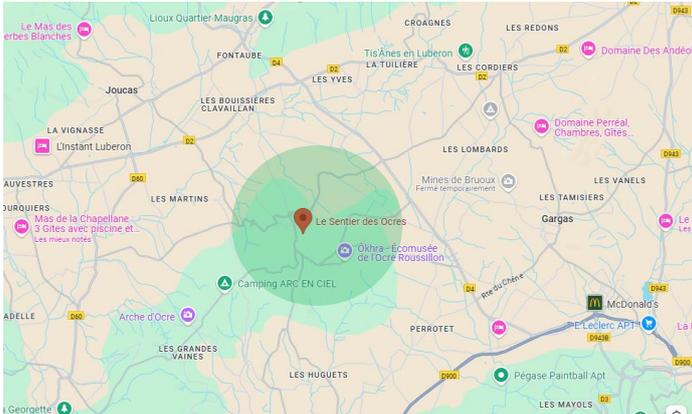
Dans les deux types de jardins, l'esprit c'est le partage, l'entraide, créer des liens sociaux et d'échange.

A la récolte le jardinier a un sentiment de fierté.



Le massif ocrier du Luberon

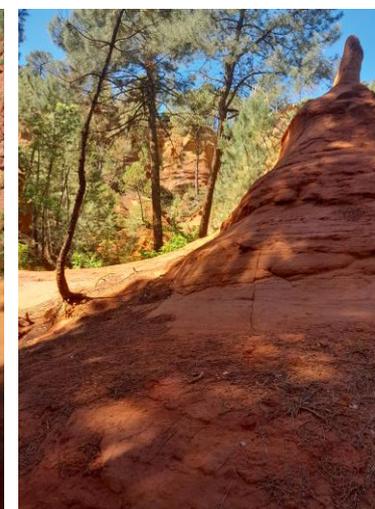
par Salah



Longtemps exploité en carrière, puis rendu à la nature, le sentier des ocres reçoit chaque année des milliers de personnes, curieuses et émerveillées par ce site fragile.

Le massif des ocres est un territoire classé et protégé depuis 2002.

La commune du Roussillon en Vaucluse l'a aménagé pour votre sécurité et votre bien-être.



La nature au Centre Hospitalier Valvert

par Nicolas et Alexandre

Le Centre Hospitalier Valvert comporte un vaste parc où l'on peut voir de nombreuses espèces d'animaux comme les oiseaux. Nous allons nous arrêter sur eux

Nicolas.

Il suffit de s'arrêter, d'écouter et de prendre son temps un instant pour admirer la nature qui nous entoure et nous pouvons constater qu'il y a plusieurs espèces de volatiles qui viennent tout proche de nous, pour picorer ou boire de l'eau le temps d'une pause, comme les tourterelles par exemple (présentes aussi dans les jardins familiaux) et les pies.



Nous avons également des perruches vertes. Elles sont environ 3500 sur Marseille. Elles sont apparues dans les années 1990 suite à des lâchers sauvages (originaires d'Amérique du sud).

Nous pouvons voir également le goéland qui se trouve sur le littoral méditerranéen. On peut dire aussi que c'est le gabian qui est différent du goéland argenté, cousin de celui-ci, qui vit sur la côte Atlantique.



Allongé dans une herbe bien tendre, j'admire le temps qui passe. Ce temps PRÉCIEUX, tellement que je ne me rendais pas compte de tout ce que le temps peut me permettre de faire.

Tout le temps je respire et mon cœur bat. De temps en temps je baille, je fume, je parle. Par temps de pluie je me plains de nombreux désagrèments. Par beau temps, je ris et souris.

Les pies et les corbeaux vont çà et là, passant leur temps à voler, manger, pousser de petits cris et à nourrir leurs petits. Il fait froid aujourd'hui. J'entends par là que ces oiseaux bravent le froid de l'hiver grâce à leur graisse.

Il y a aussi de tout petits moineaux, des bergeronnettes et des perruches. J'ai aperçu, il y a une dizaine de jours, des éperviers. Leurs cris, semblables à ceux des aigles, m'ont étonné lors de leur passage au-dessus des bâtiments de l'hôpital Valvert.



Le soleil, les nuages, le vent, le temps... la Terre...

Ma planète natale, celle à qui j'appartiens.

Alexandre

Il est rare que des buses et autres rapaces passent par là. Est-ce dû à une pureté de l'air ? est-ce une bonne nouvelle de revoir ces oiseaux ? en tout cas, ma réaction a été extravagante : dès lors que j'ai entendu le premier cri (semblable à celui d'un aigle), j'ai accouru brutalement à la fenêtre, ignorant tout sur mon passage « Ohhh !! », caractéristique d'un étonnement très grand.



Le vol des oiseaux (en groupe de 3), était circulaire et ils guettaient sûrement un nid de jeunes oiseaux ou des œufs fraîchement pondus... une proie facile puisque les pies nichent et nourrissent leurs petits, juste là où les éperviers rôdent (ce ne pouvait pas être des aigles mais leurs cris, je le rappelle, étaient très ressemblants). Peut-être que les pies ont été attaquées... je n'en ai strictement aucune idée.



Il est très rare pour moi de voir et d'entendre ces oiseaux, les rapaces. Buses, pies, gabians, pigeons, petits passereaux... tout ça ne peut que mériter toute mon attention.

Les oiseaux n'ont pas mérité nos déchets, y compris atmosphériques et sonores, pollution de l'eau, disparition des cours d'eau à cause des chantiers (destructions, bruits), etc....

D'ailleurs, nos humaines colonies ont sévèrement impacté le mode de vie du héron, cet oiseau juste majestueux, et sa façon de chasser pour se nourrir est très intéressante. Un simple héron n'échappe pas à mon regard et je quitte tout des yeux pour le regarder. Il est de plus en plus rare. Ça, ce n'est pas une bonne nouvelle... mais je m'adapte, m'intéresse aux différentes espèces d'oiseaux et continue d'aimer leurs chants.

Chers parents, vous m'avez transmis votre amour pour la nature. Je pense à vous.

A la rencontre de léo, apiculteur

par Abdelgani, Abderrahmen, François, Hélène, Alexandre

C'est lors d'un comité de rédaction que Sandrine nous a parlé de son neveu, Léo, apiculteur. Elle nous a raconté combien il était passionné par la nature et les abeilles, au point de nous donner l'envie de le connaître et de lui consacrer un article. Léo a accepté avec beaucoup de gentillesse de nous recevoir sur le marché d'Aubagne.

C'était un mardi matin....

Isabelle

Tout d'abord, un grand merci à Léo, Apiculteur participant au marché d'Aubagne, qui répond à toutes nos questions.



Quel est le meilleur miel et de quelle saison ?

À force de manger du miel, j'aime bien les miels un peu plus forts, miel de châtaigner quand c'est l'été et miel de bruyères quand c'est l'hiver. Aussi, les miels de garigue et de romarin découlent plutôt du printemps, certains clients n'aiment que ça. Tous les miels ont quasiment les mêmes propriétés.

Quelles sont les différences entre le miel de lavande liquide et le miel de lavande crémeux ?

Tout d'abord, on récolte le miel dans l'alvéole qui est naturellement liquide. Après, on enlève l'opercule et on le passe à la centrifugeuse et c'est cet outil qui rend le miel crémeux. À l'inverse, si le miel est cristallisé dès le départ au moment de l'extraire de la ruche, alors il reste tel quel. Notons que le miel naturel en hiver dans les ruches est cristallisé. La cristallisation peut aussi être due simplement à l'âge du miel. En réchauffant le miel cristallisé il redevient liquide. Et si c'est brassé à la moulinette après la chauffe, alors il devient crémeux. Par contre si on le chauffe trop, il perd trop de propriétés car au-delà de 55°C il devient plus du caramel qu'autre chose.

Depuis quand êtes-vous apiculteur et qu'est-ce qui vous a poussé(s) à choisir ce métier ?

La première fois que j'ai commencé l'apiculture c'était il y a dix ans (2015), j'étais au lycée à 16 ans et c'est progressivement devenu une passion avec les années.

J'ai recommencé à travailler tous les étés, même pendant les vacances, et ça fait deux ans officiellement que je suis exploitant apiculteur.

Quels sont les principaux défis que vous rencontrez au quotidien ?

Il y en a plein, à commencer par la quantité de travail. Quand on gère une exploitation de 300 à 400 ruches, ça dépend beaucoup des saisons. Nous surveillons nos abeilles au même titre que l'élevage d'animaux pour les maintenir en bonne santé et nous les nourrissons nous-mêmes.

Pour une bonne récolte il faut s'en occuper au bon moment, ce qui ne peut être rendu possible que grâce à une excellente surveillance.

La charge de travail est exigeante car physique puisque nous ne sommes pas mécanisés comme certains. Nous travaillons même quand nous sommes malades et il faut également organiser les marchés. La rigueur est très soutenue tout le long de l'année, tout est millimétré. C'est compliqué en fonction de chaque saison.

(Rires)

Le changement climatique a-t-il un impact sur la production de miel et affecte-t-il la productivité des abeilles ?

Oui, absolument ! Il fait plus chaud l'été et moins froid en hiver et les gelées d'avril sont plus violentes d'années en années. Donc ça dérègle facilement l'année de production et on doit s'adapter, on n'a pas trop le choix. Alors oui, les productions diminuent pertinemment. Par exemple, on a un peu plus de miel d'automne et moins de miel de printemps.

Quelle(s) formation(s) faut-il suivre pour être apiculteur et est-ce un héritage familial ?

Pour commencer, ce n'est pas un héritage familial. Mais il faut savoir que ce stand est sur ce marché d'Aubagne depuis octobre 1980 et que, entretemps, les enfants n'ont pas récupéré l'exploitation. Ensuite, la formation commence par travailler aux côtés des apiculteurs et des abeilles pour bien s'immerger et mieux comprendre tout leur fonctionnement. Après, légalement, il faut une formation agricole qui dure 9 mois pour s'occuper d'une exploitation apicole. On apprend énormément de choses car le métier en lui-même demande de l'expérience. Et il faut d'abord acquérir une formation agricole car ce sont des compétences intrinsèques.

Il y a un centre de formation avec la spécialité Apicole à Hyères. Ayant fait plusieurs stages à Hyères, c'est principalement à Auriol que j'ai été formé. De contrées en régions, le métier d'apiculteur peut varier en fonction de chaque climat et de la biodiversité locale. Par exemple en Corse, qui est plutôt proche de la Provence, il y a une toute autre organisation du fait de la particularité des sols, des climats et micro-climats de chaque région.

Comment décririez-vous une journée type en tant qu'apiculteur ?

Alors ça varie en fonction des tâches. Par exemple, un jour de marché ce n'est pas la même organisation que les jours de récoltes ou que les jours de visite des ruches. Et ça peut changer de jour en jour. Chaque mois est différent et « ça donne l'impression de changer de métier chaque mois ».

Ça peut être du bricolage en hiver, pour préparer le printemps. La visite des ruches est quotidienne au printemps. Les jours de marchés sont très différents. Lors d'une visite, il faut organiser méthodiquement la préparation du camion. Lors de notre arrivée à la miellerie, c'est encore une autre organisation. Également pour nourrir les abeilles, on élabore des sirops ou d'autres préparations à base de leur propre miel.

Quand on part faire le tour des collines pour entretenir les abeilles et leurs habitats, il faut manger le midi. On mange dans la nature, parfois au soleil. *(Rires)*... Aussi les transhumances se font la nuit.

Pourriez-vous nous expliquer les différentes étapes de récolte du miel ?

Pour commencer, la fleur fleurit. Il faut qu'il y ait de l'eau dans le sol. Elle fabrique du nectar, l'abeille va l'aspirer avec sa trompe et elle le ramène à la ruche. Ensuite, elle va aspirer et recracher plusieurs fois d'affilée le nectar pour le transformer grâce à ses enzymes digestives, pour le déshydrater et petit à petit obtenir du miel. À savoir que dans le nectar naturel des fleurs il y a 80% d'humidité et 20% de sucre alors que dans le miel comestible il y a 80% de sucre et 20% d'humidité, ce qui est quasiment l'inverse. Ceci est dû à la transformation du nectar par les abeilles ouvrières. C'est la concentration de sucre finale qui explique sa stabilité, ce qui facilite grandement la conservation du miel dans la ruche comme à la maison.

