

DR HOLZWURM

NOËL 2003



Le mot du président

Je suis tenté d'intituler mon mot « le général et le particulier ». Ce n'est pas le titre d'une parabole, ni celui d'une fable, mais il résume bien les réflexions qui me sont venues récemment, à la suite d'une discussion, assez intense à laquelle j'ai participé.

Par quoi faut-il commencer, dans une discussion à mener, les règles générales, parfois un peu abstraites, ou les cas concrets, c'est-à-dire les cas particuliers? Vaut-il mieux énoncer d'abord ce qui est général, et passer ensuite en revue les cas particuliers? Ou est-il plus important de considérer d'abord chaque cas particulier, pour énoncer ensuite les règles générales qu'ils illustrent et qui en découlent? Il me semble qu'il y a entre les deux façons de procéder une différence importante. Dans le premier cas, partir du général pour en arriver au particulier, implique qu'une réflexion a déjà été menée, qu'une expérience de cette réflexion est déjà acquise, ce qui facilite la discussion, à condition que tous les protagonistes soient à ce même niveau de réflexion. Ou bien est-il plus logique de procéder selon le second cas, passer du particulier au général, ce qui nécessite de mener la même réflexion sur le tas, c'est-à-dire en direct dans le groupe, souvent à chaud, ce qui n'est jamais facile? Car il n'est pas simple de faire évoluer ensemble un groupe de personnes qui sont au départ sur des longueurs d'onde différentes, pour les amener à un résultat commun. Heureusement le nombre de débattants fait parfois, et même parfois souvent, pourvu qu'ils soient de bonne volonté, qu'après des échanges de points de vue bien arrêtés, ces derniers s'assouplissent et qu'un consensus puisse se dégager. N'est-ce pas le plus important?

Mais passons à une actualité plus festive, mais non moins propice à réflexion! Dans quelques jours nous allons fêter l'anniversaire d'une naissance, événement toujours chargé d'émotion et porteur d'espoir. Chaque naissance est un cas particulier et

chaque enfant est unique. Le destin de Celui que nous célébrerons prochainement est souvent présenté comme exemplaire, car il a enseigné des règles considérées comme générales par tous ceux qui y adhèrent. Hélas ! tout le monde ne les entend pas de la même façon, et le temps semble parfois même les dissiper. Les messages se perdent, quand passent les générations. Serait-ce parce que nous nous considérons de plus en plus comme des cas particuliers auxquels les règles générales s'appliquent de moins en moins ?

JOYEUX NOËL et MEILLEURS VŒUX à TOUS.

Robert Bender-Gresse.

S o m m a i r e

- Page 1 : le mot du président
- Page 2 : l'eau l'or bleu ?
- Page 3 : petites et grandes annonces
- Page 4 : allergie aux laitages
- Page 5 : Fête à l'école et détester Noël
- Page 6 : rififi au potager et plaisir de lire
- Page 7 : onze ans de vie commune
- Page 8 : une nouveauté

L'eau, l'or bleu ?

Si le stock d'eau sur notre bonne vieille planète est énorme, l'eau douce n'en représente qu'une très petite partie (moins de 3%) dont les deux tiers sous forme de glace ou de neige... Et les ressources d'eau potable sont très inégalement réparties.

Il n'en reste pas moins qu'entre son origine – les précipitations (pluies et neige) – son cheminement dans ou sur les sols vers les cours d'eau, les zones humides et les nappes – et son arrivée aux robinets, il y a toute la complexité du milieu naturel, des activités anthropiques et de la façon dont les sociétés s'organisent pour protéger et préserver cette ressource vitale.

Au niveau mondial, le potentiel des ressources est concentré sur quelques grands bassins dont la maîtrise est actuellement l'objet de tensions : l'eau devient un enjeu en passe de devenir plus important que le pétrole, c'est peu dire. Les besoins augmentent, liés à la démographie et aux activités industrielles et agricoles, et les ressources sont de plus en plus exploitées. La rareté de la ressource et l'accès à l'eau, les aspects sanitaires comptent parmi les aspects essentiels de la fracture Nord-Sud. La réalité du réchauffement climatique n'est plus un objet de controverse : seules les questions des causes (naturelles ou anthropiques) et des impacts font débat. En outre, les sociétés ne sont pas préparées à des variations importantes qui pourraient se produire en quelques décennies.

