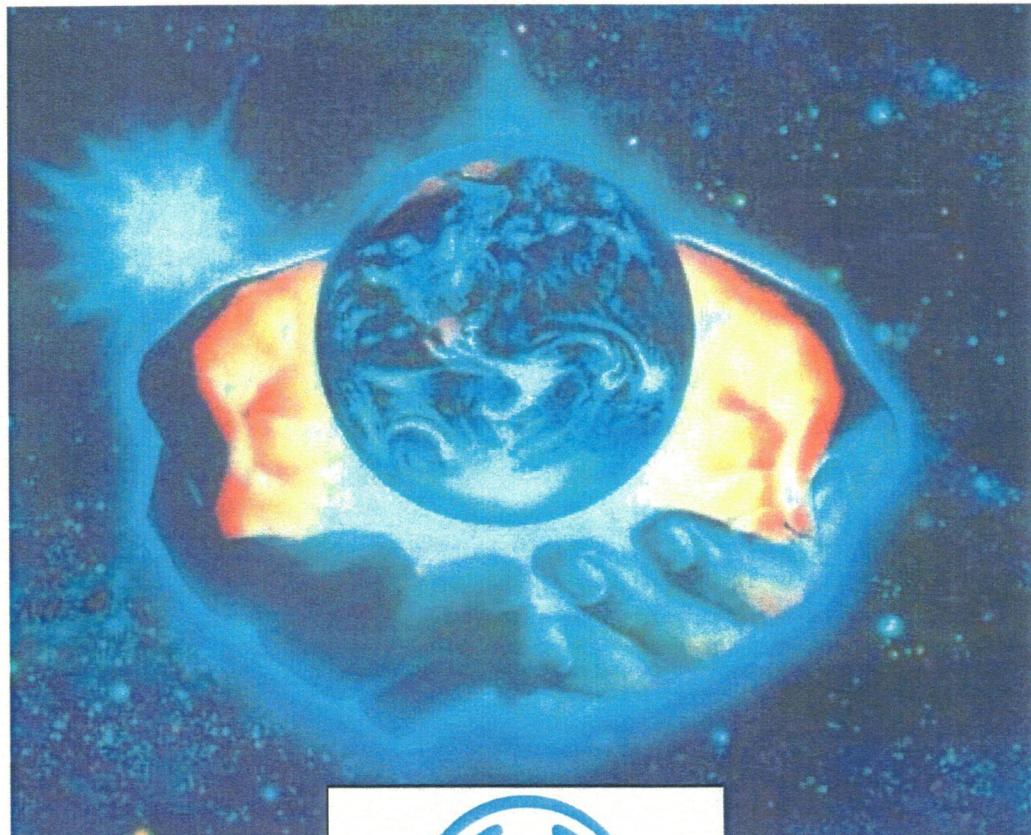


# Le Messager

# Le Messager



# SOMMAIRE

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> Mot de la rédactrice en chef     | <b>2</b> Mot de la présidente de l'A.R.U |
| <b>3</b> Mot du comité des communications | <b>5</b> Invitation/appel à tous         |

## DOSSIER : L'ENVIRONNEMENT, L'ÉCOLOGIE, LA TERRE

- |  |   |
|--|---|
| <b>6</b> Questionnaire : êtes vous un fanatique du recyclage ?                       |   |
| <b>7</b> Compostage  | <b>8</b> Écon eau misez l'eau<br>Trucs pour réduire la consommation   |
| <b>9</b> Commerce équitable<br>Un commerce fait avec humanité                        | <b>10</b> Le moteur Pantome<br>Alternatif à la consommation d'essence |
| <b>11</b> Protection de l'environnement<br>conseils pour repenser notre consommation | <b>13</b> Mémoire de l'eau  |
| <b>14</b> Maison saine et écologique   | <b>15</b> Pourquoi manger Biologique                                  |
| <b>16</b> La planète bleu/ Chandra<br>Message de nos frères des étoiles              |   |

## Capsule santé et alimentation :

- |                                 |                     |                    |
|---------------------------------|---------------------|--------------------|
| <b>4</b> Chronique santé beauté | <b>18</b> Aspartame | <b>19</b> Recettes |
|---------------------------------|---------------------|--------------------|

## Autres sujets :

- |                                |                           |   |
|--------------------------------|---------------------------|---|
| <b>21</b> le genre grammatical | <b>22</b> Humour en folie | <b>23</b> Akhenaton<br>Ou le pharaon ivre de soleil |
| <b>24</b> Saviez vous que...   |                           |   |

## CONTACTS : Collaborateurs au comité du journal décembre 2004

Monique Mathieu	(418) 822-0743	moniquemathieu@videotron.ca
Julie Cayouette	(418) 841-2152	julie@eveilconscience.ca
Pierrette Landry	(506) 739-5557	pierrette_landry@hotmail.com
Marielle Martin	(450) 929-2228	centredeletré@mediom.qc.ca
Julie Bérubé	(514) 521-1150	
Claudette Sirois	(506) 735-4695	
Carol Proulx		libertee_2012@yahoo.ca
Lise Ross	(418) 527-7910	rossverseau9@yahoo.ca

## PRENDRE SOIN DE LA BEAUTÉ DU MONDE

Bonjour à tous, chers membres de L.A.R.U.

Bienvenue aux nouveaux collaborateurs qui intègrent l'équipe du journal. Tous nous souhaitons poursuivre le chemin déjà amorcé par tous ceux et celles qui sont passés avant nous et qui ont mis tout leur esprit inventif et tout leur coeur à créer un journal digne de mention. Il importe de saluer et de remercier chaleureusement tous ces artisans de la première heure.

Nous en profitons pour remercier toutes les personnes qui ont répondues à notre sondage. Nous sommes heureux de constater que le journal vous intéresse et surtout que vous prenez le temps de le lire. Nous sommes touchés par vos messages d'amour et par vos encouragements à continuer. Nous tiendrons compte de vos suggestions dans la mesure du possible.

Un journal ne se fait pas tout seul, vous êtes à même de le constater. La participation de chacun est nécessaire pour que le journal reflète le plus possible les intérêts et la diversité de chacun de nous.

L'équipe du journal compte sur vous. Vous pourriez nous écrire un petit article sur une expérience vécue en Reiki, sur un événement qui a changé votre destinée ou sur une lecture qui vous a aidé à comprendre le sens de la vie. Il serait intéressant de lire des articles qui nous feraient connaître et découvrir les différentes approches holistiques que vous pratiquez.

Nous souhaitons recevoir de vos nouvelles par écrit, par téléphone ou par courriel. Vos commentaires et vos suggestions vont alimenter notre inspiration.

Le thème de ce journal porte sur **l'environnement**. Il est bon de nous rappeler la nécessité de prendre soin de la nature qui nous entoure.

Les enseignements et la pratique Reiki visent notre mieux être physique, émotionnel, mental et spirituel. Nous savons qu'il est possible d'être en harmonie avec soi et tous les humains de la planète Terre. Le Reiki nous aide à prendre conscience que tous les petits gestes d'amour que nous accomplissons sont importants et qu'ainsi nous contribuons à préserver la beauté du monde.

La nature est le reflet extérieur de notre paysage intérieur. Protéger la nature, c'est prendre soin de nous.

L'équipe du journal vous souhaite une bonne lecture et de Joyeuses Fêtes.

**Monique Mathieu**

Bonjour à vous tous et toutes qui faites partie de la famille dans l'Éveil de votre grande beauté/lumière!!

Notre dernière rencontre à la fin septembre fut une belle réussite de joie, de plaisir et un grand rassemblement. (Ce n'est qu'un début) J'ai le goût de vous partager l'information provenant d'une conférence d'André Deladurantaye « Maître Hilarion ». Cela m'a fait comprendre la force de la banque cosmique.