Donc, l'abeille élabore puis dépose le miel dans les alvéoles de cire. Une fois les alvéoles pleines, l'abeille les rebouche une par une avec un opercule de cire, lui aussi finement fabriqué. Voilà comment le miel est naturellement conservé par les ouvrières. C'est grâce à nos centrifugeuses que l'on peut extraire ce fameux miel. Il sera mis soigneusement en pot après filtrage.



Quelles techniques favorisent la pollinisation ?

Dans notre exploitation, ce sont les abeilles qui pollinisent, ainsi que tous les autres insectes pollinisateurs. D'autres apiculteurs/agriculteurs favorisent la pollinisation en fécondant eux-mêmes les fleurs, souvent par contrainte (commerciale/financière). Certains apiculteurs amènent aussi leurs abeilles chez des arboriculteurs pour qu'elles les pollinisent afin d'améliorer les rendements dans les deux champs ; mais nous, nous ne faisons pas ça à cause des traitements phytosanitaires appliqués sur les fruitiers en question, qui pourraient contaminer nos abeilles. On favorise des pollinisations naturelles pour mieux préserver l'environnement également. On a 18 emplacements différents à Aubagne même, entre Eoures, le Garlaban, la Sainte-Baume, la plaine de Baudinard, derrière la Bédoule, à Auriol et à la Bouilladisse. Ça fait des abeilles « à nous » un peu partout.

Le miel produit dans différentes régions de France a-t-il des caractéristiques distinctes ?

Oui, carrément. Alors je ne suis pas spécialement au courant de toutes les dernières analyses, mais globalement les miels ont quasiment tous les mêmes propriétés, notamment cicatrisantes et les différences sont surtout gustatives en fonction du type d'exploitation, du lieu relatif (miel de forêt, miel de plaines... de bruyères qui peut être amer par exemple).



Quelle quantité de miel arrivez-vous à produire et sur combien de ruches ?

Sur l'année dernière on a fait une moyenne de 15 kilogrammes de miel par ruche pour 350 ruches, ce qui est environ supérieur à 5 tonnes. Il y a eu des années où il a été produit une moyenne de 45 kilos de miel par ruche.

Ma première récolte a donné 15 tonnes de miel de lavande, ce qui est laborieux.

C'est des milliers de cadres à désoperculer et à passer à la centrifugeuse, à filtrer et mettre en pot le tout en prenant toutes les précautions nécessaires.



Qu'est-ce que la propolis ?

Origine de la propolis : l'abeille ouvrière va mélanger du pollen, du nectar, de la résine de certains arbres avec un peu de cire, un peu de miel et d'autres composants pour élaborer la propolis avec ses organes dédiés.

Rôle de la propolis : comme les ruches sont dans la nature, elles ne sont pas à l'abri d'une chenille confortablement installée. Si la chenille arrive à survivre, alors elle fait sa chrysalide. Puis, le nouveau papillon est bloqué. Donc, les abeilles donnent l'alerte et font immédiatement leur possible pour tuer le papillon dans le but de protéger la colonie. Jusque-là c'est normal. Une fois tué, ne pouvant pas évacuer le cadavre de l'intrus, les abeilles ouvrières décident, avec une grande intelligence, d'appliquer de la propolis sur le cadavre pour empêcher une contamination de la colonie, la propolis étant un puissant désinfectant naturel créé par les abeilles, donc.



Combien d'abeilles pensez-vous avoir dans votre exploitation ?

Au dernier printemps, environ 30 millions d'abeilles après un comptage minutieux (rires, blague 30 millions d'amis) en ne comptant pas les plusieurs centaines de faux-bourdons.

Comment est faite la "gelée royale" ?

Quand la reine pond un œuf, il éclot puis donne une larve soit une abeille (ouvrière), soit un mâle. Ces larves vont recevoir la gelée royale comme nourriture, c'est leur « shoot » de vitamines pour pouvoir se développer normalement. Alors pourquoi ROYALE ? En cas de besoin, du fait de l'absence d'une reine ou de sa mort, les ouvrières choisissent minutieusement quelques larves en donnant beaucoup plus de gelée royale qu'aux autres larves.

Nourries ainsi, elles ont plus de chance de devenir une ou des reines, d'où le nom ROYALE. Le processus dure 15 jours environ.

Quelle est l'importance de l'apiculture dans l'environnement ?

Très forte ; J'ajoute que nous ne sommes pas assez écoutés. Il faut savoir que nous sommes environ 2000 apiculteurs en France, ce qui explique pourquoi nous ne faisons pas le poids, car à l'échelle nationale, on se fout littéralement du syndicat apicole.

Comment fabriquez-vous votre hydromel ?

Comme je vous ai dit, pendant la récolte du miel, on coupe l'opercule avec un couteau propre et on passe le reste à la centrifugeuse puis le miel s'extrait. Ensuite on récupère les milliers d'opercules de cire. On laisse s'égoutter pour récupérer un maximum de miel. On récupère ensuite une cire encore mielleuse qu'on va rincer. L'eau de rinçage encore pleine de miel va être récupérée et stockée pour fermenter et donner des mois plus tard une boisson buvable. Dans l'hydromel il n'y a que de l'eau, du miel et des pollens naturellement présents dans le miel évidemment.



MERCI également aux soignants pour leur disponibilité afin de nous sensibiliser mieux à la nature et à tout le savoir qui en découle.

Le conseil lecture de Léo



Vous voulez vous lancer en apiculture mais vous ne savez pas par où commencer ? Apiculteur déjà installé, vous souhaitez approfondir et mettre à jour vos connaissances ? Ce petit traité répondra clairement et simplement à toutes les questions que vous vous posez. Tableau comparatif des différentes sous-espèces d'abeilles, fiches pratiques en pas à pas photos, budgets prévisionnels, liste des plantes mellifères, calendrier des floraisons, guide des principaux miels... Autant d'outils qui deviendront bientôt indispensables à votre pratique quotidienne de l'apiculture.

Exposition photos Steve Mc Curry

par Hélène



L'exposition recouvre près de 40 ans de carrière du photographe et illustre ses nombreux voyages, de l'Inde au Japon, en passant par le Pakistan et l'Asie du Sud Est. Son célèbre cliché de Sharbat Gula, la jeune Afghane photographiée en 1984 dans un camp de réfugiés à Peshawar au Pakistan, est devenu une icône absolue de la photographie mondiale. Entre traditions ancestrales et cultures contemporaines, les clichés de Mc Curry immortalisent des portraits et des voyages à la valeur aussi bien documentaire qu'artistique.

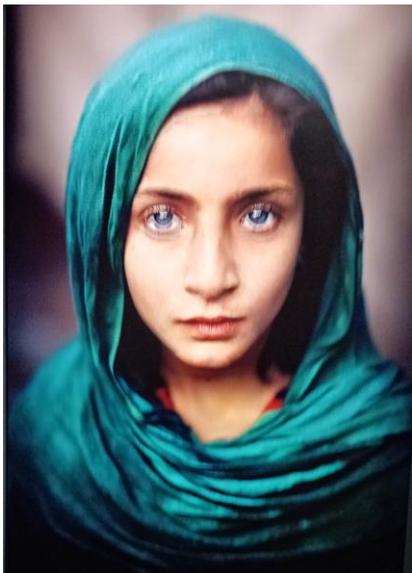
Réunis pour la première fois à Aix-en-Provence, ces clichés exceptionnels vous offrent un voyage symbolique, une véritable histoire universelle faite de guerres et de poésies, de souffrances et de joies, mais aussi de surprises et d'ironie.

« MA VIE EST DÉFINIE
PAR LE BESOIN URGENT
D'ERRANCE ET
D'OBSERVATION
ET MON APPAREIL
PHOTO EST MON
PASSEPORT.



*Peshawar, Pakistan
1984*

« Pour moi, Sharbat Gula incarne le destin de tous les réfugiés afghans chassés par une interminable guerre. Je l'ai rencontrée en 1984, alors que je visitais des camps de réfugiés au Pakistan. Orpheline, elle a atterri dans ce camp et s'y est mariée à 13 ans, puis est rapidement devenue veuve, avec une famille à élever. Juste après sa publication en couverture du National Geographic en juin 1985, j'ai été submergé de lettres. Tout le monde voulait savoir qui elle était ou comment l'aider »



*Peshawar, Pakistan
2002*

« Lorsque j'ai pris ce portrait, cette jeune réfugiée afghane de dix ans, vivant à Peshawar au Pakistan, n'avait jamais vu son pays d'origine, l'Afghanistan »



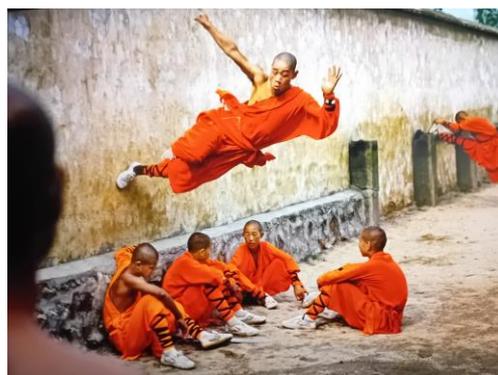
*Kandahar, Afghanistan
1990*

Cette jeune fille vivait dans un orphelinat à Kandahar, en Afghanistan. De nombreux enfants se mastiquent du khol autour des yeux pour tenter d'éviter les infections.



*Bylakuppe, Inde
2001*

« Ces moines novices jouent au monastère de Sera à Bylakuppe, en Inde. Environ 70 000 Tibétains vivent dans le sud de l'Inde. Ces jeunes moines passent la plus grande partie de leur temps immergés dans l'étude, la méditation et d'autres pratiques bouddhistes. Mais ils montrent ici leur vraie nature. Ils ont soudain cessé d'être de petits moines pour redevenir simplement des enfants »



*Kaboul, Afghanistan
1992*

« Dans tout l'Afghanistan, de vieilles voitures russes ont été transformées en un service de taxis. Peintes en jaune ou en blanc, elles fonctionnent souvent plus comme des bus que comme des taxis privés. Ces enfants sont des Hazaras »

*Porbandar, Inde
1983*

« Je me trouvais à Porbandar, pendant la mousson. La situation était dramatique mais en Inde les gens ont une attitude incroyable face aux aléas de la vie. Ce pauvre tailleur avait sauvé son seul bien, sa vieille machine à coudre. Quelqu'un lui a montré que j'étais en train de la photographier et il s'est mis à rire. La publication de la photo dans le National Geographic, m'a permis de le retrouver et de lui acheter une machine à coudre neuve. J'étais très heureux d'avoir pu l'aider »

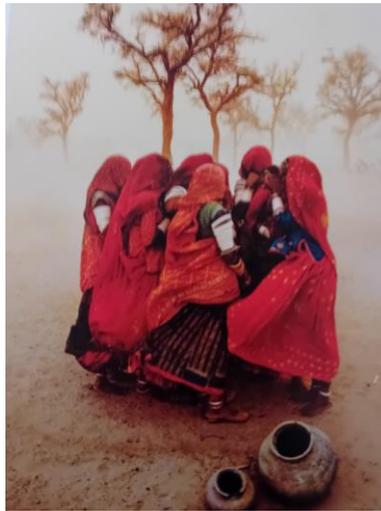


*Cours de mathématiques
à l'école primaire, Togo
2017*



*Kaboul, Afghanistan
1992*

« Voici une photo volée de rue. En Afghanistan, il est interdit de prendre des femmes en photographie. J'ai vu ces femmes un matin dans le marché de Kaboul en train d'acheter des chaussures de sport dans une échoppe, et j'ai pris le risque car je trouvais l'image visuellement intéressante »



*New York, États-Unis
2001*



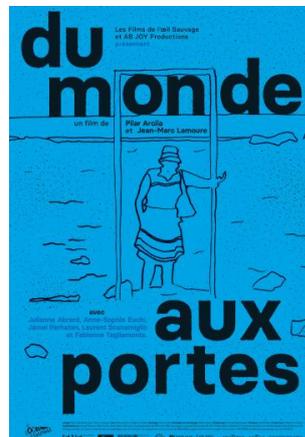
*Champs de pétrole d'Al Ahmadi, Koweït
1991*

« Du monde aux portes »

par Djamel

Il y a à redire sur l'hôpital psychiatrique, aussi chers lecteurs, sachez qu'un documentaire a été réalisé sur celui de Valvert, par Pilar ARCILA et Jean-Marc LAMOURE.