Aux échelles régionales des pays du Nord – dont nous faisons partie – les questions essentielles concernent la qualité et les risques (crues et inondations notamment). Les enjeux sont la diminution de la pollution, en particulier celles

liées aux pollutions diffuses par les pesticides, le maintien et/ou la restauration des milieux aquatiques, l'amélioration de l'épuration. La Directive-Cadre Européenne sur l'Eau adoptée par l'Union Européenne en 2000 engage les États à protéger, améliorer et restaurer les réserves d'eau superficielles. De tels objectifs supposent que les puissances publiques ne démissionnent pas face à ces missions essentielles (et ne s'en remettent pas à des sociétés privées).

En tant que consommateurs (même ceux qui boivent peu d'eau !) nous devrions être vigilants et exigeants : acheter de l'eau en bouteille – réflexe commun et qui n'offre aucune garantie supplémentaire par rapport à l'eau du robinet – ne résout aucun problème, sauf éventuellement celui du goût. Dans la plaine d'Alsace, nous avons la chance d'avoir l'un des très grands réservoirs d'eau juste sous nos pieds : l'eau qui coule à nos robinets est pompée à moins de 80 mètres de profondeur. C'est donc une ressource facilement accessible, mais de ce fait également très fragile. Actuellement, hormis la chloration accrue en conformité avec le plan Vigipirate (d'autres choix sont possibles), l'eau distribuée à Strasbourg n'est pas traitée. Cependant, comme ailleurs, les risques existent : pollutions industrielles – ponctuelles et identifiables – et pollutions diffuses difficilement maîtrisables sauf à diminuer considérablement les traitements appliqués sur les terres agricoles et les jardins. On en revient à la question de ce que nous consommons : un des moyens d'action est d'être exigeant sur les modes de production de ce que nous consommons (pour les jardiniers, cela signifie aussi de ne pas abuser des traitements toxiques, bien qu'en vente libre !).

Anne véronique Auzet

Pour les amateurs de la toile, quelques sites à consulter pour en savoir plus :

Sagasciences (CNRS) : « l'eau douce » : <http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/decouv/potable/menuRessour.html>

Dossiers thématiques du CEMAGREF : « chercheurs d'eau »
<http://www.cemagref.fr/Informations/DossiersThematiques/Eau/index.htm>

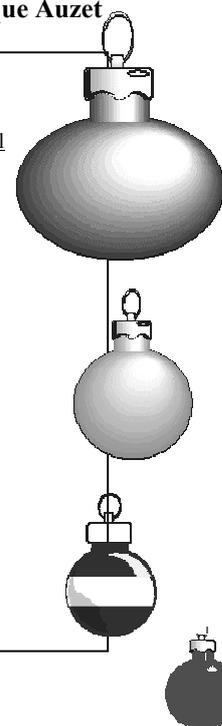
Dossiers d'information scientifique de l'INRA : « L'eau, une ressource naturelle à protéger »
<http://www.inra.fr/actualites/NATURE/PanneauEau.htm>

Sciences au Sud (IRD) : « les méandres de l'eau »
<http://www.ird.fr/fr/actualites/journal/speciaux/eau/index.htm>

Dossiers Météo France : « changements climatiques »
<http://www.meteo.fr/meteonet/actu/archives/dossiers/johannesburg/dos.htm>

Directive cadre européenne Eau 2015 Rhin Meuse (Agence de Bassin) : « état des lieux »
<http://www.eau2015-rhin-meuse.fr>

APRONA (association pour la protection de la nappe phréatique de la plaine d'Alsace) :
<http://www.aprona.net/>



Petites et grandes annonces

Les personnes ayant des chiens
Sont priées de les tenir en laisse
s'ils n'arrivent pas à éviter que
ces bêtes ne fassent leurs crottes
sur les trottoirs. **Il y en a marre !**

Guy, le « maire »

**Femme de ménage expérimentée
cherche à compléter ses horaires,
secteur Robertsau
(ménage + repassage)**

Tél. : 03 88 33 05 99

Merci.