Alors voici l'info : souvent vous avez des centaines de choses dans une maison, dans le grenier ou dans le sous-sol qui ne vous servent plus. Par exemple, de vieux meubles, des vêtements, de la vaisselle, des bibelots, des outils et des souvenirs de toutes sortes.

Toutes ces vieilles choses portent une énergie stagnante qui vous épouse. C'est pourquoi souvent vous constatez un manque d'énergie dans votre corps physique, de la tristesse, de l'angoisse, de la peur et des doutes.

Il importe de faire don de tous ces objets qui dorment dans vos placards. Voici un exemple : un jour, vous donnez un vieux bureau qui a une valeur de 100\$. Six mois plus tard, vous avez besoin d'un meuble qui vaut 500\$ et par hasard le jour où vous l'achetez, il y a un spécial de 100\$ et vous le payez 400\$.

J'ai vécue à maintes reprises ces belles expériences sans savoir que ma banque cosmique me retournait toujours mes intérêts accumulés.

Ne croyez pas «Maître Hilarion», faites-en l'expérience....

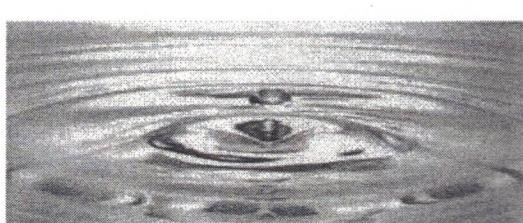
Pour la nouvelle année qui débute, que pensez-vous de reprendre vos énergies en partageant tous vos surplus qui sont dans vos maisons?

Soyez heureux et que ce temps des fêtes soit pour chacun de vous, un signe de retrouvailles, de Paix, d'Amour et de Joie!!!

Je vous aime  
**Marie Ange XXX**

\*\*\*\*\*  
Que cette période des fêtes vous comble d'abondance sous toutes ses formes, vous et votre famille.

Les membres du Comité exécutif





Le Comité des communications vous salue et plus encore ...

Avant tout, nos souhaits pour 2005 Que la vie nous comble d'amour, de liberté, de confiance et de paix en cette nouvelle année qui s'amorce. Que la Source inonde nos coeurs de millions d'étoiles de lumière à partager. Amusons-nous et célébrons!

Maintenant, nous prenons ces quelques lignes pour vous informer de notre façon de fonctionner en ce qui concerne la chaîne d'entraide Reiki et intégrer les nouveaux membres de l'A.R.U. à ce service. Celui-ci prend de plus en plus d'ampleur; en 2003: 160 demandes, en 2004: 300 demandes. WOW! et MERCI

Pour faciliter la gestion de toutes ces demandes d'aide à distance, nous avons élaboré une méthode de déroulement simple et efficace. Trois des membres du Comité reçoivent celles-ci, soit Lise Ross (418-527-7910), Lise Bossé (506-739-9476) et Carolyn Wattie pour le courrier électronique ([Kether8@hotmail.com](mailto:Kether8@hotmail.com)).

Toutes les demandes reçues sont réparties à l'équipe de téléphonistes, le lundi soir; celles-ci, les redistribuent dans les jours qui suivent, par téléphone aux membres qui se sont offerts pour participer à cette chaîne d'amour et de lumière. À moins d'une urgence, la chaîne Reiki se déroule une fois par semaine. Pour ceux et celles qui font partie de notre courrier électronique, nous avons pris l'initiative d'envoyer les demandes d'aide à tous; ceux et celles qui ne sont pas intéressés n'ont qu'à "cliquer".

Pour les nouveaux membres qui ne connaissent pas ce service, voici le déroulement. Vous avez un membre de votre famille ou quelqu'un qui vous est cher ou peut-être vous-même, qui vit de la maladie, un stress émotif, un décès (besoin d'accompagnement dans la lumière), une situation digne d'un "western américain" et autres! Vous ne vous sentez pas la force de gérer tout cela à vous seul(e)! Appelez !!! Donnez le nom, l'âge, l'adresse et le but de la demande d'aide et mentionner si c'est un Reiki traitement ou de situation. Nous acheminons toutes les demandes.



Entre-temps, n'oubliez pas l'égrégore d'amour puissant que nous formons tous en tant que groupe de lumière. Vous avez un petit coup de pouce à donner à quelqu'un, "ça urge!". Connectez-vous à l'égrégore de l'A.R.U., descendez votre demande dans votre cœur, faites vos symboles Reiki et ça y est, c'est lancé! Osez vous faire confiance et expérimentez!

Vous voulez faire partie de la chaîne d'entraide, arrêter d'en faire partie, on vous a oublié, ça ne rentre pas sur Internet et autres; communiquez avec Lise Ross, notre directeur de Comité. Nous profitons de cette publication pour la remercier d'avoir renouveler son mandat et pour son dévouement depuis déjà cinq ans. Merci aussi à tous les membres du Comité qui font du bon boulot et à nos quatre nouvelles venues Manon, Claudette, Jeannine et Diane. Pour terminer, n'oubliez pas l'adresse électronique du Comité des communications soit: [a\\_r\\_u2003@yahoo.ca](mailto:a_r_u2003@yahoo.ca). Nous aimeraisons "bôôôcoup" développer ce nouveau service de diffusion, d'échanges et de

partage mis à votre disposition par notre Comité. Vous organisez une initiation Reiki, il se déroule une activité spéciale dans votre région, (conférences, ateliers, séminaires) vous avez vous-même des services à offrir, un sourire à partager, une lecture inoubliable, une information des plus géniales et autres! Pierre St-Onge et Louise Chabot se feront un plaisir d'ouvrir le courrier électronique et de faire circuler l'information à tous les membres. Participez et nous y gagnerons tous!

Votre aide et votre soutien nous sont très précieux!  
Merci! Namasté      ❤️ ❤️ ❤️  
Julie Bérubé pour le Comité des communications

## Les membres du Comité

Lise Ross (418) 527-7910  
Julie Bérubé (514) 521-1150  
Heidi Wyssbrod (450) 464-0118  
Manon Labbé (418) 269-5435  
Jeannine Deschênes (418) 839-4570  
Diane Morel (418) 424-3617  
Carolyn Wattie (450) 536-3359

Lise Bossé (506) 739-9476  
Azilda Morais (506) 446-6057  
Rina Landry (506) 992-2328  
Line Landry (506) 735-4024  
Claudette F. Sirois (506) 735-4695  
Louise Chabot (450) 771-2509  
Pierre St-Onge (819) 474-6093

Chronique beauté santé

Pour faire suite à la petite pharmacie beauté à se procurer dans le journal précédent, voici quelques petites recettes beauté toutes simples, question de se donner des petites douceurs aux travers de nos vigoureux hivers !!!

Alors pour commencer...

### Bain de lait relaxant

5 gouttes d'huile essentielle d'orange  
2 gouttes d'huile essentielle de mélisse  
5 gouttes d'huile essentielle de marjolaine  
1/2 tasse de lait en poudre  
Au lait, ajoutez les huiles essentielles. Bien mélanger. Gardez dans un récipient hermétique.  
Versez 2 cuillerées à soupe de ce mélange dans l'eau du bain. Respirez...Relaxez...!

## **Huile pour la peau déshydratée**

1/3 tasse d'huile d'amande douce  
1/3 tasse d'huile de germe de blé  
10 gouttes d'huile essentielle ylang-ylang

Bien mélanger les 3 ingrédients et placer dans un pot hermétique. Utiliser après le bain! Ensuite faites-vous flatter hi hi !!

Il y aura d'autres recettes qui suivront dans les prochains journaux... Au plaisir de vous partager d'autres ti-trucs pour être beau, sentir bon et se sentir bien... au naturel, tout en respectant notre terre-mère !!!