Il s'intitule « Du monde aux portes »



Des patients pris au hasard se mettent en scène et ils nous livrent leurs vérités sur leur condition de vie dans un lieu qu'ils considèrent comme sécurisant. Ils sont là, disent-ils, pour paradoxalement échapper à la folie extérieure d'un monde où ils n'ont pas leur place et qu'ils fuient pour éviter des extrêmes qui seraient irrémédiables.

Ils ont poussé la porte de l'hôpital pour enfin avoir une histoire, leur histoire.

Je vous invite à regarder ce film touchant où la concurrence fait défaut et où la seule convoitise ici est l'amour grâce à un encadrement si dévoué et attentionné.

Les réalisateurs nous montrent ici le nouvel hôpital psychiatrique, l'hospitalité de la porte ouverte et qui le reste.



Quelques pépites du cinéma

par Stéphane

Mes Pépites...

A voir ou à revoir

Les films avec



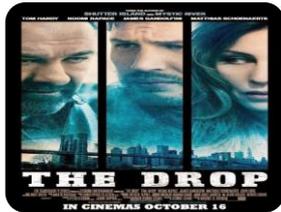
Tom HARDY



Vénom



Mad Max



Quand vient la nuit : Les paris clandestins ont besoin de dépôts



Des hommes sans loi : La famille BONDURANT fabrique de l'alcool pendant la prohibition.



Le détenu le plus violent d'Angleterre.

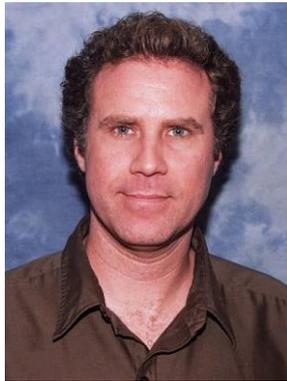


Arnaques Crimes et Botaniques : Les parties de cartes peuvent rapporter ou coûter cher



Un jour les drogues seront légales... Du temps amassons du bonheur tant qu'il y en a.

Les films avec



Will FERRELL:



Deux célibataires s'incrument aux mariages.



The Goods : live hard, sell hard : un garagiste en faillite fait appel à un mercenaire pour vendre ses voitures



Au casino la maison gagne toujours.



La loi n'accuse pas toujours les vrais criminels



Un être humain élevé par le père Noël apprend que son père vivant à New York est inscrit sur la liste des vilains.



Retour à la fac : Pour remonter le moral de leur ami, ils organisent une grosse fête et montent une fraternité



Very bad dads : difficile d'être père ou beau père

Les films avec



Adam SANDLER



Amour et Amnésie : Un homme tombe amoureux d'une fille amnésique qu'il doit charmer différemment tous les jours.



CRAZY DAD : Un ado de 14 ans fait un enfant à sa prof de maths.



Histoires Enchantées : Quand on raconte une histoire, parfois elle se réalise.



Self control : Un cadre timide doit suivre une thérapie de la colère



Un cordonnier de père en fils ne connaît pas la valeur de l'héritage que son père lui a laissé.



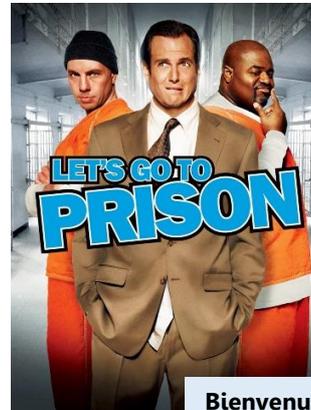
Quand Chuck rencontre Larry : deux pompiers se font passer pour un couple homosexuel pour raisons administratives

BONUS!

MY BEST FRIEND'S GIRL



La copine de mon meilleur ami : sans air on ne peut pas vivre



Bienvenue en prison : notre système judiciaire est à chier



Monkey Man : Hanuman est sacré dans l'hindouisme



Délire express : les dealers sont des pots de colle.



Faut trouver le joint : un mexicain et un Hippie traversent l'Amérique pour trouver de quoi fumer

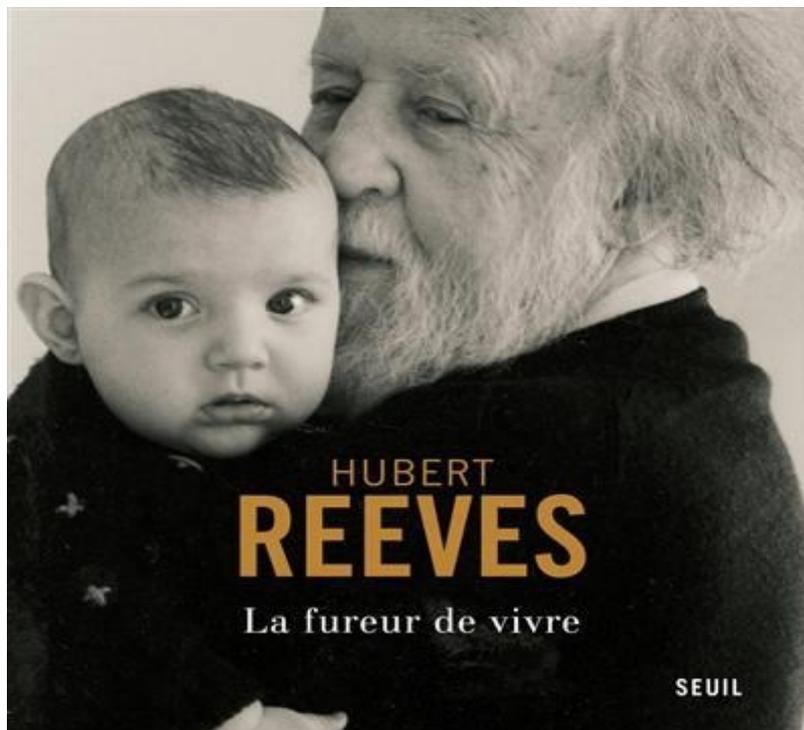


100% Bio : un charcutier basque ne sait pas que sa fille sort avec un végan !

« La fureur de vivre » de Hubert Reeves

par Jonas

Ce livre d'une grande facilité de lecture malgré les sujets complexes abordés, porte la patte caractéristique d'une vulgarisation réussie. Il manquerait à mon goût toutefois un peu de ce que j'aime tant chez cet auteur : un peu plus de poésie cosmique.



La fureur de vivre, une prose scientifique qui tend à transmettre une réflexion sur le vivant. Optimiste mais consciente des enjeux éthiques et écologiques qui nous attendent, l'écriture d'Hubert Reeves est comme à son habitude concise et claire.

Cet astrophysicien, né en 1932, a passé la plus grande partie de sa carrière à essayer de transmettre ses méditations nées des recherches scientifiques humaines portant sur la biologie et le cosmos. Dans cet ouvrage paru en 2020, trois ans avant sa mort, Reeves nous propose de nous pencher sur « ce monde comme un lieu où s'exerce une formidable *volonté de vivre* ». Des molécules, aux catalyseurs chimiques en passant par l'histoire de la flore et de la faune jusqu'au commencement du Big Bang et à la formation de la matière à la suite du magma primordial, il visite en une centaine de pages les grandes étapes de notre univers pour en tisser un fil rouge.

Quelque chose, « ça » comme il l'appelle, pousse à la complexité du vivant jusqu'à la prise de conscience de ce dernier qu'il existe.

Il termine son ouvrage par une ouverture éthique sur notre responsabilité dans cette sixième extinction de masse qui est en cours. « Dans la mesure de nos moyens, il nous revient de nous associer aux efforts immenses qui se poursuivent aujourd'hui pour garder notre maison habitable et agréable ».

L'association Sportive Baby-foot Marseillais

par Nicolas

C'est l'histoire d'un club, ou plutôt d'une association sportive, qui s'est créée un 10 décembre 1993 ... 30 ans déjà. Un club avec des joueurs passionnés de la petite balle jaune, je veux dire le Baby-Foot.

Le Baby-foot n'est pas encore reconnu comme sport car il n'y a pas assez de licenciés à l'année.

En m'inscrivant, j'ai découvert un lieu magique pour moi car j'ai rencontré un super président qui est encore à la tête du club. C'est un vrai passionné. Il a su maintenir le club au plus haut niveau, avec des joueurs de l'époque où le club remportait des victoires et aussi des défaites.

Les principaux titres pour le Club de Marseille :

- Champion de France des clubs de baby-foot en 2001 et 2003
- Vainqueur de la coupe de France des clubs en 2003

Il y a aussi des victoires individuelles. Pour ma part, c'est arrivé en 2019 ; j'ai été champion de Provence en simple et en double.

Avant tout c'est un club mixte, accessible à tous, débutants ou plus expérimentés, jeunes ou moins jeunes.

Il existe deux types de licences : loisirs et compétitions (classement national).



L'entraînement est dur mais ça en vaut la peine pour faire les compétitions et faire des résultats.

C'est un club de rencontre, c'est ce que j'apprécie. Rien à voir avec le jeu dans les cafés comme on pourrait le croire.

Je suis fier de faire partie du seul club Marseillais actuellement.



Titres individuels du Club :

- Patrick : champion de France en simple en 2012
- Philippe et Fao : 3ème en championnats du monde en double
- Jonathan : champion de France 2018 dans sa catégorie
- Chantal : vice-championne du monde vétérans en 2022
- Nicolas : Champion régional en 2022 en double avec Vahan Champion vétérans en 2023
- Anne : vice-championne du monde vétérans en 2023
- Kévin : champion régional en double en 2023
- Thierry : champion vétérans en 2024



Babyfoot Marseille (ASBM)

769 J'aime · 853 followers

Club de baby-foot (Football de table).
Loisir et compétition.

Suivre

Publications À propos Photos Vidéos

Détails

Page · Sports et loisirs

21 avenue Maréchal Foch, Marseille, France

06 64 19 54 78

babyfoot.marseille@gmail.com

association-sportive-de-baby-foot-de-marseille.business.site



Jeux Olympiques Paris et Marseille 2024

par Jamal et Stéphane



Dates :

JO : 26 juillet 2024 au 11 août 2024
 JP : 28 août 2024 au 8 septembre 2024

Que doit faire un athlète pour participer aux Jeux Olympiques ?

Participer aux Jeux Olympiques représente le rêve de tout athlète et demande beaucoup de volonté ainsi que de longues années d'entraînement.

Pour y parvenir, l'athlète doit se conformer à la Charte Olympique et suivre les règles de la Fédération Internationale (FI) qui régit son sport.

Les FI élaborent des règles et organisent des épreuves de qualifications, tandis que le Comité National Olympique (CNO) du pays de l'athlète encadre et soutient l'athlète et a la responsabilité de l'inscrire aux Jeux.

Cérémonie d'ouverture :

Pour la première fois des Jeux Olympiques d'été, une cérémonie s'est déroulée hors stade.

Paris 2024 casse les codes de la compétition sportive en faisant entrer le sport dans la ville. Il en a été de même pour la cérémonie d'ouverture.

La ville est devenue le décor vivant d'un moment d'exception, les différents tableaux d'un spectacle total ont mis en scène les monuments, ponts et établissements culturels qui bordent la Seine.

Les athlètes étaient au cœur du spectacle. En plaçant le défilé des délégations en ouverture, Paris 2024 casse les codes traditionnels.

Dès l'introduction, puis tout au long de la cérémonie, ils ont été mêlés aux performances artistiques, illustrant la volonté de Paris 2024 de réaliser des Jeux pour et par les athlètes.



On dit que l'union fait la force, mais aux JO, c'est le soutien et le mental qui font le sport.

Chaque nation est derrière ses athlètes... adrénaline, objectifs, résultats...

Au judo, à la natation, etc.... Un vrai régal !

Voilà... je vous en parle avec nostalgie. Il faudra attendre 4 ans. Mais, pour les amateurs de sport à la télé, nos sportifs ne sont pas fatigués et, quelle que soit la discipline, tout le monde est heureux !

Jamal

Aménagements à Marseille :

En 2024, la rade de Marseille a été le théâtre des épreuves de voile des Jeux Olympiques.

La création d'une Marina olympique qui comprend la rénovation du stade nautique du Roucas Blanc (créé à la fin des années 70) et l'aménagement de la partie Nord du parc balnéaire du Prado.

Pour accompagner les JO de Paris 2024, McDonald's France met les spécialités du monde entier à l'honneur. Avec « Bienvenue comme vous êtes » et « Croquez le monde », le géant du fast-food mise sur l'humour en compagnie de son agence DDB Paris. Au menu ? Des recettes McDonald's du monde entier !