Nathalie Bega

Ain chiffons fons fons les petites....

Pour le marché de Noël du quartier, nous aurions besoin de morceaux de **kelch** (vieux tissus alsaciens : toile avec motif "écossais" en général) et **de laine**. Certaines d'entre vous en ont peut être dans leurs armoires ou au grenier.

Si vous ne savez pas quoi en faire, nous serions heureuses de pouvoir leur redonner vie (même des petits bouts de différents tissus). Nous ferons de beaux bricolages avec, et au profit du quartier bien sûr ! En espérant que cet appel soit entendu, vous pouvez remettre les tissus chez Huguette au 7 rue du Rad, ou chez Françoise au 17 rue des Gardes Champêtres.

Un grand merci d'avance.

Le comité de bricolage de Noël.

Les boules de Noël

Pas même un petit mot sur les Conseils de Quartier, car il n'en méritent pas plus.

Nous développerons nos « non propos » dans notre prochain Holzwurm.

A ce moment là, le dernier « outil de la démocratie participative » fêtera ses 14 mois, à la veille des nouvelles élections...

Ce silence nous permet juste de nous recentrer pour mieux combattre un peu l'espèce de « pensée unique » que nous imposent nos élus et leurs serviteurs...

Affaire à suivre, et à suivre, et à suivre Observator

Piles usagées ?

Vous pouvez les
déposer à l'école
du quartier (ou les
confier à vos
enfants qui le
feront avec plaisir)
Chez monsieur
PFEIFFER

**Cartouches d'encre , réservoirs
de toner d'imprimantes,
photocopieuses, fax**

**Vous pouvez les déposer au
17 rue des Gardes - Champêtres**



Enfin, et contrairement à ses déclarations, le service culturel de la CUS, n'est pas en mesure de nous donner des informations sur l'origine du nom de la rue

Fischacker.

Nous retiendrons donc la version de notre maraîcher monsieur Koepf qui nous apprend que dans le passé, les pêcheurs professionnels laissaient là, embarcations et poissons, pour venir se désaltérer au café du coin.

Martin pêcheur



Etes-vous allergique aux laitages ?

En ce qui concerne les laitages il existe deux sortes de réactions négatives du corps : l'allergie et l'intolérance. L'une est sérieuse et il est bon de la détecter pour l'éviter c'est l'allergie. La seconde ne provoque que des gênes. Lorsque l'on digère mal les produits laitiers, on parle souvent d'allergie, alors qu'en fait on est soumis à une simple intolérance :

- l'allergie est une réponse du système immunitaire aux protéines du lait.
- l'intolérance est une incapacité à la digestion du lactose et du galactose qui font partie des glucides du lait.

L'allergie aux protéines du lait de vache apparaît en général chez les jeunes enfants. On peut y être confronté dès le sevrage du lait maternel, par exemple si l'enfant boit des laitages industriels. L'enfant allergique ne doit plus ingérer de lait sous aucune forme. Mais, bonne nouvelle, la plupart des individus guérissent dans les premières années et très peu restent allergiques après 10 ans.

L'intolérance, elle, arrive en général plus tard. Plus on vieillit et plus on devient intolérant pourrait-on dire (serait-ce aussi le cas pour d'autres sujets d'intolérance, la question reste ouverte).

L'intolérance ne présente pas de risque pour la santé, mais plutôt des gênes : crampes intestinales, diarrhées, formation de gaz. L'allergie quant à elle, peut être beaucoup plus dangereuse, elle se manifeste sous forme de : diarrhées, vomissements, urticaire, eczéma, ... jusqu'au choc anaphylactique qui est sérieux mais qui reste tout de même exceptionnel.