Bon hiver à tous! Julie XX

## JOURNÉE PORTE OUVERTE

Bonjour à tous,

Lors du dernier rassemblement de l'A.R.U. à Kamouraska en septembre 2004, une proposition a été faite en ce sens: qu'une invitation soit offerte à tous les niveaux III et à tous les niveaux Maître qui ne font pas partie de l'A.R.U., à venir se joindre au groupe déjà existant, pour créer de nouveaux liens et pour partager une vision plus élargie de ce qu'est l'A.R.U., de leur offrir de l'information pertinente et un soutien tant physique, que psychique dans leur évolution personnelle.

Après mûre réflexion de ma part et avec l'appui du Comité exécutif, ce projet pourrait prendre racine, de par notre participation lors de la prochaine assemblée générale en 2005. Sous le titre de journée porte ouverte, soit le dimanche, dernière journée de la rencontre annuelle de l'A.R.U.

À titre de sondage, j'invite tous les niveaux III et tous les Maîtres enseignants ou non, à me faire part de votre désir ou de votre participation à ce sujet.

Soit par téléphone au 418- 682-1651, ou par courrier à l'adresse ci-dessous.

Guy-Dominique Poulin  
1060, appartement 2  
Boulevard René-Lévesque Ouest  
Québec, QC. G1S 1V4

Merci,

**Guy-Dominique Poulin**

## APPEL À TOUS APPEL À TOUS APPEL À TOUS APPEL À TOUS

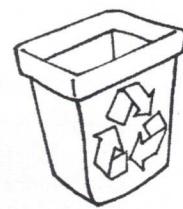
Votre Comité du journal désire consacrer sa publication du printemps 2005, à la « **Médecine alternative** ».

Dans le but de connaître de nouvelles approches holistiques, nous souhaitons recevoir de votre part, des articles et des suggestions sur différentes techniques thérapeutiques que vous connaissez ou que vous pratiquez personnellement.

Nous vous remercions à l'avance pour votre implication.

**Date limite : 21 mars 2005**

Monique Mathieu  
Téléphone: 418-822-0743,  
Courriel: moniquemathieu@videotron.ca



## Questionnaire : êtes-vous réellement un fanatique du recyclage ?

?

### **Question no 1 : Que faites-vous avec vos cannes de jus de tomate ?**

- A) Vous les jetez.
- B) Vous les utiliser pour faire pousser des plants de tomates.
- C) Vous les réduisez en poudre, car votre organisme a besoin de fer.
- D) Selon votre choix.

### **Question no 2 : Que mettez-vous dans votre compost ?**

- A) (Pour les hommes) vos vieilles bobettes qui sont en train de se désagréger sur vous.
- B) Les restes du repas de Minou.
- C) Votre cheese-whiz passé date depuis trois mois.
- D) La bouffe du MacDonald.
- E) Les restes de nourriture autres que la viande et les produits laitiers.
- F) Toutes ces réponses.

### **Question no 3 : Qu'avez-vous jeté qu'il aurait été possible de recycler ?**

- A) Vos vieilles paires de chaussures Adidas, qui sont redevenues très « in ».
- B) Votre vieux ventilateur qui pourrait être utilisé comme moteur électrique pour votre canot.
- C) Le dentier de votre grand-père, parce que vous en aviez besoin.
- D) Aucune de ces réponses.

### **Question no 4 : Quel énoncé, vous représente le plus concernant le recyclage?**

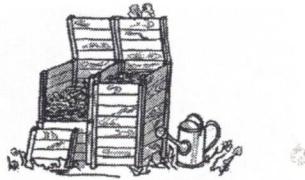
- A) Je me récupère moi-même.
- B) Je vole le contenu des bacs de recyclage de mes voisins pour remplir le mien.
- C) J'utilise le papier journal comme papier de toilette.
- D) Je récupère ce qui est récupérable.
- E) Je garde mes pots de peinture à numéro pour me maquiller.
- F) AARGH je ne sais plus !

### **Question no 5 : Quel est l'intrus dans ce bac de récupération ?**

- A) Le vieux linge de pépé (\*)
- B) Des prothèses mammaires
- C) Des vieux gallons de peinture (\*)
- D) Le moteur de ma Lada (\*)
- E) Les crottes du chien de ma voisine (\*)
- F) Toutes ces réponses

**(\*) A noter que ces déchets peuvent réellement être récupérer soient :**

- a) friperie, c) peinture recyclée, d) ferrailleur, e) compost.
- Pour le choix b on n'y peut rien !



## Le compostage...

Un ménage canadien type, produit chaque année 700 kilos (2/3 de tonne) de déchets compostables. Un tas de compost dans la cour est un excellent moyen de protéger l'environnement. La matière organique est décomposée naturellement par les bactéries et les champignons. Le compostage accélère le processus en fournissant les conditions optimales à la transformation des déchets organiques pour produire en fin de réaction une matière riche en éléments nutritifs : l'humus.

L'ensemble du procédé s'étend sur quelques semaines à quelques mois, selon la composition du tas de compost. Le compost humidifie et nourrit le sol et il en améliore la structure, donnant des cultures saines et productives.

### Comment démarrer

Commencer le tas de compost dans un endroit bien drainé de la cour. On peut aussi se procurer un bac ou fabriquer une boîte en bois pour le compostage. Ne pas oublier de laisser un espace entre les planches pour que l'air circule. Alterner les couches de résidus de jardinage et de déchets de cuisine avec une mince couche de terre. Conserver le tout humide et mélanger à la pelle toutes les une à trois semaines. Plus les résidus sont fragmentés, plus vite ils se décomposent. Le compostage ralentit en hiver, mais il est possible de continuer à ajouter des matières organiques. Le tas de compost peut geler sans problème, mais pour que la décomposition se poursuive en hiver, il faut ajouter sur le tas de compost une couche de plastique isolante.

### Au printemps et en été

Si le compost est foncé et friable au lieu d'être composé de mottes, le mélanger à de la terre pour en améliorer la texture. Ajouter le compost au jardin et au gazon tout au long de la saison de croissance.

### En ville

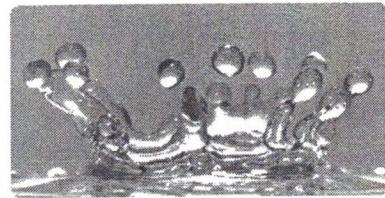
Quel que soit le lieu où l'on habite, on peut commencer un compost à l'aide d'un sac à déchets. Le compost se décompose plus vite dans un sac à déchets, car il est plus humide que le tas de compost. Mettre les résidus de cuisine déchiquetés dans un sac à déchets noir, y ajouter du marc de café et quelques tasses de terre. Attacher le sac et le déposer à l'extérieur, dans un endroit ensoleillé. Le compostage devrait prendre de deux à trois semaines. Vider le contenu du sac dans un coin de la cour ou laisser le sac ouvert, y ajouter une couche de terre de jardin et laisser se décomposer encore quelques jours. Ajouter le compost aux plantes d'intérieur, aux cultures ou aux plantes en pot à l'extérieur.

Le vermicompostage est un autre procédé à envisager. Le principal ingrédient est le ver rouge à fumier. Dans une boîte, les vers sont ajoutés à la matière organique, par exemple de la paille, de l'herbe coupée ou du papier effiloché. On y dépose régulièrement des déchets végétaux, et après quelques mois, un riche compost foncé pourra être ajouté aux plantes d'intérieur et au jardin.

Article provenant du site [www.greenpeace.ca](http://www.greenpeace.ca) (superbe à consulter en passant!)