Où sont organisées les manifestations sur Marseille ?

Stade de foot de Marseille (Orange Vélodrome)
 Marina Olympique de Marseille

	Or	Argent	Bronze	Total
Etats unis	40	44	42	126
Chine	40	27	24	91
Japon	20	12	13	47
Australie	18	19	16	53
France	16	26	22	64

J'ai pu assister à l'arrivée du Belem avec des amis et ma fille. Nous étions sur une barque marseillaise en bois. On était fiers de recevoir la flamme Olympique à Marseille !

Stéphane



Après douze jours de navigation en méditerranée à bord du Belem, la flamme Olympique est entrée dans le Vieux-Port de Marseille le 8 mai 2024 vers 19 heures.

Plus de 150 000 spectateurs étaient présents ainsi qu'Emmanuel Macron, Président de la République.



Passion OM

par François

Super sortie au Vélodrome pour ce match OM – Le Havre, avec un score fleuve au final : 5 buts à 1 face à une équipe normande assez faible il faut le dire !

Belle ambiance !

Allez l'OM, à jamais les premiers !

Rendez-vous aux Tilleuls pour un départ aux alentours de 18 h 30 direction le snack !

En bon supporter de l'OM, François prend son habituel « merguez-frites ».

Il est passionné de sport et s'intéresse à tous les sports. Il adore jouer au padel.

Supporter de l'OM, il me raconte y avoir été abonné de nombreuses années.

Lors de ce match, l'OM gagne, ce qui rajoute une touche de satisfaction dans les yeux des patients.

On ne peut que constater le bénéfice de cette sortie thérapeutique « snack et stade » pour les patients, qui est à chaque fois une réussite. L'ambiance au stade, l'atmosphère et les sourires qui se lient sur leur visage en est la preuve !

Thibaut B



Boxe : Mohamed Ali

par Jamal

« Vole comme un papillon
et pique comme une abeille »

Mohamed Ali

Mohamed Ali, multiple champion du monde poids lourd, figure dans la bataille de la reconnaissance et de l'égalité des droits des afro-américains, est né sous le nom de Cassius Clay.

Il a grandi dans un quartier de Louis Ville aux USA.

Il commence la boxe à 12 ans et devient champion olympique à 18 ans. A 22 ans, il est le premier champion du monde catégorie poids lourd.

Sa mère travaillait comme femme de ménage et cuisinière pour les familles blanches aisées. Son père vendait des gravures religieuses et commerciales. Sans être riches, les Clay pouvaient donner une éducation correcte à leur enfant.

Mohamed Ali a donc grandi dans une époque où le sud était ségrégué, séparé par race. Il a connu une certaine discrimination dans son enfance.

Mohamed Ali est devenu un symbole inspirant de l'anti-colonisation. Au Ghana, Mohamed Ali a été accueilli comme un fils de l'Afrique, un héros et une source d'inspiration pour la jeunesse du monde entier.

Mohamed Ali était plus qu'un boxeur, c'était un homme de convictions.



Mohamed Ali était un homme charmant avec l'esprit de confiance. Il était sans égal. Il parlait souvent en rimes.

Lorsqu'il devait affronter un adversaire, il prédisait le round dans lequel il allait gagner.

Il n'était pas non plus du genre à minimiser son propre talent. Il disait être le plus grand !



Astronomie :

Interview en visio-conférence de Thibaut ROGER

Astrophysicien, vulgarisateur scientifique à CRR Planets Bern, Suisse

par Salah, Djamel et Ninon



Comment définit-on l'astronomie ?

Quelles sont les principales branches de cette science et en quoi diffèrent-elles des autres sciences comme la physique ou la cosmologie ?

Thibaut Roger : Pour moi, l'astronomie se définit comme l'étude du ciel (plutôt nocturne) au-delà de notre atmosphère et notre planète et de ce qui le compose, historiquement les étoiles et les constellations, la lune et le soleil, mais donc tout l'univers.

En « astro » on peut distinguer de nombreuses sous-branches, la cosmologie en fait notamment partie et étudie la structure de l'univers, son origine et son évolution. Parmi les branches on trouve les sciences planétaires, qui se focalisent sur l'étude de notre système solaire et des exoplanètes, les planètes qui orbitent d'autres étoiles que notre soleil. On peut aussi distinguer le stellaire (les étoiles), les galaxies.

Nous avons aussi l'astrochimie qui se concentre sur la chimie de l'univers, les molécules et atomes que l'on trouve dans le milieu interstellaire, etc... Ou encore la radio-astronomie qui observe l'univers en ondes radios plutôt qu'avec la lumière visible, ce qui nous permet de voir d'autres types d'objets, comme les pulsars.

Une différence majeure entre l'astronomie/astrophysique et les autres sciences naturelles et autres branches de la physique, et que pour la grande majorité des cas (excepté le système solaire depuis très récemment à l'échelle de l'humanité), la seule information dont nous disposons, c'est la lumière qui nous parvient de ces objets.

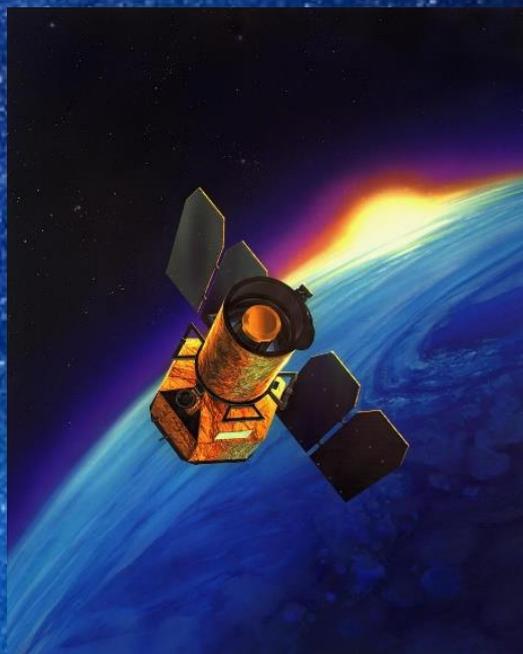
Il est impossible d'aller chercher un échantillon pour pouvoir l'analyser en laboratoire par exemple !

Quelles sont les premières étapes pour un amateur souhaitant s'initier à l'astronomie ?

Est-ce que l'observation du ciel nécessite un matériel spécifique, ou peut-on commencer simplement avec ses yeux nus ?

Thibaut Roger : Il n'est pas nécessaire d'avoir un matériel spécifique pour commencer à observer le ciel, étudier la lune et voir les cratères à sa surface, ou apprendre à reconnaître les constellations.

Des applications sur smartphone comme SkyView peuvent aider pour cela. Par ailleurs, le mieux est d'aller dans un endroit sans pollution lumineuse, par exemple loin d'une grande ville, en pleine forêt, et de rester sans source de lumière dans l'œil (pas même le téléphone !) pendant 10 à 15 minutes pour que notre œil s'habitue à l'obscurité... on peut alors admirer la voie lactée dans le ciel, point besoin de voyager dans d'autres pays !



Pour voir le détail d'objets on sera cependant limité, mais il ne faut pas un équipement coûteux pour déjà observer des choses intéressantes. Par exemple, une simple paire de bonnes jumelles modernes permet en observant Saturne ou Jupiter, de voir les anneaux ou les lunes respectivement – à condition bien sûr de ne pas bouger (prendre appui par exemple sur une rambarde), et d'avoir un ciel sans pollution lumineuse. Un télescope sera nécessaire pour pouvoir observer des galaxies.

Pour une observation inhabituelle du soleil, on peut fabriquer facilement un « spectrographe » à l'aide d'un vieux CD et d'un tube en carton. Cela permet de voir le spectre du soleil (« l'arc en ciel » de couleurs qu'il émet) et d'observer sa composition chimique.

Voir <https://cdsp.qc.ca/wpcontent/uploads/2021/02/ActPedago30-Guide-instruction-CD-Spectroscope-1.pdf> pour un exemple. ATTENTION aux règles de sécurité pour protéger son œil !!!



Qu'est ce qu'une étoile ?

Thibaut Roger : Une étoile est une grosse boule d'hydrogène principalement et un peu d'hélium, éléments qui composent la majorité de la matière dans l'univers. C'est aussi un équilibre entre deux forces :

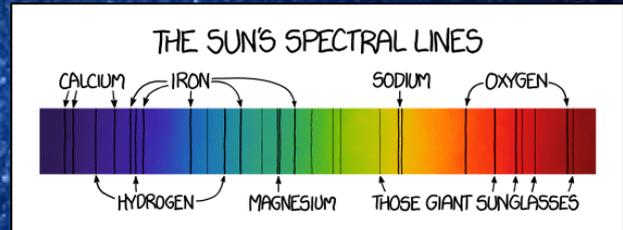
- La gravité, c'est elle qui rend l'étoile sphérique, car elle tend à attirer toute la matière vers le centre de l'étoile et à la comprimer. Cela crée de fortes pressions et donc de la température au cœur de l'étoile, ce qui permet d'avoir la deuxième force.
- Des réactions de fusion nucléaires, l'hydrogène fusionnant en hélium à cause de la pression et de la température. Cela tend à tout repousser vers l'extérieur. Ces réactions nucléaires sont la différence entre une étoile et une planète géante comme Jupiter, qui n'a pas la masse suffisante pour une température assez élevée au cœur, qui permettrait le début de cette réaction nucléaire.

Tout au long de sa vie l'étoile est en équilibre, lorsque celui-ci est rompu, d'autres phases d'équilibre sont possibles selon la masse de l'étoile, fusionnant d'autres atomes. Lorsqu'aucun n'équilibre n'est possible, l'étoile meurt et produit différentes choses en fonction de sa masse : supernova, trou noir, naine blanche, etc.

Pourquoi les lettres O, B, A, F, G, K, M sont-elles utilisées dans la classification des étoiles et qu'est ce qu'elles révèlent ?

Thibaut Roger : Ces lettres permettent de classier les étoiles par type spectral. Pour cela on regarde le spectre d'une étoile, c'est-à-dire qu'on décompose la lumière qu'elle émet en toutes ses couleurs. Comme le montre l'illustration ci-dessous, on observe dedans des raies sombres, qui correspondent à des

éléments chimiques spécifiques dans l'étoile, absorbant ces couleurs.



L'intensité de ces raies changent en fonction des étoiles ce qui est la base de la classification. Cela dit, cela nous permet aussi d'estimer la température de l'étoile puisque l'intensité de ces lignes sombres en dépend (par exemple, pour les étoiles M on observe des lignes liées à l'oxyde de titane, TiO, car la température est assez basse pour que la molécule survive, les étoiles plus grosses sont plus chaudes et donc ne permettent pas la survie de la molécule et donc on ne l'observe pas).

Cela signifie également que l'on peut estimer la masse, la taille, la luminosité, etc. puisque dans le cadre des étoiles, à cause de l'équilibre mentionné auparavant entre gravité et réaction nucléaires, taille, masse, luminosité et température sont très liées. La structure interne de l'étoile est également différente entre les étoiles OBA, FGK et M.

Il y a d'autres lettres pour des nouveaux types d'étoiles découvertes plus récemment. Notamment L, T et Y pour les étoiles encore plus froides et petites que les M. Par ailleurs, dans la classification stellaire, on a aussi un numéro de 0 à 9, qui est une échelle intermédiaire : B0 est proche de O tandis que B9 est proche de A et B5 se situe entre les deux. On a aussi un chiffre romain de I à V, qui définit si l'étoile est encore dans sa première phase d'équilibre, ce qu'on appelle la séquence principale, correspondant à V, ou si elle a évolué dans une autre phase d'équilibre.

Comment peut-on situer les étoiles dans le ciel ?

Par exemple, des étoiles comme Sirius, Arcturus, ou Capella, où se trouvent-elles et comment les repérer ?

Thibaut Roger : Pour les astronomes amateurs, le plus simple est d'obtenir une carte du ciel nocturne, soit en papier de ce type : <https://www.stelvision.com/astro/carte-ciel/>, soit l'application SkyView ou similaire, de repérer une ou plusieurs constellations dans le ciel, puis de se repérer par rapport à celle-ci. Pour Sirius, il est par exemple facile de repérer les 3 étoiles de la ceinture d'Orion, et de tirer une ligne droite depuis celle-ci pour tomber sur Sirius dont la distance est d'environ 4 fois la largeur de la ceinture d'Orion.