Les causes de ces phénomènes sont tout à fait différentes.

L'allergie est une réponse du système immunitaire. Celui-ci considère les protéines du lait comme des agresseurs et en voulant se défendre libère les substances chimiques responsables de l'allergie. C'est une sur-réaction. Les personnes allergiques ne doivent consommer aucun produit laitier.

L'intolérance est due à l'absence de lactase (enzyme présente dans le tube digestif), qui sert à décomposer le lactose (glucide du lait) afin de permettre au corps de l'assimiler. La

lactase est fortement présente dans le corps des jeunes gens et sa production diminue avec l'âge et en fonction des individus ce qui entraîne des différences d'intolérance. Les intolérants peuvent donc consommer des produits laitiers, mais en quantité adaptée à leurs possibilités de digestion.

Le lait contient du calcium et tout le monde veut avoir des os en bon état et un corps en bon fonctionnement, car on le sait moins, le calcium sert aussi dans la coagulation sanguine, l'excitabilité neuromusculaire, etc ...

Le calcium n'est pas seulement présent dans le lait, pour preuve : d'où les vaches tirent-elles le calcium qu'elles mettent si généreusement dans leur lait ?

Pour un apport quotidien en calcium il faut donc une alimentation saine et variée. On trouve du calcium dans plusieurs légumes, dans des mollusques etc ...

Depuis peu on nous sensibilise quant à l'importance de la vitamine D pour l'absorption et l'utilisation du calcium par le corps. La vitamine D est présente dans quelques aliments, mais elle est aussi naturellement produite par notre peau qui la synthétise sous l'action des ultraviolets provenant de la lumière solaire. Pour assimiler plus de calcium il n'est pas forcément nécessaire de boire plus de lait, il faut surtout avoir la bonne dose de vitamine D. Pour cela on peut faire de l'exercice en plein air, ce qui est aussi très bon pour votre forme physique. Mais bien entendu, la vitamine D n'est pas le seul élément participant à l'absorption et à l'utilisation de calcium, et comme pour tout, les excès sont mauvais. Il s'agit donc de consommer de la vitamine D "industrielle" si vraiment vous ne sortez pas de chez vous pour profiter du soleil, ou si une carence est constatée.

La présence de calcium est plus ou moins importante selon les étapes de la vie. Lors de la croissance notamment. Mais comme pour tout, l'excès est à proscrire. Ainsi beaucoup de jeunes sont en permanence en train de consommer des produits laitiers. Ceci réjouit la société de consommation qui s'empresse de modifier les produits et dérivés du lait pour qu'ils puissent être consommés par tous, mais la bonne santé de l'économie ne signifie pas la

bonne santé des consommateurs. Il ne faut donc pas exagérer les doses de laitage consommé.

Après la naissance, le lait maternel est naturellement le meilleur aliment pour les nourrissons. En plus du lien affectif l'allaitement apporte au bébé tous les éléments nutritifs dont l'enfant a besoin ainsi que de nombreuses aides immunologiques et physiologiques nécessaires à sa croissance. Enfin n'oublions pas que l'Homme est le seul animal qui continue à consommer du lait après le sevrage; serait-ce une aberration, la question est ouverte...

En somme pour être en pleine forme, il faut boire le lait au sein de sa mère, et le consommer avec modération étant plus âgé.

MBG

Sources : "Le lait, une sacrée vacherie ?" Dr Nicolas LE BERRE Éditions Charles CORLET ÉQUILIBRES ; Internet.



Fête à l'école Pourtalès

Le 14 juin dernier a eu lieu la fête de fin d'année de l'école Pourtalès, organisée cette année par les parents d'élèves.

Divers stands de jeux (gratuits) ont été installés dans la cour (pêche à la ligne, parcours du garçon de café et autres jeux d'adresse). Cela a permis aux petits compétiteurs de s'amuser et de gagner des lots. D'excellentes pâtisseries ont été fournies par les familles, comme d'habitude.