Julie XX

## **ÉconEAUmiser l'eau c'est Intelligent !**



En tant que consommateur d'eau en Amérique du nord, nous sommes ceux qui en dépendons et en gaspillons le plus au monde. Bon nombre de pays sont déjà sensibilisés à l'utilisation judicieuse de cette ressource qui est renouvelable si on n'en abuse pas. Dans certains cas, sa rareté est due à la pollution ou à la surconsommation.

Quand on pense qu'il n'y a que 3% de l'eau mondiale qui est directement potable (eau douce), il faut revoir nos habitudes de consommation. D'ailleurs vous avez déjà entendu parler de la sensibilisation de groupes environnementaux face aux possibilités de pénurie, si on ne change pas notre mode de consommation.

Et bien un petit rappel ne ferait pas de tort : voici quelques conseils et petits trucs pour utiliser l'eau sans la gaspiller.

1. Une toilette déverse entre 10 et 20 litres d'eau par utilisation. Tirer la chasse d'eau moins souvent en évitant de prendre la toilette pour une poubelle. Vous pouvez installer un dispositif permettant de réduire du tiers la consommation d'eau.  
Vous pouvez aussi remplir une bouteille d'eau et la lester dans la cuve de la toilette, ceci permettra d'utiliser moins d'eau.
2. Garder au réfrigérateur, une bouteille d'eau à boire afin d'éviter de faire couler l'eau jusqu'à ce qu'elle devienne froide.
3. Bien fermer les robinets pour éviter le goutte à goutte et réparer toutes fuites d'eau de ceux-ci.
4. Prendre une douche rapide plutôt qu'un bain bien rempli.
5. Laver votre vaisselle dans l'évier au lieu de la passer sous l'eau ou d'utiliser le lave-vaisselle qui consomme au moins deux fois plus d'eau.
6. Arroser votre jardin le soir, car l'évaporation se fera plus lentement.
7. Il est possible de réduire de 25% le débit de vos robinets. Le brise-jet vous fournit un jet suffisant pour remplir un verre ou rincer une brosse à dents, tout en vous permettant de réaliser d'importantes économies d'eau.
8. Ne faites pas de lavages de vêtements inutilement, prévoyez plutôt de faire une brassée complète.
9. Laver votre voiture avec un sceau d'eau.
10. N'arroser pas votre entrée en asphalte, de toute manière elle ne poussera pas !
11. Vous pouvez installer un réservoir de collecte des eaux de pluie en aménageant une cuve ou un baril de 300 à 1200 litres, pour récupérer l'eau à même les gouttières de votre maison que vous pourrez réutiliser pour vos besoins d'arrosages extérieurs.
12. Pour les amateurs de produits surgelés, vous savez probablement que chaque produit (légumes, fruits de mer...) est passé sous l'eau avant la congélation. Plusieurs litres d'eau sont nécessaires pour ce procédé de conservation.

Pour sauvegarder l'eau, cette précieuse ressource, c'est à chacun de nous d'y voir.

**Carol P.**

« Le peu, le très peu que l'on peut faire, il faut le faire quand même. »

**Théodore Monod**

« L'eau n'est pas nécessaire à la vie, elle est la vie ! »

**Antoine de St-Exupéry**

## Le commerce équitable

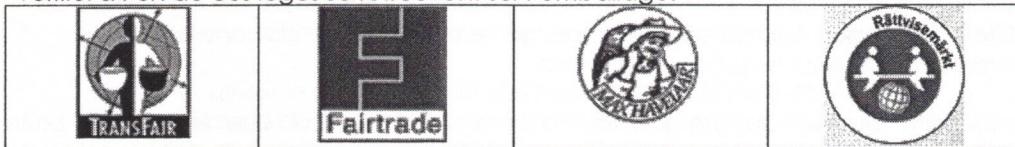
Un commerce fait avec humanité

Avec la mondialisation où le profit est roi, la planète et la population humaine n'ont plus beaucoup de valeur. Les organisations du commerce mondial dictent au reste de la planète, ce qu'il faut produire, comment et pour qui. De plus ces organismes encouragent des modes de production et de consommation non durables qui contribuent à la destruction de l'environnement.

Le commerce équitable permet aux petits producteurs et aux habitants d'obtenir un prix juste pour leur travail, tout en développant une économie à visage humain, permettant aux communautés d'avoir une qualité de vie décente dans un environnement sain. Les profits sont réutilisés dans des projets à caractère communautaire, que ce soient en éducation, en santé ou en agriculture bio etc. Bref, nous disons non à l'exploitation de l'être humain!

À part le café, on peut aussi trouver comme produits équitables, le thé, le sucre des bananes, du cacao, des noix et aussi des objets artisanaux. Au Canada, les ventes de café équitable représentaient 1% en 2002, soit environ 881 840 livres de café. La distribution du café est contrôlée par 4 multinationales qui occupent 70% du marché mondial : Nestlé (Nescafé), Philip Morris (Maxwell House, Nabob, Sanka), Procter and Gamble (Folgers) et Sara Lee ( Hills Bros). Leur chiffre d'affaires est supérieur au PIB (produit intérieur brut) des pays producteurs de café. Seulement 6% de la valeur d'un sachet de café est remis aux producteurs, c'est-à-dire entre 0,63¢ et 1,52\$ du kilo de café qu'on paye 20\$. Avec le commerce équitable, le producteur ou l'habitant reçoit au minimum 2,78\$ du kilo plus 0,11\$ supplémentaire sur le prix du marché. Environ 5 millions d'hommes et de femmes bénéficient du commerce équitable.

Les produits équitables, surtout le café, ne sont pas plus chers que les produits conventionnels, car on élimine beaucoup d'intermédiaires qui achètent le café au prix le plus bas pour le revendre plus cher. Pour reconnaître un produit équitable, il suffit de vérifier si l'un de ces logos se retrouvent sur l'emballage.

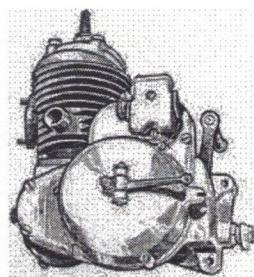


Voici les 7 principes de base du commerce équitable : le commerce direct, la gestion démocratique, le prix juste, l'accord de crédit, l'engagement à long terme, l'éducation et la sensibilisation à la culture en harmonie avec l'environnement.

Si les pays en développement augmentaient leurs exportations mondiales de 5%, cela générerait 350 milliards de dollars ou 7 fois l'aide monétaire reçue. Alors qui choisissons-nous d'enrichir? Encourager le commerce équitable, c'est poser un geste de solidarité et de justice sociale, c'est affirmer, que pour nous l'environnement et l'humain n'ont pas de prix.

**Carol P.**

(Tiré du magazine **Vivre** volume 2 no 4)



## Le moteur de Pantone

Cette chronique a pour but de discuter du moteur de Pantone, qui ne consomme pas beaucoup d'essence. Depuis 1979, Paul Pantone travaille pour créer des produits recherchés par le public. Il lui a fallu passer quatre ans, rater plus de 350 essais, avant de faire fonctionner un premier appareil qu'il a appelé carburateur Pantone, puis réacteur endothermique. Il a mis douze ans avant de comprendre comment cela fonctionnait. Il a réalisé ensuite que cette invention destinée au bien de la Terre était un des cadeaux du ciel.

Cela n'a pas été toujours facile pour lui et les problèmes financiers furent nombreux. Paul Pantone ne voulait pas être en affaires avec des compagnies pour qui seul le profit comptait. C'est pourquoi cela a pris beaucoup plus de temps et cela est préférable, car il a pu garder le contrôle de son projet et c'est pour le mieux de tous.