Est-ce que la couleur d'une planète a un lien avec sa distance par rapport à la Terre ou avec d'autres facteurs ? Pourquoi certaines planètes semblent plus rouges ou plus bleues ?

Thibaut Roger : « Oui et non ». Plus une planète va être loin du soleil, moins elle ne va réfléchir de lumière visible vers la terre, donc plus elle paraîtra sombre, et plus on la verra mieux en l'observant plutôt en infrarouge. C'est aussi parce qu'elle sera plus froide, et un objet plus froid ne sera visible qu'en infrarouge. La couleur dépend sinon de l'atmosphère d'une planète et de sa surface, des éléments chimiques qui la composent ainsi que de son « albedo » la quantité de lumière reçue qu'elle réfléchit.

Ainsi Mars est rouge à cause des nombreux oxydes de fer présents à sa surface. La terre est bleue à cause de l'eau mais aussi de notre atmosphère. Mercury est grise à cause de sa surface contenant beaucoup de métaux et de l'absence d'une atmosphère les oxydants comme sur Mars.

Qu'en est-il de la vitesse de la lumière ?

Pourquoi est-elle si importante en astronomie et comment peut-on mesurer la distance des objets célestes à partir de la vitesse de la lumière ?

Thibaut Roger : Rien dans l'univers ne peut se déplacer plus rapidement que la lumière, sa vitesse est donc une constante dans le vide (mais un matériau, comme du verre ou de l'eau, peut changer cette vitesse de déplacement, comme pour les ondes sonores et leur vitesse dans l'air ou dans l'eau).

Ainsi, une distance est équivalente au temps que met la lumière pour la parcourir. De cette façon, le soleil est à huit minutes-lumières de la terre, car la lumière met huit minutes pour parcourir les 150 millions de kilomètres nous séparant du soleil. Mars est en moyenne à 20 minutes lumières, tandis que l'étoile la plus proche après le soleil est à quelques années lumières. Le centre de la galaxie quant à lui est à environ 100 000 années lumières.

Plus que la vitesse de la lumière, sa (ou plus souvent ses) couleur est importante car elle nous apporte énormément d'information sur l'objet qui l'a émise mais aussi sur les obstacles rencontrés en chemin. Notamment la couleur peut être décalée vers le bleu ou le rouge, si l'objet qui émet la lumière se déplace vers nous ou s'éloigne de nous respectivement. Plus se déplacement est rapide, donc plus la vitesse est importante, plus le décalage sera important lui aussi. C'est aussi de cette façon que fonctionne les radars pour les voitures ! On appelle ça l'effet Doppler-Fizeau.





Comment visualiser les galaxies depuis la Terre ?

Est-ce que des cartes du ciel ou des applications de planétarium peuvent nous aider à mieux les localiser et les observer ?

Thibaut Roger : Pour pouvoir observer une galaxie, il faut un télescope pour agrandir suffisamment les objets. Pour beaucoup d'entre elles, un appareil photo est aussi nécessaire afin de pouvoir emmagasiner la lumière pendant plusieurs minutes, ce dont notre œil est incapable.

Les cartes et applications mentionnées précédemment peuvent en effet aider à les localiser pour un pointage manuel. Les télescopes plus haut de gamme sont liés à des catalogues de galaxie et peuvent pointer automatiquement dans la bonne direction et suivre le mouvement des galaxies dans le ciel nocturne (dû à la rotation de la terre sur elle-même).

Quelle est la différence entre une galaxie et une constellation ? Parfois on confond les deux, pouvez-vous nous expliquer ?

Thibaut Roger : Les constellations ne sont pas des objets physiques. Il s'agit d'étoiles qui depuis la terre nous semblent proches les unes des autres mais peuvent en réalité être très distantes les unes des autres. Ce sont simplement des dessins pour s'aider à se repérer mais elles n'ont rien de physiquement. Les mêmes étoiles depuis un autre point de la galaxie sembleraient distantes les unes des autres. Les constellations sont liées aux étoiles de notre propre galaxie, la voie lactée.

Une galaxie est au contraire un groupement d'étoiles, des milliards, évoluant ensemble dans l'univers. Les étoiles d'une galaxie sont liées entre elles par la gravité et tournent toutes autour du

centre galactique.

Où se situent les galaxies par rapport à la notre ?

Par exemple, comment la Voie lactée se positionne-t-elle par rapport à des galaxies comme le Moulinet, le Sombrero, ou le Tournesol ?

Thibaut Roger : Les étoiles du ciel nocturne font toute partie de notre galaxie, tandis que les galaxies en sont très loin. De par leur distance, elles nous semblent n'être d'un point de lumière en général, alors qu'elles sont elles aussi composées de milliards d'étoiles. Il y a quelques galaxies naines, comme les nuages de Magellan, qui orbitent autour de notre galaxie.

Parlons des étoiles célèbres, comme l'Étoile Polaire ou l'Étoile du Centaure.

Pouvez-vous nous dire où elles se trouvent et quelles sont leur importance dans la navigation ou l'observation astronomique ?

Thibaut Roger : L'étoile polaire est quasiment alignée avec l'axe de rotation de la terre, et est l'une des étoiles les plus brillantes du ciel, donc une des premières à apparaître la nuit, en plus d'être quasiment immobile dans le ciel. Elle est donc un point de repère facile dans l'hémisphère sud.

Pour la seconde, je pense que tu parles d'Alpha du Centaure, aussi appelée Proxima du Centaure. Son nom est une indication de pourquoi elle est importante... c'est l'étoile la plus proche de notre système solaire, à « seulement » ±4 années-lumière ! Qui plus est, il s'agit d'une étoile triple et non simple comme notre soleil.



Pourquoi certaines étoiles sont-elles plus brillantes que d'autres ? Est-ce que cela dépend de leur taille, de leur âge, ou d'autres facteurs ?

Thibaut Roger : Il y a plusieurs facteurs. En effet leur taille est reliée à leur masse, leur température et leur luminosité comme dit précédemment. L'âge est en effet un autre élément, une étoile évoluant lentement pendant sa durée de vie (tandis que l'équilibre de ses forces intérieures évolue lui aussi). Enfin, la distance d'une étoile change la luminosité apparente de celle-ci de notre point de vue : plus elle est loin, moins nous recevons de lumière. Dernier point, pour quelques étoiles, leur luminosité est atténuée à cause du milieu interstellaire entre elles et nous, qui peut contenir un peu de gaz et absorber une partie de leur lumière venant dans notre direction. De même une nébuleuse va avoir tendance à cacher une étoile et elle nous paraîtra moins brillante.

Que pensez-vous de la théorie des supercordes ? Fait-elle consensus dans la communauté scientifique ?

Thibaut Roger : Il s'agit de physique des particules, ce qui n'est pas du tout mon domaine. Je peux seulement en dire que les spécialistes de physique des particules sont partagés concernant ces différentes théories des cordes (il s'agit de plusieurs théories, et non d'une seule). Cet article Wikipédia sera bien plus utile que moi pour cette question !

https://fr.wikipedia.org/wiki/Théorie_des_cordes

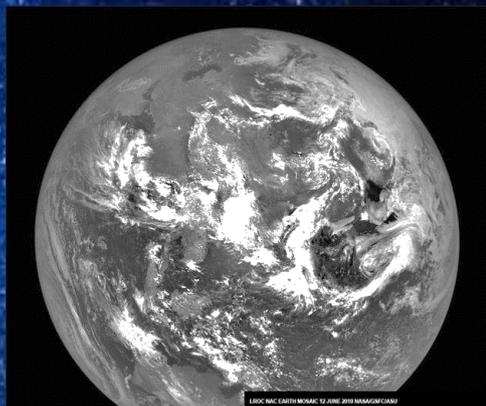
L'univers possède-t-il une "force" ?

Thibaut Roger : Je ne suis pas certain du sens de la question. Mais il existe en physique 4 forces ou interactions fondamentales :

- La force de gravitation, qui est perceptible à très grande échelle, et liée à la masse. Elle est toujours attractive.
- L'interaction électromagnétique, à relativement courte portée, qui régit tous les phénomènes électriques et magnétiques. Celle-ci peut être attractive ou répulsive. À courte portée elle domine par rapport à la gravitation, mais elle décline plus rapidement à longue distance.
- Les interactions faibles et fortes, qui régissent la cohésion des noyaux atomiques ainsi que leur désintégration. Ces deux interactions ne sont perceptibles qu'à très petite échelle (celle de l'atome).

Les lois de la physique sont-elles éternelles ?

Thibaut Roger : Les lois de la physique sont en effet immuables et sont les mêmes en tous points de l'espace et du temps dans l'univers. Les théories en revanche, ce qui nous permet de calculer la physique, ne sont pas toujours parfaite. On utilise souvent des modèles simplifiés qui fonctionnent parfaitement dans la majorité des cas mais peuvent être erronés pour des cas plus spécifiques et extrêmes. C'est notamment le cas des orbites de planètes, notamment Neptune ou Mercure. Si les lois de Newton et Kepler suffisent pour bien décrire la plupart des orbites de planètes, elles sont « inexactes » pour Mercure et Neptune. En utilisant la relativité générale, on a cependant aucun problème à prédire leurs orbites avec exactitude, ainsi que pour les autres planètes. Les lois de Newton et Kepler ne sont pas fausses en soi, mais elles sont un cas particulier de la relativité générale, applicable seulement dans des conditions spécifiques qui simplifient énormément les calculs dans la plupart des cas.



En conclusion, à quoi ressemblera l'avenir de l'astronomie ?

Quelles sont les prochaines grandes découvertes que vous anticipez, notamment avec les télescopes et les missions spatiales qui se développent ?

Thibaut Roger : Il est difficile de prédire. La découverte de la première exoplanète en 1995 a révolutionné beaucoup de choses. Parmi les prochaines grandes découvertes possibles, on peut bien sûr notamment citer le fait de trouver la vie, que ce soit dans le système solaire ou sur une exoplanète. Cela mériterait une discussion entière sur le sujet.

Pour les exoplanètes, on peut aussi citer la découverte, qui devrait survenir prochainement on espère, de la première exolune confirmée. La terre a une seule lune mais ce n'est pas la seule du système solaire. Et malgré 5000 exoplanètes découvertes, on n'a pas encore confirmé la détection d'une exolune, et on a donc peu de connaissances sur la formation et l'évolution des lunes, ainsi que sur la probabilité qu'une planète en est.

La mission LISA devrait permettre des avancées plus rapides dans le domaine des ondes gravitationnelles, tandis que SKAO nous permettra d'obtenir des données radio-astronomiques encore plus précises.

Une grande découverte serait de pouvoir mieux comprendre, et observer la matière noire et l'énergie sombre.



Le Chaabi et le Rai

par Djamel

Je vous invite à écouter ces musiques qui pour l'une vous fera voyager et l'autre danser.

Parlons ici de la musique Chaabi et du Rai Algérien.

Tout d'abord, le Chaabi, musique du peuple pour le peuple, fondée pendant la colonisation par le dénommé Hadj el Hanka, est un mélange de rythmes Andalous, de poésie et de paroles romantiques. Selon l'adage, elle ferait oublier la peur, la faim et la soif.

Elle est née dans la casbah, un quartier d'Alger et s'est répandue dans tout le Maghreb grâce aux berbères ou kabyles, parmi les premiers habitants d'Algérie. Elle arrivera en France grâce aux immigrés.

La plus connue « ya rayah » d'un dénommé Dahmane el Harrachi, parle des immigrés qui, vivant la misère et la dureté, reviennent toujours chez eux après les péripéties de leur voyage. Vous l'aurez compris, cette musique est comme un bagage qui se déplace par les lieux et par le temps éternellement.

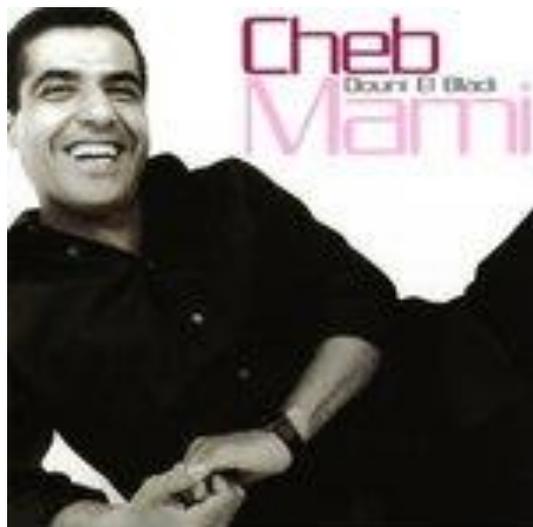
Le Rai lui, autre genre musical algérien, est né à Oran, grande ville algérienne. Au XXème siècle, il se modernise dans les années 70, s'internationalise en 90 et est très populaire en Algérie.