Le soleil a contribué au succès de la matinée, qui a réjoui autant les enfants que les parents et qui a permis aux nouvelles familles arrivées dans le quartier de faire connaissance avec la future école de leurs enfants.

La tombola a, comme d'habitude, connu un grand succès ! L'argent récolté grâce à celle-ci et à la vente des pâtisseries a été attribué au fonctionnement de la bibliothèque de l'école. De nouveaux ouvrages ont déjà été achetés (romans, bd...) à la librairie « La

Parenthèse » pour compléter et renouveler un peu le fond de bibliothèque de l'école élémentaire qui fonctionne grâce au bénévolat d'un petit groupe de parents d'élèves. Les enfants de l'école peuvent emprunter 3 ouvrages tous les 15 jours en moyenne, le samedi matin.

Quelques ouvrages ont été également offerts à l'école maternelle.

Les parents d'élèves organisateurs de cette petite fête tiennent à remercier tous les habitants et commerçants qui ont fourni des lots, ainsi que toutes les familles qui ont participé, en particulier les personnes qui ont tenu un stand, confectionné les gâteaux ou préparé la tombola pour cette fête qui a remporté un franc succès.

Nathalie Bega, Anne-Véronique Auzet, Martine Bangratz-Durr



Comment détester Noël en 10 leçons...

- Traverser la place de la Cathédrale 4 fois par jour pour aller travailler (l'homme est un animal grégaire)
- Ecouter en boucle Petit papa Noël par Tino Rossi à chaque coin de rue (c'est dur de se boucher les oreilles avec des moufles).
- Sentir la vanille industrielle dès qu'on arrive au centre ville (en option : la cannelle ou le pain d'épice de synthèse).
- S'empiffrer de tas de bonnes choses à s'en faire péter la panse tout en se disant que ce n'est pas raisonnable...
- Faire des cures de tisanes digestives, tout en se disant que c'est bien la dernière fois qu'on mangera autant.
- Recommencer à manger comme un ogre dès le lendemain (s'en vouloir).
- Courir la ville pour acheter des bêtises en évitant le regard du SDF (s'en vouloir).
- Faire marcher le commerce, consommer encore plus que d'habitude (s'en vouloir).
- S'enfermer dans son petit cocon douillet encore plus que d'habitude (s'en vouloir).
- S'en vouloir et ne rien faire...

Pour vos cadeaux, pensez au commerce solidaire : artisans du monde par exemple (ça déculpabilise un peu).

—Anne

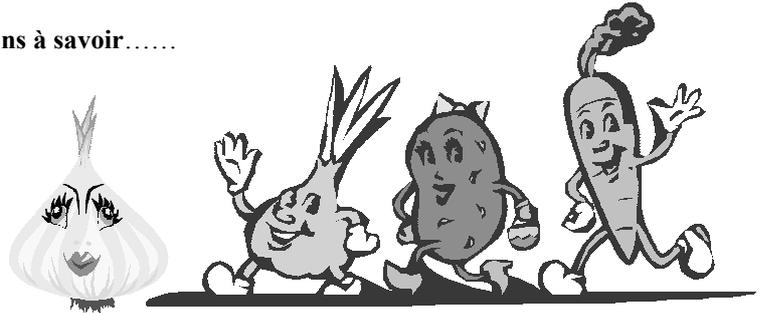


DU RIFIFI AU POTAGER, Quelques conseils de votre voisine maraîchère Bernadette KOEPF

Nous avons l'habitude de faire cohabiter nos légumes au jardin potager, mais toutes les associations ne sont pas toujours heureuses ! Ainsi les épinards vont se sentir très à l'aise avec les haricots, pommes de terre, choux, radis, carottes, tomates. Par contre les poireaux ne s'entendent pas avec les pois, betteraves rouges, haricots à ramer. Les radis sont les ennemis des concombres mais se trémoussent en compagnie des pois, salades, carottes, choux, bettes, épinards, tomates, haricots nains. Les tomates détestent les pommes de terre, le fenouil, les pois, les concombres, les betteraves rouges, choux rouges mais adorent les haricots nains, les choux autres que rouges, les carottes, salades, poireaux, radis, céleris, épinards et oignons.