Le moteur Pantone (PMC-GEET) répond au problème du réchauffement global de la planète et aux émissions de gaz à effet de serre et ce, grâce à une modification facile et rapide des moteurs. Celui-ci peut :

- Transformer les véhicules actuellement en circulation en véhicules peu polluants.
- Éliminer jusqu'à 99 % de la pollution émise par les différents véhicules routiers.
- Augmenter l'autonomie jusqu'à 300 % grâce à la consommation de toute l'énergie disponible et ce quel que soit le carburant utilisé.
- Détruire des déchets qui normalement polluent notre environnement.

Lors de tests effectués, le moteur à essence de Pantone fonctionnait au pétrole brut et l'échappement était plus propre que l'air ambiant ! Ensuite, le moteur a été monté avec un système en boucles et a fonctionné sans apport d'air de l'extérieur en aspirant son propre échappement et par conséquent sans rejet, ni pollution. Aussi, il est moins bruyant que les autres. Lors des essais, on n'entend que le bruit de la machine entraînée par le moteur. La durée de vie des moteurs transformés est augmentée de 10 fois par rapport aux moteurs classiques où les particules de carbone agissent comme du sable sur les pièces du moteur.

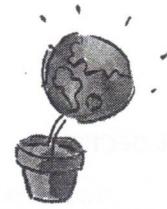
L'efficacité accrue du moteur de Pantone vient du fait que le moteur brûle pratiquement 100 % du carburant. Tandis que pour les moteurs à essence normale entre 35% et 45% de l'essence est brûlée.

D'ailleurs, les applications environnementales sont grandes, car on pourrait avec ce type de moteur utiliser des déchets toxiques et même des déchets nucléaires comme carburant. Si vous voulez en savoir plus, visitez les sites suivants, ils contiennent beaucoup d'informations, incluant les plans pour fabriquer un de ces moteurs.

<http://membres.lycos.fr/quanthomme/>  
<http://jlnlabs.ifrance.com/jlnlabs/html/mdpmc02.htm>

*Carol P.*

" Il n'y a pas de crise de l'Énergie, mais simplement une crise d'Ignorance." B.Fuller



### Pour soutenir notre mère terre au jour le jour...

#### L'EAU

- \* Réparer les robinets, les installations sanitaires ou les tuyaux qui fuient. L'eau qui s'écoule goutte à goutte finit à la longue par représenter un gros volume.
- \* La pluie est un lave-auto naturel.
- \* Privilégier les robinets conçus pour économiser l'eau.

#### L'ÉNERGIE

- \* Économiser l'énergie en baissant le chauffage la nuit ou lorsqu'on est absent, ou encore installer un thermostat programmable.
- \* Utiliser des tubes fluorescents compacts.
- \* Isoler la maison pour éviter toute perte de chaleur et vérifier régulièrement l'isolation.
- \* Installer des coupe-froids et calfeutrer.
- \* En hiver, changer le filtre de la fournaise une fois par mois. La dépense énergétique sera supérieure s'il y a accumulation de poussière.
- \* Isoler le chauffe-eau électrique et les tuyaux. Il n'est toutefois pas conseillé d'isoler les appareils de chauffage au gaz. Laisser environ quinze centimètres entre ces appareils et les tuyaux à isoler.
- \* Privilégier autant que possible la marche, la bicyclette et les transports en commun au lieu de la voiture particulière.
- \* Éviter les articles fonctionnant à piles (si elles sont nécessaires, choisir des piles rechargeables ou solaires).
- \* Consommer des produits locaux : outre qu'ils stimulent l'économie locale, cette habitude permet d'éliminer le transport sur de grandes distances, ce qui économise l'énergie.

#### LES SUBSTANCES TOXIQUES

- \* Au foyer, utiliser des produits de nettoyage non toxiques comme ceux proposés dans cette brochure.
- \* Choisir des meubles fabriqués de matériaux biodégradables — bois, métal et verre.
- \* Au foyer, utiliser le moins possible d'articles en polychlorure de vinyle (ou PVC). Le cycle de vie global de ces produits de plastique en fait de grands polluants de l'environnement et du foyer. Ces articles comprennent les rideaux de douche, les couvre-sols et certains jouets.
- \* Éviter les produits en aérosol.
- \* Lubrifier les charnières à l'huile de ricin ou à l'huile minérale au lieu d'utiliser des lubrifiants à base de solvants.
- \* Pour le foyer, choisir de préférence de la peinture au latex à base d'eau plutôt que de la peinture à base de solvant. Ne jamais utiliser de peinture au plomb.
- \* Faire nettoyer régulièrement la fournaise, le foyer ou l'appareil de chauffage au gaz afin de prévenir les émanations nocives et faire installer un détecteur de monoxyde de carbone.
- Au foyer, régler la ventilation et l'humidité de manière à prévenir les moisissures et les champignons nocifs pour la santé.

## **LES DÉCHETS**

- \* Ne pas jeter à la poubelle ou dans les égouts les substances toxiques domestiques, notamment la peinture, les diluants à peinture, les piles et les vidanges d'huile de véhicules automobiles. Vérifier auprès des autorités locales si des installations d'élimination sont prévues et éviter dorénavant ces produits.
- \* Apporter ses propres sacs à l'épicerie. Utiliser les sacs de plastique jusqu'à ce qu'ils soient hors d'usage.
- \* Composter les résidus de cuisine et s'en servir comme engrais pour la pelouse.
- \* Éviter l'emballage excessif.
- \* Toujours privilégier les articles réutilisables : tasses, boîtes à repas, piles rechargeables, porte-plumes, rasoirs, etc.
- \* Remplacer les articles en papier par des produits réutilisables (ou choisir du papier recyclé, non blanchi au chlore).

Recommandations Greenpeace et **Julie Cailloux!!! Hi hi! XX**

## **PROCESSUS DE RÉGÉNÉRATION**

Depuis plus d'un an, il y a une approche holistique qui a piquée ma curiosité et j'ai approfondi ma connaissance à son sujet. À son contact, cette énergie nous régénère; c'est son travail et c'est d'une simplicité d'enfant. C'est pourquoi on l'a nommé : La Régénération (approche naturelle de guérison pour soi et pour les autres). Régénérer veut dire : rétablir dans son état initial ou réactiver ou reformer en ramenant à un état antérieur jugé meilleur. La nature a le pouvoir de se régénérer et il y a des millénaires que nous avons oublié ce pouvoir enfoui au-dedans de nous.

Il nous arrive par notre façon de penser, de mal gérer notre vie, de vivre des émotions fortes de toutes sortes, ce qui nous apporte comme vous le savez, des malaises et des maladies.

Présentement, nous avons accès à de nouvelles fréquences vibratoires qui nous amènent à Être plus intensément dans le présent, à s'observer, à s'autogérer pour une vie plus harmonieuse avec tout ce qui nous entoure, humain, animal, végétal et minéral, pour faire en sorte de vivre le ciel maintenant.

Il y a deux livres écrits à ce sujet « LE CIEL MAINTENANT PAR L'AUTORÉALISATION DE SOI » tome 1 et 2.

À venir sous peu « LA RÉGÉNÉRATION PROCESSUS UNIVERSEL DE GUÉRISON POUR SOI-MÊME ET LES AUTRES».

Ces livres sont écrits par Jean-Marc Pellerin. Il y a aussi des conférences et des cours donnés sur ce sujet. Il y a possibilité d'avoir en privé des conférences chez vous moyennant 12 personnes pour un prix réduit. Si vous êtes curieux d'en savoir plus, vous pouvez visiter son site Web : <http://pages.globetrotter.net/jeanmarcpellerin>.

Marie-Joceline

## La mémoire de l'eau

L'eau est l'origine de la vie, la substance de toute manifestation, la source de fécondation de l'âme. Toutes les traditions reconnaissent l'eau comme un instrument de purification. L'eau accompagne les rituels initiatiques de régénération du corps et de l'esprit. Elle porte la vie, donne la force, symbolise la pureté, la sagesse et la grâce tant sur le plan physique que sur le plan spirituel.