Cette musique est le moyen de véhiculer la réalité sociale. Le Rai aborde des thèmes tels que l'amour, la liberté, le désespoir et les pressions sociales.

Le Rai a son roi, Cheb Khaled et son prince Cheb Mami, qualificatifs pour hiérarchiser les deux chanteurs qui l'ont importé en France et ailleurs.

Le Rai se danse dans les boîtes de nuit. Il rythme les mariages et autres fêtes et est très apprécié des générations d'aujourd'hui.

On appelle les chanteurs de Rai « Cheb » pour marquer leur jeunesse à contrario du Chaabi qui lui, est véhiculé par les anciens



Ma recette Marocaine : les crêpes à mille trous

par Jamal

INGRÉDIENTS

- 275 g de semoule fine de blé dur
- 150 g de farine T45
- 650 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à café de sel + ou – selon le goût
- 1 cuillère à café de sucre ou de sucre vanillé
- 1 sachet de levure boulangère sèche 8 gr ou 15 g de levure boulangère fraîche
- 12 g de levure chimique
- Miel de fleurs huile d'olive, beurre fondu ou Amlou pour servir



INSTRUCTIONS

- Dans un grand saladier, mettre l'eau tiède ajouter la semoule fine, la farine, la levure boulangère, le sucre. A l'aide d'un mixeur plongeant, mixer le tout pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que des bulles paraissent. Ajouter la levure chimique et le sel, continuer de mixer encore 1 minute jusqu'à obtention d'un mélange homogène. (Cette préparation peut se faire dans un blender).
- Couvrir et laisser reposer 25 à 30 minutes.
- Faire chauffer une poêle anti-adhésive, y verser l'équivalent d'une petite louche de pâte et laisser cuire la crêpe à feu moyen.
- La crêpe est cuite lorsque toute la surface est recouverte de petits trous réguliers.
- Retirer la crêpe, essuyer la poêle et recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Disposer les baghrir après chaque cuisson sur un linge propre.
- Servir aussitôt.

Conseils pour réussir le baghrir « crêpes mille trous »

Réaliser la pâte. La meilleure façon de préparer la pâte est dans un blender ou à l'aide d'un mixeur plongeant, car en mélangeant on incorpore de l'air, ce qui donne une pâte plus lisse et sans grumeaux

Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes. La pâte contient de la levure. Pour que la levure fasse son travail, il faut couvrir le bol de pâte et laissez reposer pendant au moins 10 minutes.

La consistance de la pâte. Si la pâte est trop épaisse, elle empêchera la formation de bulles pendant la cuisson. Pour diluer la pâte, ajouter 2 cuillères à soupe d'eau et mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant encore 10 minutes avant de l'utiliser.

Ne pas mettre le sucre et le sel au contact de la levure boulangère. Utiliser une chaleur moyenne pour la cuisson, pas trop forte. Le baghrir se cuit sur un seul côté. Choisir la semoule de blé fine de qualité et non la semoule pour couscous.

Ma daube provençale

par Patrice



INGREDIENTS :

- Huile d'olive
- Jarret de bœuf
- 2 oignons
- 1 bouquet garni (laurier et thym)
- 6 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 4 baies de genièvre
- 1l de vin rouge
- 1l d'eau
- 4 à 5 cuillères à soupe de maïzena sauce brune de préférence (mais pour sauce blanche ok aussi)

Emincer finement les oignons et les mettre dans le faitout

Les **faire revenir** dans l'huile d'olive jusqu'à coloration (mais pas trop)

Ajouter la viande et la colorer sur toutes ses faces.

Ajouter la persillade (ail + persil haché). **Bien remuer**.

Dans une casserole à part, porter le vin à ébullition et le **flamber** pour faire évaporer l'alcool. Y ajouter l'eau et le concentré de tomates.

Remuer.

Transférer dans le faitout avec la viande, **ajouter** le bouquet garni, les 4 baies de genièvre que vous avez écrasé avec le plat du couteau, sel et poivre.

CUIRE 2 h 00

VERIFIER l'assaisonnement en goûtant et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

A la fin de la cuisson **AJOUTER** la maïzena, bien **MELANGER** et **SERVIR** avec l'accompagnement de votre choix : pâtes fraîches, ravioli, pomme de terre, riz...

La savonnerie « Le Fer à Cheval »

par Hélène



1856 : naissance de la savonnerie. Une fabrique de bougies, installée au 66 chemin de Sainte Marthe devient progressivement une usine de savons de Marseille

1900 : l'Or pour le Fer à Cheval. La savonnerie obtient la médaille d'or à l'Exposition Universelle de Paris

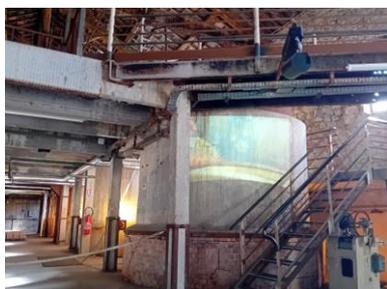
1981 : Création de la poudre à laver. Productrice du savon « Le Chat », la savonnerie se diversifie et lance « Le Chat machine », première lessive en poudre au savon de Marseille

2013 : la famille Seghin reprend la savonnerie et lui insuffle un nouvel essor. Elle a pour ambition de sauvegarder un pan du patrimoine marseillais et de préserver un savoir-faire ancestral en redonnant au savon de Marseille ses lettres de noblesse.

La savonnerie du Fer à Cheval est donc la plus ancienne et la plus importante savonnerie de Marseille toujours en activité pour fabriquer l'authentique savon de Marseille selon son procédé ancestral. Son savoir-faire est labellisé Entreprise du Patrimoine Vivant, inscrite aux Monuments Historiques témoignant de l'activité traditionnelle de l'industrie savonnaire du 19^{ème} siècle.

L'usine se compose de plusieurs bâtiments : la salle des chaudrons, l'atelier de moulage, la boutique d'usine.

La salle des chaudrons :



Dans cette salle, la pâte à savon est fabriquée. La recette de fabrication est transmise à chaque nouvelle génération de maîtres savonniers. Elle est certifiée par l'Edit de Colbert en 1688.

La fabrication en chaudron selon le procédé marseillais, se déroule en cinq étapes :

L'empâtage

Dans le chaudron, sont mélangées lessive de soude et huiles végétales (corps gras) jusqu'à ébullition, pour obtenir un premier savon.

Le relargage

Une lessive dense en sel est ajoutée pour que la soude insoluble dans l'eau salée, se « relargue ». Ainsi, la soude descend et le savon remonte.

La cuisson

Cette opération caractérise la saponification et permet la complète transformation des huiles végétales en savon,

La liquidation

Pour l'étape finale, un dernier lavage à l'eau claire s'impose

Voilà ce qui fait la différence pour un savon lisse extra-pur. En ébullition le jour et au repos la nuit, la pâte travaille ainsi 8 à 10 jours.

L'atelier de moulage

Dans cet atelier, le savon prend forme. Les photos y sont interdites afin de préserver les secrets de fabrication.

Exigez le logo déposé par l'Union des Professionnels du Savon de Marseille dont le Fer à Cheval est un des membres fondateurs. Estampillé sur les savons ou emballages, il vous garantira une fabrication traditionnelle.



La boutique d'usine



Elle est située à l'intérieur de la savonnerie.

Elle est ouverte du lundi au vendredi de 10 h à 18 h et le samedi de 10 h 30 à 12 h 30 et de 13 h à 18 h.



Le savon de Marseille : un savon aux bienfaits incontestables

Le savon de Marseille est l'alternative écologique et saine aux produits chimiques industriels pour le corps et la maison.

Il est hypoallergénique, idéal pour le linge des peaux sensibles et des tout-petits, nettoyant et dégraissant, durable et très économique, facilement biodégradable.

Comment reconnaître le savon de Marseille traditionnel ?

Pour être authentique, le savon de Marseille doit répondre à trois obligations :

- Son lieu de fabrication : Marseille et ses environs
- Ses ingrédients (4 seulement) : huiles végétales, soude, eau et sel. Les ingrédients tels que les conservateurs, parfums, colorants, graisses animales sont proscrits.
- Une cuisson au chaudron selon le procédé Marseillais, en cinq étapes : l'empâtage, le relargage, la cuisson, le lavage et la liquidation.



Les visites de l'usine se font du lundi au vendredi de 9 h à 16 h. La visite de l'usine dure 45 minutes. Elle est guidée.

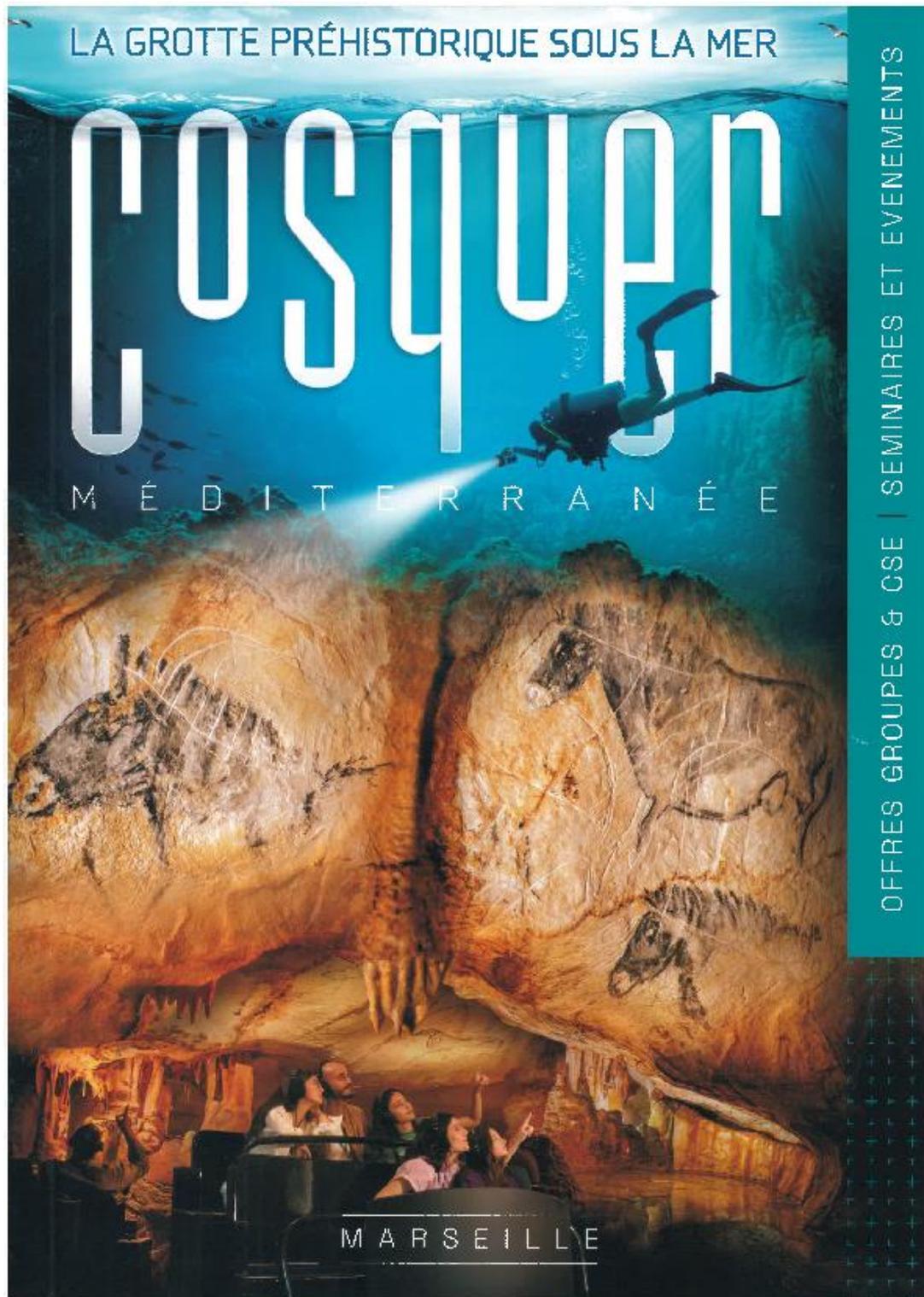
Pour réserver, deux solutions :

- Par téléphone au 04 91 10 30 80
- Sur internet : boutique@ncdsm.com

Adresse : 66 chemin de Sainte Marthe – 13014 Marseille (site internet www.savon-de-marseille.com)

La grotte Cosquer

Immersion à travers l'ère gravettienne
par Jamal



J'ai toujours été fasciné par l'archéologie, les roches, les réactions chimiques... J'ai eu l'honneur d'avoir vécu et partagé la découverte de la grotte Cosquer.