Voici quelques cas de tolérance potagère, la liste n'est pas exhaustive, il y en a d'autres et on peut aussi pour éviter les nématodes (insecte) et autres indésirables semer des tagètes (œillet d'inde) entre les lignes de légumes, ajouter des herbes aromatiques au jardin. C'est beau et très utile.

P.S Si vous avez vous aussi des « trucs » bons à savoir.....



LE PLAISIR DE LIRE LE PLAISIR DE LIRE LE PLAISIR DE LIRE

Voyage et immobilité : il faut les deux pour le plaisir de la lecture..."
Marthe et Philippe DELERM, *Le miroir de ma mère*

Vous aimez lire ? Vous avez envie de vous frotter à différents genres littéraires ? Vous souhaitez échanger vos impressions sur vos lectures ? Vous n'avez pas beaucoup de temps ? Que faire ?

Voici une "recette" à essayer de toute urgence, il s'agit d'une **Bibliothèque tournante** :

Ingrédients :

- Un groupe de 5 à 10 personnes (maximum)
- Un livre acheté par personne

Organiser une réunion. Chaque personne présente le livre qu'elle a choisi de faire lire aux autres membres du groupe. Dans chaque livre, on colle une fiche de circulation sur laquelle figure :

- Le nom du propriétaire du livre
- Les prénom et nom du lecteur,
- son numéro de téléphone
- le mois de lecture sachant que chacun peut garder le livre un mois.

Etablir également une liste des livres qui doivent circuler... C'est plus appétissant.

A la fin de la réunion, prévoir la date, l'heure et le lieu de la prochaine rencontre.

Et voilà, c'est parti !

Nous sommes plusieurs dans le quartier à participer à une Bibliothèque tournante. Elle fonctionne depuis 1997.

Nous avons déjà échangé 100 livres. Et nos réunions sont l'occasion de débats parfois passionnés autour de certains ouvrages. A vous de jouer ...et de réussir cette recette simple et si conviviale.



Lisbeth KECK



Onze ans de vie commune...

Cela fait onze ans que nous habitons ce quartier,
Un coucou par ici, un salut par là
Tous ces gens qui vivent là
Depuis onze ans déjà.

Cela fait onze ans que nous parcourons ce quartier,
Nos enfants sur les bancs,
Tous ces jeunes adolescents
Depuis onze ans seulement.