La rivière, le fleuve et la mer représentent le cœur de l'existence humaine avec ses fluctuations, ses désirs et ses sentiments. L'eau en tant que symbole de l'océan représente l'infini des possibles. Elle contient tout le virtuel, tout l'informel, le germe des germes et toutes les promesses de développement à venir. L'eau est tout en potentiel. Elle représente les énergies inconscientes, les puissances non manifestées de l'âme, ses motivations secrètes et inconnues. Nous considérons le Sage semblable à l'eau jaillissante de la source et ses paroles ont la puissance du torrent.

Le japonais Masuru Emoto, un Bouddhiste convaincu, croit que la conscience divine qui habitait l'eau à son origine a été remplacée par la conscience humaine qui est désormais la gardienne de la nature.

De renommée internationale, ce grand pionnier dans la recherche sur la nature de l'eau a réussi à démontrer que nos paroles et nos actions ont des effets sur la cristallisation de l'eau.

L'eau qui constitue 70% du corps humain, ainsi que toutes les eaux contenues dans les plantes et dans tous les êtres vivants est en résonance magnétique avec l'environnement, d'où notre sensibilité à la musique et à la vibration des mots. Dans une vidéo produite par Monsieur Masuru, l'on voit le cristal d'eau grossir et s'embellir sous l'effet de la musique classique et des chants d'opéra. Une autre vidéo présente des participants récitant des mots positifs à une petite bouteille d'eau puisée à même l'aqueduc. L'observation au microscope montre la formation de cristaux magnifiques. Inversement la musique chargée de messages négatifs et la verbalisation de noms aux lourds passés créent des cristaux d'une laideur repoussante.



Les expériences de Monsieur Masuru démontrent que l'on peut affecter la structure de l'eau par nos pensées et par nos paroles que nous pouvons transmettre même à distance. Il considère que l'humain sous-estime le pouvoir de sa pensée sur la Nature dont il fait partie. Il est convaincu, qu'exprimer l'Amour et la Gratitude peut changer la nature de l'eau et du même coup celle de l'Environnement.

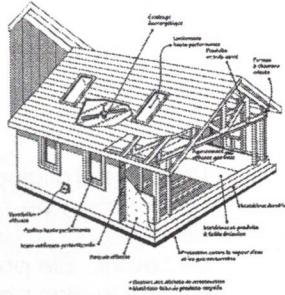
Depuis 2002, le 25 juillet de chaque année est décrétée par Masuru Emoto, la journée internationale d'Amour et de Reconnaissance envers l'eau.

Le message spirituel de Masuru Emoto: Tous les habitants de la planète sont importants. Nous formons une seule famille. Nous vivons dans une seule maison, appelée la TERRE.

**Monique Mathieu**

## Maison saine et écologique

Une maison saine et écologique est une maison qui a été construite ou rénovée en respectant les normes environnementales, ainsi que le lien sacré que nous avons avec la Terre. Bref des matériaux naturels ou récupérés ont été utilisés pour leur édification, avec peu de matériaux dits synthétiques ou chimiques.



Notre habitation est notre troisième peau. Les matériaux et les produits utilisés dans la construction conventionnelle de maison peuvent avoir une incidence sur notre santé. Aussi, de plus en plus de gens veulent avoir un chez-soi à leur goût et vivre dans un endroit bénéfique pour le corps, l'esprit et l'âme.

Dans ce type de maison, le revêtement extérieur autant qu'intérieur est construit avec des matériaux naturels que ce soient, la terre cuite, la paille, le bois, la pierre de toutes sortes, la chaux... etc. De plus la fenestration abondante permet d'avoir un chauffage solaire passif. Elle est située du côté est et sud et parfois aussi du côté ouest. Ce chauffage passif permet surtout en période hivernale de réduire la consommation d'électricité ou de combustibles fossiles de près de 30%. Même la teinture pour le bois est des plus naturelle, sans arsenic, sans solvants et sans vitriol comme certaines teintures conventionnelles en contiennent.

L'isolation de la maison est faite de fibres naturelles, soit la fibre de cellulose (papier) ou les ballots de paille. De même, le réseau électrique intérieur de cette demeure est conçu pour minimiser les influences des ondes électromagnétiques. On peut aussi avoir un toit végétal, permettant une meilleure isolation l'hiver et une fraîcheur l'été.

Entre en ligne de compte, le choix du terrain. Car comme dans le feng shui et la géobiologie, tout notre environnement immédiat peut influencer notre santé et nos états d'être. Donc, si notre maison est construite sur une rivière souterraine, l'énergie dégagée sera instable et amènera des problèmes de santé tel que le cancer. Les champs magnétiques de la Terre se rencontrent à certains endroits et forment ce que l'on appelle des noeuds, apportant aussi des conséquences sur notre santé. Il y a aussi le radon dégagé naturellement de certains sols rocheux qui peut être nocif pour la santé si l'émanation dépasse un certain seuil.

Le taux d'humidité de la demeure devra varier entre 30 et 50%. Au-delà de ce taux, les moisissures apparaîtront ainsi que la prolifération des acariens. La qualité de l'air que l'on respire dans notre demeure dépend de plusieurs facteurs. Souvent nos maisons neuves sont surchauffées, trop étanches et l'air circule peu.

Une maison saine et écologique c'est aussi changer nos habitudes de consommation d'énergie, de chauffage, d'électricité, et modifier notre façon d'utiliser l'eau. C'est tout notre mode de consommation de biens matériels et autres que nous devons tenir en compte. **Carol P.**

### Référence

- [www.echohabitation.com](http://www.echohabitation.com) (ressource en habitation écologique)  
[www.21esiècle.qc.ca](http://www.21esiècle.qc.ca) (site sur la maison du 21<sup>e</sup> siècle écologique)  
Vivre au naturel, la maison écologique, de David Pearson, édition Flammarion

## Pourquoi manger Bio?

Premièrement je dirais... pour être en santé... et deuxièmement pour notre planète. Hein! En mangeant bio on encourage l'agriculture biologique (dans la conscience et sans pesticide) qui travaille de connivence avec nos principes.

**Tous les pesticides sont des POP (Polluants Organiques Persistants)** dont voici les principales caractéristiques :

- \* ils perdurent dans l'environnement
- \* ils s'accumulent dans les graisses et via la chaîne alimentaire notamment chez les supers prédateurs comme l'Homme
- \* ils sont dispersés dans l'environnement via les courants atmosphériques et marins
- \* ils sont dangereux pour la santé : cancers, altération du système immunitaire, problèmes de reproduction...

De nombreux animaux s'intoxiquent avec les pesticides : éléphants en Inde, moineaux, dauphins en Europe, grenouilles en Amérique du Nord, goélands, poissons et insectes dont les populations peuvent chuter de 80% après épandage.

Le comble c'est que certains chercheurs estiment que sur les 2,5 millions de tonnes de pesticides répandus chaque année dans le monde, **seulement 0,3%** atteignent effectivement leur cible. Le reste (**99,7%**) touche toutes les autres espèces vivantes avec des conséquences multiples :

- \* affaiblissement des défenses immunitaires
- \* baisse de la fertilité
- \* modification des comportements
- \* malformations
- \* raréfaction des sources de nourriture
- \* empoisonnement direct

Notons que des insecticides nuisent à l'activité d'organismes essentiels pour la fertilité des sols comme les bactéries, champignons, algues, vers de terre, insectes...

Pour autant, certaines espèces deviennent de plus en plus résistantes, encourageant l'application de produits plus concentrés, plus toxiques et/ou en plus grande quantité...