Nous devons l'origine de la découverte de la grotte à Henri Cosquer en 1985. Celle-ci est restée sans visite humaine depuis 20 000 ans. La grotte se situe dans la Calanque de la triperie au Cap Morgiou. Elle date d'environ 40 à 45 000 ans durant l'ère glaciaire.

Elle accessible par un tunnel situé 37m en dessous du niveau de la mer.

Nous avons visité la reconstitution de cette grotte.

C'est une grotte ornée, nous avons pu observer des reproductions d'animaux, des ruminants, des pingouins, des phoques. Il y avait des mains en pochoirs, des gravures, des formes mathématiques (trapèzes) des barres pour compter. Nous avons vu des restes de feu allumés, des crustacés fossilisés, un morceau de silex...

Au fil de la découverte de la grotte, nous avons ressenti de nombreuses sensations : un autre type d'énergie, un moment où le temps n'appartient plus au présent, le temps semble éternel. On a la sensation que si l'on restait 20 ans dans cet endroit, on vieillirait moins, voire même en meilleure santé.



Pour conclure, si vous avez du temps, allez à la rencontre de notre origine, « la création » !

Le Club « Cercle ou vert »

par Nora



Le club thérapeutique « Le cercle ou « vert » est une association loi 1901 soignants-soignées.

Cette association a pour but le mieux vivre ensemble (projets de sorties, voyages thérapeutiques, organisation d'événements sportifs et culturels sur l'hôpital et en dehors, future création d'une friperie solidaire (La Frim-Prix)).

Elle favorise l'échange et le maintien du lien social et aide à faire évoluer la perception de la psychiatrie.

Depuis septembre 2023, nous nous réunissons tous les jeudis de 10 h 30 à 11 h 45 à la sociothérapie pour mettre en place nos diverses actions :

- vote des statuts et dépôt en Préfecture
- vote du bureau : un soignant, un soigné pour chaque fonction (2 co-présidents, 2 co-trésoriers et 3 secrétaires)
- ouverture d'un compte bancaire
- création de notre future carte d'adhérent
- travaux de reconversion, transformation de l'ancien local de coiffure en future Friperie solidaire (travaux en cours avec Philippe de la sociothérapie et des patients).



Le 6 juin 2024 nous avons organisé une fête de pré-inauguration du « Le Cercle ou vert ».



Celle-ci nous a donné la force et la motivation, ce qui a constitué le passage vers un nouveau chapitre du club.

Cette fête a été une réussite. Elle a motivé l'envie d'être ensemble. Les divers stands (boissons, gâteaux) et les activités proposées ce jour-là (concours de pétanque, tombola, musique), ont permis l'échange et le partage du fait d'un public hétérogène (patients, soignants).

Tous les participants de la fête ont passé un très bon moment convivial.

Tout le monde est le bienvenu. N'hésitez pas à venir nous rejoindre tous les jeudis à 10 h 30 à la sociothérapie pour échanger, soumettre vos idées, vos envies, vos souhaits de futurs événements ou autres.

« Le Cercle ou vert » compte sur vous pour s'agrandir et mener à bien ses divers projets.

Les mots d'Alexandre...

Aucune idée, rien. Le vide, quasiment. Il me reste quelques réflexes. Juste un flux d'images devant mes yeux, grâce à mes déplacements, tant que je les garde ouverts. Sinon, je les ferme en imaginant d'autres personnes, d'autres paysages, d'autres contextes, et comment serait notre monde d'humain avec d'autres règles, et d'autres soucis, plus légitimes et sans guerre. Mais tout ça ne ressemble plus qu'à un idéal inerte et figé dans des interprétations philosophiques qui ennuient souvent les proches avant qu'on ait eu le temps de répondre correctement à leurs propres questions... Alors, rien.

Aucune vague, aucun sort jeté, aucun avis personnel, rien.

Seulement ma masse, mon apparence. Tous mes gestes de respirations, le regard et les clignements d'yeux étaient mes seules occupations.

Ce n'est rien que quelques phrases pour dire de très longs tracas.

Par exemple : voulant changer de chaîne de radio, je ne me levais quand-même pas pour changer. Je restais figé, immobile. Mes oreilles supportaient les sons de cette chaîne qui me les agresse.

Juste tétanisé à l'idée de bouger pour appuyer sur ce fichu bouton pour passer les fréquences, ou simplement arrêter ce poste lancinant était d'un impossible historique pour moi.

D'ailleurs, en parlant de fréquences, j'ai moi aussi plusieurs fréquences, notamment des fréquences de résonnance.

Les habitudes que nous avons peuvent lourdement affecter notre futur, même jusqu'à notre propre personne. Et, ceci est possible grâce à des fréquences comme les sons, les ondes lumineuses et les trépidations qui constituent les éléments de ce que l'on peut percevoir.

Encore elles, ces ondes qui nous attireraient et nous repousseraient. Et si on pouvait mesurer toutes les fréquences du corps humain, comment serait mon "fréquençogramme" pendant mes expériences de dépression? J'espère juste que c'est une bonne question.

Tout ce qui existe a, par définition, une fréquence, peut-être pour la simple et bonne raison que tout est onde. Ma pensée aussi est une onde.

Les Fleurs

Un matin de mes 14 ans, je me levais le lendemain de mon premier concert scolaire avec un immense enthousiasme où le sourire ne suffit plus à l'exprimer. J'avais affûté mon anglais, mon espagnol, mon français et quelques expressions portugaises. Cette joie d'être en été, dans une chaleur douce et rassurante. Ce matin-là, je sortais d'un rêve digne des meilleurs carnivals. Je sentais comme une clameur qui réclamait ma musique. Cette joie s'étendait et me rassurait. Ma journée était très belle. J'entamais alors les quelques dernières minutes de préparation avant d'aller au collège...

Ambiance tropicale... Je veux faire de la musique comme avant, aujourd'hui, quinze ans plus tard.

Maintenant, je fais un peu de jardinage, seul dans ma chambre d'hôpital. Et j'aime partager la musique, le jardinage, la cuisine, le calme et de nombreuses choses encore. Tout ça grâce à la vie, ma vie. Ma vie qui dépend d'un écosystème composé de plusieurs sous-écosystèmes complexes et variés fait de plusieurs centaines de milliers d'espèces (végétales, animales, autres...) qui forment, depuis très longtemps, ce que nous avons habitude de saccager. Ouvrons les yeux, sentons les fleurs.

J'étais plat... enfin, rond... je ne sais plus jusqu'à quel degré était flinguée ma notion du temps... Dommage d'avoir un émotionogramme plat. Dommage de finir gros et rien faisant.

Dans ma « rien-faisance », je n'étais plus musicien. Je ne chantais plus, je ne parvenais à faire aucune musique, moi qui avais pour habitude de composer des morceaux et de les perfectionner. Je n'étais plus ce musicien plein d'enthousiasme et d'inventivité musicale.

Le Lepticur était mon seul vrai remède, mais, trop tard. Je suis chaîné à ce protocole tel un rat balisé et tracé. Je n'ai, comme porte de sortie, que le bref entretien, qui me mettait finalement le pied dans l'étrier quasiment systématiquement.

Trois mois ont passé, je ne peux que marcher, manger, respirer, écouter et un peu de temps en temps, formuler une courte phrase. Et rien d'autre. Passif. Tel un océan un jour (ou une nuit, peu importe) calme en plein milieu de nulle part. Le dernier jour de ma première hospitalisation, je sortais, plat et rond à la fois. Un jour de pluie. C'était l'été.

La santé mentale vue par une patiente

par Mathilde

C'est comme notre doudou, on doit en prendre soin pour qu'elle nous le rende, car sans elle rien ne semble possible, ou du moins tout serait très difficile.

Celle invisible au premier abord, mais détectable à travers notre regard... souvent oubliée, mise de côté et même sous estimée...

Elle est au sein des services psychiatriques, notre maillon faible, nos talon d'Achille.

Elle nous fait chuter, vaciller, on se met en danger.

Cependant il y a de l'espoir, car si

notre santé mentale est mise à mal, il existe divers moyens de la soigner, ces derniers étant propres à chaque individu.

Pour ma part, il me faut du repos, un lieu de soins contenant et adapté, de l'écoute, de la paix, des activités, de la douceur.

Si je devais souligner un seul point, j'aimerais dire que selon moi, les personnes qui ont une santé mentale fragile sont plus touchantes, plus accessibles et plus sensibles, même si je nous souhaite un bon rétablissement.

Théorie du temps et de la vie

par Djamel

La vie a toujours été... d'où le temps !

Tel un corps qui est dans le temps, qui a son propre temps, on le détruit, il n'a plus de temps propre, il n'est donc plus dans le temps.

Et si on enlève tout ce qui existe, absolument tout, encore là, parce que tout simplement, il ne peut y avoir un néant par définition.

Aussi, le temps ne peut être sans l'être dont il dépend. Donc, le temps ne passe pas mais c'est l'être qui fait que l'illusion existe.

Le temps n'est pas quelque chose en soi, mais l'attribut d'une chose particulière.

Or, ce qui est le plus puissant, c'est nécessairement la vie, puisqu'elle a le pouvoir de penser le temps qui est éternel.

Dans l'absolu, l'être primordial est aussi la cause de tout. L'être primordial est éternel et vivant.

La vie est donc de même nature que le temps, elle est éternelle.

De fait, la vie sans le temps est impossible et le temps sans la vie pour l'éprouver, est aussi impossible. S'il y a des idées éternelles, c'est pour nourrir la vie humaine certainement, puisqu'elle pense.

Le TEMPS EST UNE NÉCESSITÉ DE LA PENSÉE.

L'idée de temps est la première chose qui apparaît à la pensée avant toute idée. On a conscience de soi dans un temps que l'on perçoit comme éternel. La conscience humaine ne peut émaner que d'une conscience éternelle, l'être primordial en l'occurrence.

Et, tant que l'on pense à des idées éternelles qui ne sont pas de notre fait, alors ce qui produit des idées éternelles ne peut être qu'une conscience absolue et unique. Elles ne viennent pas de nulle part ces idées, elles sont produites par l'être primordial, éternel et unique.

Qui peut avoir connaissance de la force de la vie éternelle et causale ? Rien ne peut faire émerger la vie qui est le principe, cause de tout. Elle ne peut être l'effet d'une cause antérieure.

En effet, la vie est nécessairement première, elle est consciente et éternelle, ce qui implique qu'elle en soit le temps. C'est la cause première.

L'univers ne peut être sain que par la vie consciente, éternelle et infinie, l'être primordial en somme. La vie, qui n'est pas quelque chose, donne lieu à quelque chose l'univers en l'occurrence, tout en étant hors de lui et a une vie consciente la nôtre, qui occupe ce lieu qui pense l'être primordial.

La première forme de la pensée c'est le vivant, mais nous n'en avons pas conscience parce que la pensée est de même nature que l'objet pensé.

Que puis-je savoir ? Je sais que nous sommes des êtres pensants, conscients de nous-mêmes et de ce qui est, les réalités matérielles et immatérielles ; qu'il y a des choses éternelles et d'autres périssables. Or, si la conscience humaine pense l'éternité, c'est nécessairement qu'elle a en elle quelque chose d'éternel.

Les idées sont éternelles, or les idées sont produites par la pensée. Il y a donc une pensée éternelle et infinie pour produire ces idées que la conscience humaine pense.

La pensée humaine qui produit des idées est donc du même ordre que la pensée éternelle. Elle en est une émanation. La pensée ne peut mourir du fait qu'elle est de l'ordre de l'éternité. Elle s'oppose au corps qui lui périt.

L'univers ne peut être ni éternel, ni infini parce qu'il est causé par une cause antérieure : la vie, à laquelle appartiennent ses attributs. Ce qui a un début a nécessairement une fin.

Résumons. L'univers est fini ou va finir et est contenu par la vie, la pensée éternelle et infinie. Le fait que l'univers est en expansion n'implique pas, ou ne prouve pas, qu'il est infini. Nous, nous sommes la manifestation de la pensée éternelle en tant que nous la pensons et nous avons un corps pour l'être.