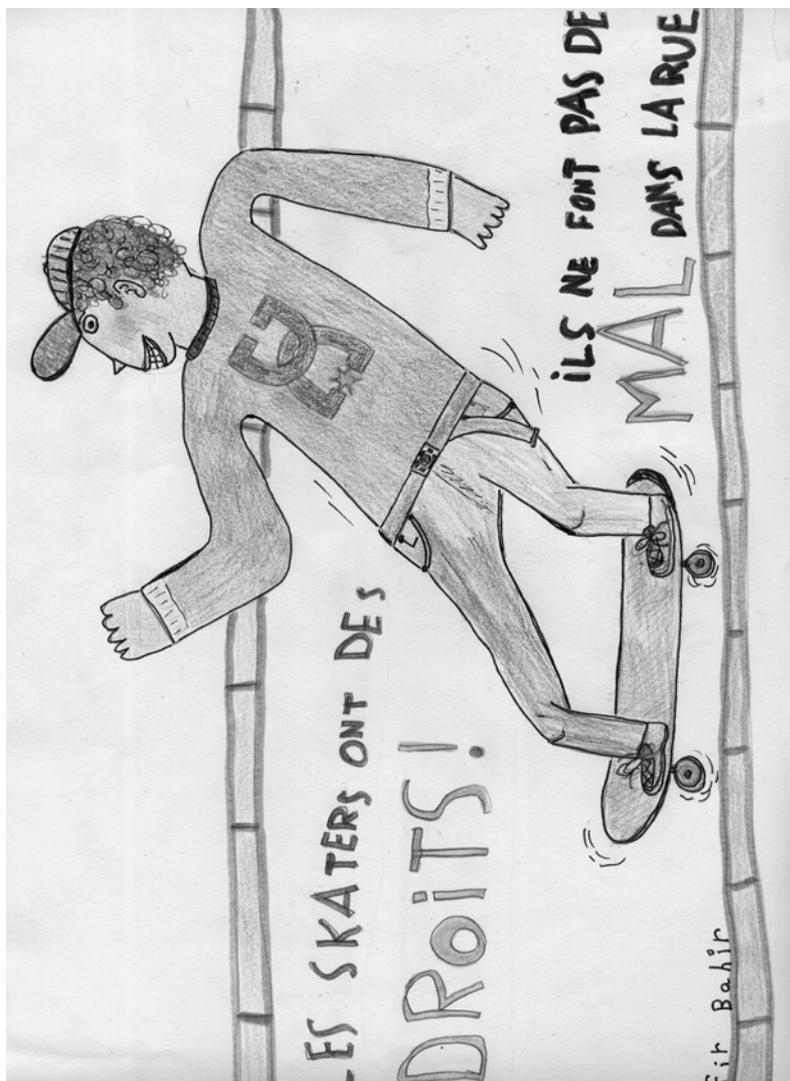
Cela fait onze ans que nous partageons ce quartier ;
Des coups de griffes,
Des paires de gifles
Depuis onze ans ça siffle.

Le vent qui fait trembler nos maisons
A soudé les anciens dans les mêmes raisons
De garder à ce quartier son cachet authentique
Et de ne pas y semer le trouble et la critique.

Tous ces nouveaux qui regardent par leurs fenêtres
Voulant régner sur les lieux en maîtres,
Vous êtes les bienvenus
A descendre dans la rue.

Pourquoi se plaindre à qui de droit
Chacun peut dire ce qui ne va pas.
Ces maisons ne sont pas une retraite
Où l'on ne participe qu'aux fêtes.

Cela fait onze ans que nous partageons ce quartier
Tout le monde au grand air
Tout le monde solidaire
Depuis onze ans au milieu des terres



.Je voulais dire au nom de toute ma famille combien nous apprécions tous ces gens que nous côtoyons chaque jour depuis onze ans que nous habitons au quartier des joncs. Les anciens que l'on salue, dont on partage depuis toutes ces années un peu de vie de temps en temps, par quelques discussions ou en essayant de les accompagner dans leurs peines. Nous vous saluons et souhaitons que notre quartier ne devienne pas la proie de quelques arrivants plaintifs qui ne savent pas combien le calme pourrait régner dans ce havre de paix .

BAHIR Joelle



Une nouveauté,



Les occasions de prendre part activement à la vie sont multiples, et aujourd'hui nous vous en proposons une supplémentaire.

Sous l'impulsion d'un membre du comité de bricolage, nous avons décidé de soutenir diverses associations caritatives. En effet nous vous proposons de nous rejoindre afin d'organiser une vente d'objets réalisés par nous-même lors de notre brocante annuelle de printemps.

Cette opération débutera courant janvier, nous réaliserons des bijoux. L'organisation des séances de travail n'est pas encore définie, elle dépend du nombre des personnes intéressées. Si vous souhaitez nous rejoindre, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès d'Huguette Schwartz au 03.88.31.24.75.

Le bénéfice de cette première vente ira à l'association **ELA**, fondée en 1992, l'Association Européenne contre les Leucodystrophies (ELA) est une association de type Loi 1901 reconnue d'utilité publique par Décret du 13 novembre 1996.

Cette opération sera renouvelée chaque année pour une autre association.

Huguette Schwartz



Bienvenue à tous les nouveaux habitants
Joyeux Noël et bonne année
A toutes et à tous.