Les résidus industriels chimiques et les pesticides sont transportés sur des milliers de kilomètres via le cycle de l'eau et les masses d'air comme en témoigne la contamination des Inuits du Grand Nord Canadien qui vivent pourtant de chasse et de pêche. Avec des décennies d'agriculture industrielle polluante, des millions de tonnes de pesticides ont été déversés sur les cultures juste en France, intégrant toutes les composantes de la biosphère: eau, sol, air, végétation, animaux et Homme.

Ainsi, les eaux de surface comme les eaux souterraines sont massivement contaminées. Ce qui nuit à la qualité de l'eau potable au robinet, mais aussi à quelques eaux de sources et minérale vendues en bouteille. Or, les pesticides sont des produits chimiques destinés à tuer, il est donc logique qu'ils soient nocifs pour notre santé... Et là je ne fais que vous citez le cas des pesticides... ensuite on pourrait s'attaquer au OGM, au gaspillage de l'énergie, à la pollution atmosphérique... et j'en passe!

Manger Bio est tout simplement une action consciente pour nous, nos confrères et notre planète, on ne peut plus fermer les yeux, mes amis lumière... 1, 2, 3 ACTION...

**Julie XX**

## L'impact des changements Qui auront lieu sur l'Étoile Bleue

Lorsque votre terre s'élèvera au rang d'Étoile, votre humanité aura transcendé la dualité pour atteindre l'Unité. Sachez que rien n'est ni bon ni mauvais en soi, cette conception reflétant simplement le jeu de l'Ombre et de la Lumière qui se meuvent ensemble pour retrouver l'infini de l'Unité.

Mes chers amis de la terre, lorsque nous vous disons que votre belle planète sera bientôt couronnée, recevant ainsi toute la grâce divine qui lui revient de droit ainsi que sa place dans le cosmos de vie universelle, nous nous réjouissons, car cela est déjà en phase de parachèvement, bien que ce processus nécessite un peu de temps encore pour se parfaire en lui-même. En d'autres mots, cette transmutation choisie, voulue, et par votre terre en fusion et toutes les galaxies d'Amour et de Lumière, a déjà débuté et vous le savez.

Ainsi de nombreux réseaux de lumière se sont créés à la surface de votre planète et nous les voyons pulser depuis nos sphères. Ces réseaux d'Amour, de cœur, de pureté, s'entrelacent intimement avec les grilles de lumière déjà en place sur votre planète, insufflées et alimentées d'amour par vos frères stellaires, vos frères intraterrestres, et vos propres coeurs en résonance avec le divin. Tous ces réseaux forment donc un grand maillage de lumière blanche et dorée tout autour, et en dedans, de votre Terre-Mère.

Lorsque nous affirmons que votre planète sera élevée au rang d'Étoile, cela signifie qu'elle deviendra alors un océan de lumière, unie dans l'Amour de la Vie pour la création divine, et que les grilles ou réseaux ne seront plus perceptibles en tant que tels puisque, pulsant ensemble à l'unisson, ceux-ci s'uniront en un océan d'Amour et de Lumière si intense que votre Étoile bleue pulsera de mille feux dans tout le cosmos. Plus aucune parcelle non éclairée ne sera visible; tout sera lumière autour de vous et en vous.

En effet, lorsque vous parlez de réseaux de lumière, vous demeurez encore dans un concept de dualité, de séparativité, certaines grandes lignes terrestres étant éclairées de lumière mais d'autres restant en quelque sorte à l'écart. Toutefois, nous comprenons bien que cette étape reste nécessaire à la concrétisation de Plan divin pour la terre, et il en est ainsi. Évidemment, tous ces réseaux d'Amour, tous ces liens du cœur, contribuent à étendre la force d'Amour-Lumière sur toute votre planète. Mais la réalisation ultime de tout cela consistera à dépasser tous ces concepts pour vivre l'unité en un océan harmonique de vie et de lumière.

.Alors nous vous le déclarons, lorsque votre terre se parera de ses attributs royaux célestes d'Étoile, la dualité ne sera plus. Nous pourrions dire que pour permettre à la Terre-Lumière d'accéder à cet état, vous vous devez de transcender cette dualité qui vous est propre mais qui n'est, comme vous le savez, qu'une grande illusion. Lorsque vous saurez vous libérer du jeu de la dualité, vous créerez l'unité en vous cœur et cela entraînera irrémédiablement l'unité sur toute la surface de la planète. Voilà en quoi la Terre-Lumière pulsera à l'unisson parmi les autres étoiles.

Pour parvenir à cet état, il vous est demandé bien sûr de persévérer sur votre chemin de lumière, et nous savons que vous vous y employez. Il en est de même pour votre Terre. Vous êtes en effet dans une période transitoire où tout s'accélère, où tous les

vieux schémas du passé resurgissent devant vous pour vous amener à les dépasser une fois pour toutes, et votre Terre-Mère est elle aussi en phase de changements, tant sur le plan énergétique que physique. Tout comme vous, elle se doit d'être forte et de dépasser tout cela dans l'Amour. Elle a besoin de votre soutien, nous vous l'avons déjà rappelé.

D'ici quelque temps, un redécoupage physique aura lieu à la surface de votre Terre. Ne vous méprenez pas, ce ne sera pas un bouleversement planétaire catastrophique. Nous désirons simplement vous apprendre que votre Terre physique se redessinera de manière plus harmonieuse afin de favoriser une optimisation de la circulation énergétique en elle et une élévation de ses vibrations.

Cela entraînera à coup sûr de nombreux changements, tant sur le plan géographique que politico-économique, qui ne feront qu'accentuer cette nécessité, pour tous les êtres de la surface de la Terre, de retrouver enfin l'unité au lieu de scinder illusoirement toute vie, toute parcelle de la Création, pour permettre à certains de garder une mainmise sur d'autres. Nous ne voulons pas ici entrer dans les détails. Nous préférons vous prêter main-forte, en vibrations, pour que vous sachiez pleinement et consciemment que nous sommes tous là, nous des Étoiles, pour vous seconder et vous accompagner. Quoi qu'il arrive, nous vous soutenons totalement.

Les fréquences de Lumières nécessaires à toutes ces changements, tant individuellement que collectivement, vous sont envoyées aux bons moments. Sachez que rien n'est insurmontable dans l'expérience humaine que vous avez choisie et que tout ce que vous vivez peut être vécu au mieux. Alors ne craignez pas d'échouer; il n'y a pas d'échec, car vous parviendrez aux buts de Lumière que vous vous êtes fixés.

La progression de votre Terre vers son nouvel état d'Étoile aura lieu de pair avec la progression consciente de chacun de vous vers un état d'unité. Peu à peu, nous voyons comment vous avez réussi, par votre Amour de cœur et votre persévérance, à rétablir certaines configurations énergétiques à la surface de votre sphère par le simple fait de poser des intentions de Lumière, en conscience. Nous voyons les chakras et points vitaux de votre Terre-Mère pulser en intensité croissante et s'aligner progressivement sur la pulsation cosmique divine. Nous en sommes très heureux et vous remercions de l'Amour et de la Lumière que vous rayonnez.

Sachez que tous les êtres sans exception maintenant incarnés sur votre planète se verront offrir une porte d'évolution. Vous détenez tous les clés de cette porte, qui déjà ouverte, en vérité, devant vous. Libre à tous les êtres humains vivant aujourd'hui à la surface de la terre, de franchir ou non le seuil de cet accès à la réalisation. Sachez que cela sera proposé à chacun, sans distinction aucune.

Vous avez tous cette possibilité de réaliser ce que beaucoup pensent être irréalisable. Donnez-vous la main et ayez confiance, mes amis! Permettez à tous ceux qui vous entourent, et dont la conscience divine demeure encore un tant soit peu voilée, d'apercevoir cette porte de Lumière qui s'offre à eux. Soutenez-vous les uns les autres!