La vie éternelle n'est pas une substance et n'a pas besoin de corps pour l'être. Elle est donc unique en soi.

Nous, nous sommes une dualité. On dit toujours « l'espace et le temps ». On oublie d'ajouter « la vie » qui précède tout. Il a deux formes d'êtres dont deux s'opposent : la vie et l'étendue.

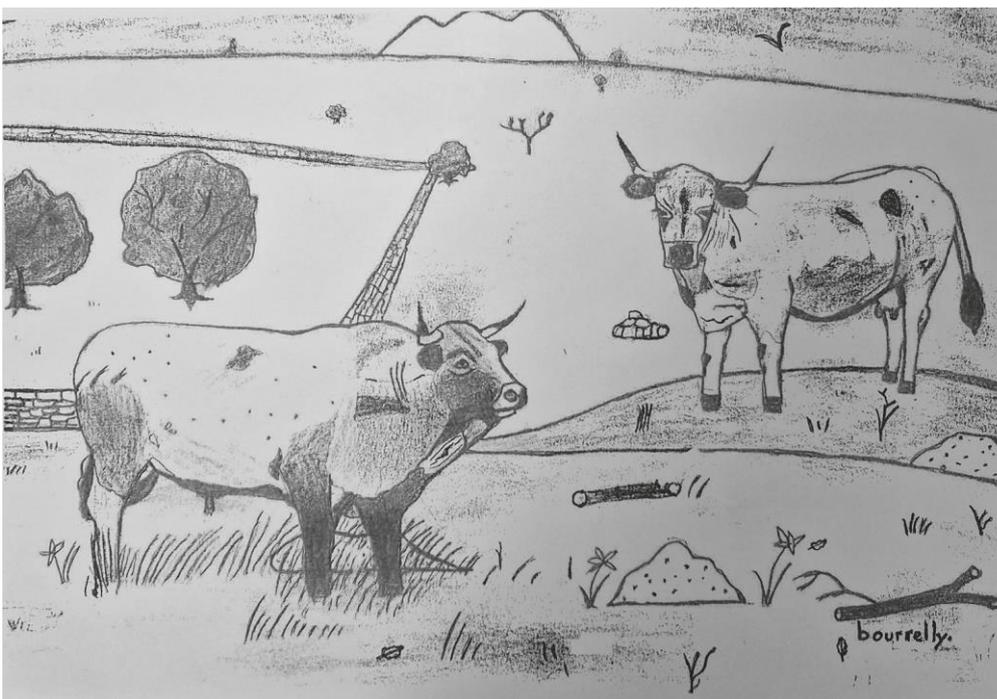
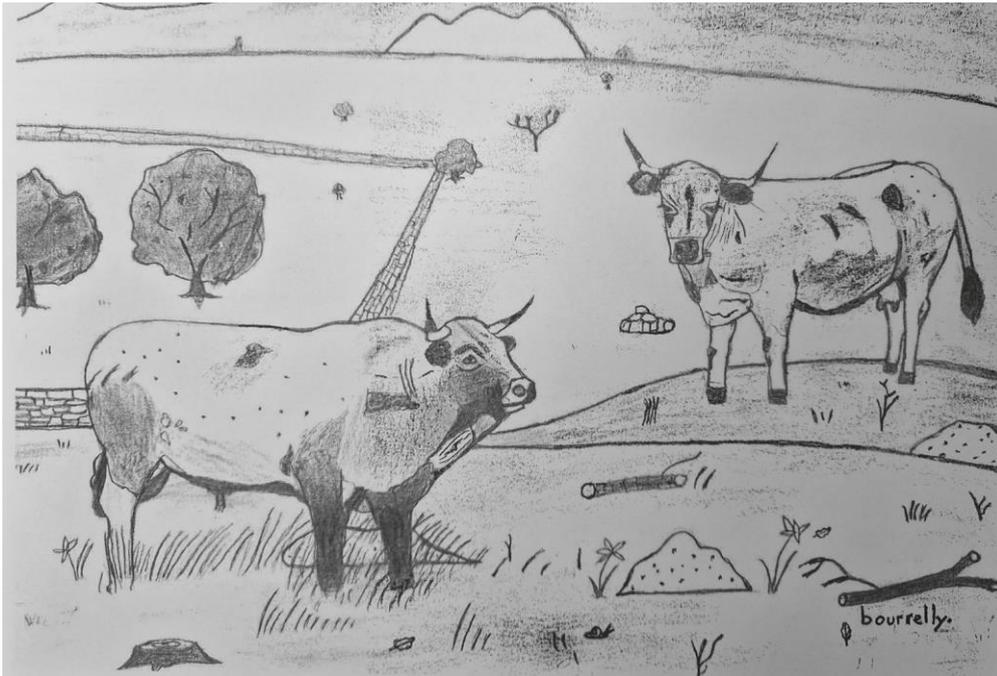
Le temps s'attribue aux deux. L'un est éternel, l'autre devient une durée. Cela entre dans l'entendement. C'est le vivant qui produit l'être et non le contraire. Les idées précèdent l'homme à l'existence et à l'existence pour être pensée. C'est donc que l'homme est l'effet final d'une cause première : la vie.

L'être primordial étant omniscient, un être non transcendant, ce devait être pour appréhender le monde des idées et penser l'être primordial. Donc, la nature a été créée en vue de cet être particulier qu'est l'homme.

Puis, si l'homme est l'effet final d'une cause première, la vie, alors il y a déterminisme du fait de la causalité. Alors, il n'y a pas de hasard ou bien un hasard de nécessité. Une illusion en quelque sorte, la création est un mystère et le reste.

Les 7 différences

par Patrice



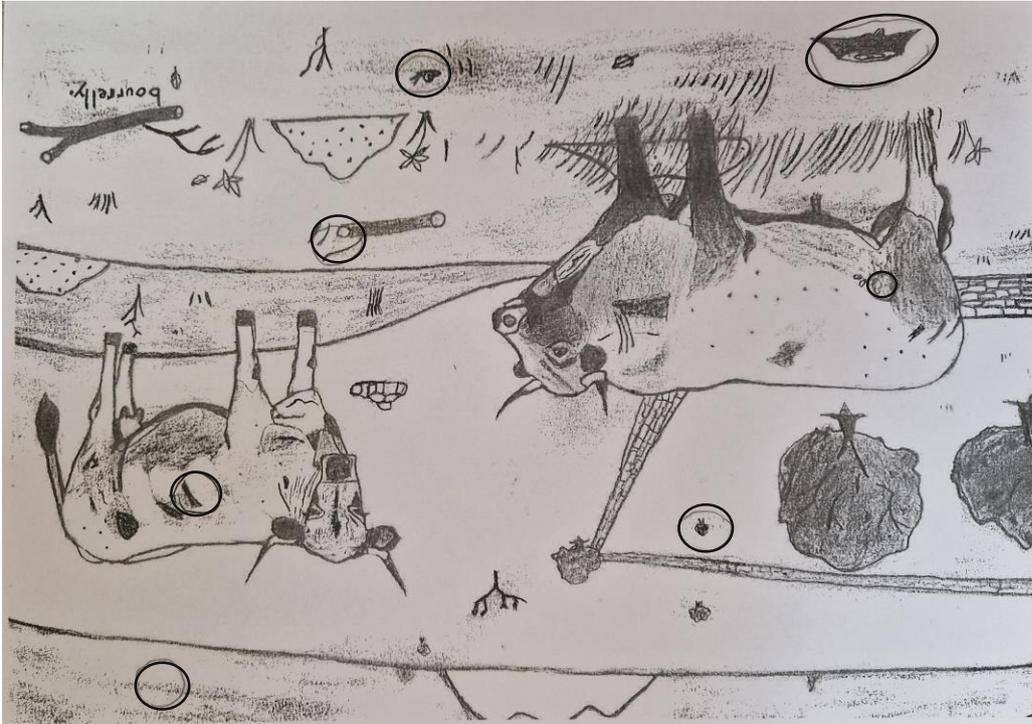
Les mots mêlés

par Patrice

C	A	T	A	M	A	R	A	N	S	E	L	I	O	V
C	H	A	T	E	A	U	D	E	S	A	B	L	E	O
V	I	A	C	O	Q	U	I	L	L	A	G	E	S	Y
A	E	L	P	S	N	O	L	L	I	P	A	P	O	A
C	S	G	A	E	O	T	A	S	N	A	R	T	L	G
A	I	U	R	S	A	H	O	R	I	Z	O	N	E	E
N	A	E	A	E	P	U	I	I	A	R	A	Z	I	S
C	H	A	S	S	E	I	P	R	U	Y	M	W	L	S
E	C	H	O	S	E	L	R	E	E	T	O	I	L	E
S	E	U	L	A	M	E	O	L	I	E	N	N	E	L
C	R	U	S	T	A	C	E	O	U	R	S	I	N	I

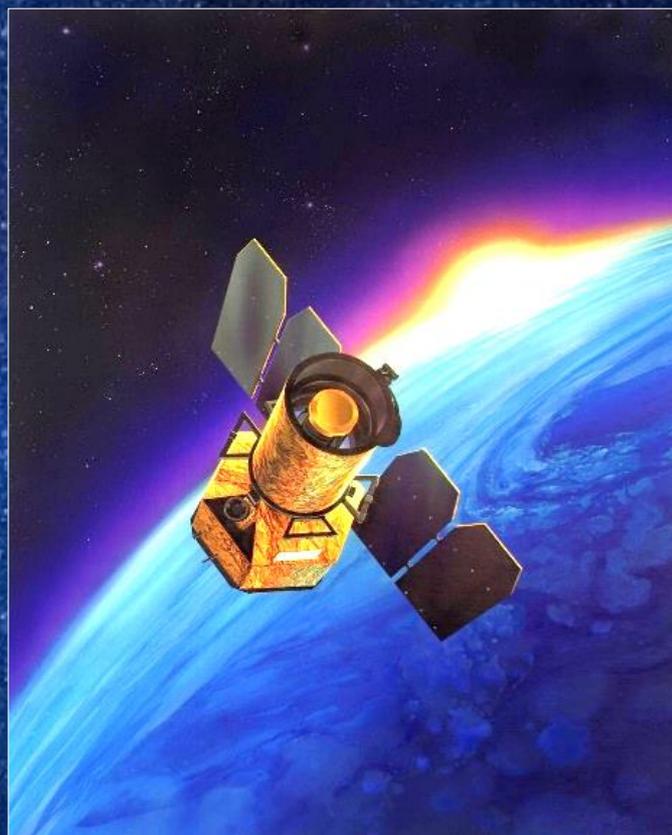
ALGUE – CATAMARAN – CHAPEAU – CHÂTEAU DE SABLE –
 CHASSE – CHAISE – COQUILLAGES – CRUSTACE – ECHO –
 EOLIENNE – ETOILE – HORIZON – ILES – OURSIN – PAPILLONS –
 PARASOL – RAYON – SEL SEUL – SOLEIL – TASSES – TRANSAT –
 VACANCES – VOILES - VOYAGES

Solutions



C	R	U	S	T	A	C	E	O	U	R	S	I	N	I
S	E	U	L	A	M	E	O	L	I	E	N	N	E	L
E	C	H	O	S	E	L	R	E	T	O	I	L	E	
C	H	A	S	S	E	I	P	R	U	Y	M	W	L	S
N	A	E	A	E	P	U	I	A	R	A	Z	I	S	
A	I	U	R	S	A	H	O	P	I	Z	O	N	E	
C	S	G	A	E	O	T	A	S	N	A	R	T	L	G
A	E	L	P	S	N	O	L	L	I	P	A	P	O	A
V	I	A	C	O	Q	U	I	L	L	A	G	E	S	Y
C	H	A	T	E	A	U	D	E	S	A	B	L	E	O
C	A	T	A	M	A	R	A	N	S	E	L	I	O	V

7 à dire



- **Comité de Rédaction** : Abdelghani, Abderrahmen, Alexandre, Anne-Sophie E, Camille C, Djamel, François D, François P, Hélène, Isabelle K, Jamal, Jonas B, Mathilde, Nicolas, Ninon R, Nora, Patrice, Philippe S, Salah, Salomé M, Sandrine, Stéphane S, Stéphane V, Timothée P, Thibaut DC, Thibaut S, Véronique V
- **Impression** : ESAT La Manade – CH Valvert