#### Chandra

« La délivrance par le soleil »(le retour des Frères stellaires du peuple Inca) Natalie Chintanavitch **Marielle**

## **ASPARTAME = POISON**

L'aspartame est le terme technique pour les marques portant le nom de NUTRASWEET, CANDEREL, EQUAL, SPOONFUL ET EQUAL-MEASURE. L'aspartame fut découvert accidentellement en 1965 par James Schattler, un chimiste de G.D. Searle Company (compagnie appartenant à MONSANTO). L'aspartame est utilisé pour remplacer le sucre conventionnel dans les aliments. Nous pouvons retrouver l'aspartame dans : les petits-déjeuners instantanés, les rinces bouches, les céréales, les gommes à mâcher sans sucre, les mélanges au cacao, différentes boissons, les desserts, les laxatifs, les multi vitamines, les médicaments, les suppléments nutritifs, les édulcorants de table, les mousses et crèmes décoratives, les glaçages, les yogourts, etc...

L'aspartame est composé de trois produits chimiques : l'acide aspartique (40%), la phénylalanine (50%) et le méthanol (10%).

Acide aspartique : L'acide aspartique est un acide aminé; il élève d'une façon significative le niveau de plasma sanguin en aspartame et glutamate. L'excès de glutamate et d'aspartame dans le cerveau détruit certains neurones en autorisant l'invasion excessive de calcium dans les cellules. La grande majorité des cellules nerveuses d'une zone du cerveau est tuée avant même que les symptômes cliniques d'une maladie chronique ne soient décelés. Les maladies chroniques sont : la sclérose en plaque, perte de mémoire, problèmes hormonaux, perte d'audition, crises d'épilepsie, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, hypoglycémie, etc.

Phénylalanine : La phénylalanine est un acide aminé qui est normalement présent dans le cerveau. Les personnes souffrant du désordre génétique phenylketonuria (PKU), ne peuvent pas métaboliser la phénylalanine. Ceci conduit à des hauts niveaux dangereux de phénylalanine dans le cerveau. Il a été démontré que l'ingestion d'aspartame, particulièrement avec des hydrates de carbone peut provoquer des niveaux excessifs de phénylalanine dans le cerveau, même chez des personnes ne souffrant pas de PKU. Des niveaux excessifs de phénylalanine peuvent amener une décroissance du niveau de sérotonine dans le cerveau, conduisant à des désordres émotionnels comme la dépression, la schizophrénie ou rendre les personnes susceptibles de souffrir d'une attaque d'apoplexie.

Méthanol (alcool de bois) : Le méthanol est graduellement libéré dans l'intestin grêle lorsque l'aspartame du groupe méthyle rencontre l'enzyme chymotrypsine. Le méthanol se décompose dans le corps en acide formique (le poison injecté par les piqûres de fourmis rouges) et en formaldéhyde. Le formaldéhyde est une neurotoxine mortelle. Les symptômes d'un empoisonnement au méthanol sont des maux de tête, bourdonnements d'oreilles, dérangements gastro-intestinaux, faiblesses, vertiges, frissons, trous de mémoire, engourdissements et douleurs fulgurantes des extrémités. Les problèmes les plus connus d'un empoisonnement au méthanol sont des problèmes de la vue.

En conclusion, cette page n'est qu'un bref résumé des effets nocifs de l'aspartame. Si vous êtes curieux, je vous invite à fouiller et vous découvrirez de nombreux articles concernant l'utilisation de l'aspartame. Pour le reste, la balle est dans votre camp!

**Carol R**

### **Recettes : Pommes confites et crème brûlée à l'éable**

- 4 pommes (Empire, Cortland, Idared)
- 3 jaunes d'œuf
- 60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de sirop d'éable
- Jus de  $\frac{1}{2}$  citron
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de lait
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de crème

Chauffer le lait et la crème.

Fouetter ensemble les jaunes d'œuf et le sirop d'éable.

Verser le lait chaud, en fouettant, sur la préparation de jaunes d'œuf.

Préchauffer le four à 190° C/350° F. Trancher, si nécessaire, une fine tranche à la base des pommes pour plus de stabilité.

Couper une tranche sur le dessus de chaque pomme. Évider les pommes, sans les percer, avec une cuillère parisienne. Badigeonner l'intérieur des pommes avec du jus de citron.

Placer les pommes dans un plat à gratin ou une plaque de cuisson et verser la préparation de crème brûlée dans les pommes. Cuire au four environ 40 à 50 minutes.

#### **Pour caraméliser :**

Laisser refroidir complètement les pommes et les garder au frais. Couvrir le dessus des pommes avec du sucre d'éable ou de la cassonade et à l'aide d'une torche au gaz faire caraméliser le sucre doucement en le balayant avec la flamme. Au service, mettre de la compote de pomme dans le fond d'une assiette et y déposer une pomme confite.

#### **Compote de pomme :**

Cuire doucement la chair de la pomme qui a été retirée sans rien y ajouter.

Note : la peau des pommes a tendance à éclater durant la cuisson. Lorsque qu'elles seront refroidies, on peut les reformer un peu. Éviter les pommes qui éclatent à la cuisson comme la McIntosh ou la melba.

#### **Version allégée :**

4 pommes (Empire, Cortland, Idared)

Jus de citron

1 contenant de 300 g de tofu moelleux

60 ml (1/4 tasse) sirop d'éable

Amandes grillées

Préchauffer le four à 190° C/350° F.

Couper une tranche sur le dessus de chaque pomme. Vider les pommes, sans les percer, avec une cuillère parisienne. Badigeonner l'intérieur avec du jus de citron. Cuire au four 20 à 25 minutes. Sortir du four et laisser refroidir. Mélanger le tofu et le sirop d'éable au bras mélangeur. Incorporer des amandes grillées à la préparation. Remplir les pommes de la préparation de tofu.

#### **Pour caraméliser :**

Couvrir le dessus des pommes avec du sucre d'éable ou de la cassonade et à l'aide d'une torche au gaz, faire caraméliser le sucre doucement en le balayant avec la flamme.

Au service, mettre de la compote de pomme dans le fond d'une assiette et y déposer une pomme confite. On peut aussi servir la pomme en la décorant d'amandes grillées sans la caraméliser.

### Potage à la citrouille

- Citrouille de 2 kilos (5 lbs)
- 375 ml (1 ½ tasses) de croûtons de pain rassis ou grillés au four à 180 C/350 F pendant 5 minutes
- 250 ml (1 tasse) de Gruyère râpé de type Comté ou autre
- Bouillon de poulet
- 125 à 250 ml (1/2 à 1 tasse) de crème 35%
- Muscade ou sauge séchée au goût
- Sel et poivre du moulin

Préchauffer le four à 190° C (350° F).

Ouvrir la citrouille sur le dessus en donnant un peu d'angle. Enlever les graines et les filaments.

Bien poivrer le fond de la citrouille. Remplir la citrouille, un peu plus que le 1/3, par couches successives de croûtons et de fromage râpé en commençant par les croûtons et en terminant par le fromage.

Couvrir de bouillon de poulet et verser la crème.

Assaisonner de muscade ou de sauge et saler modérément étant donné que le fromage est déjà assez salé.

Recouvrir la citrouille de son couvercle et déposer la citrouille sur un plat bas allant au four ou sur une plaque de cuisson et cuire environ 2h00.

Au service, racler les parois de la citrouille en prenant soin de ne pas percer la citrouille.

Note : \* Recouvrir de papier aluminium si vous voulez que la citrouille noircisse moins.

### Salade d'endives et de pommes

- 1 endive pour 1 pomme (Cortland, Empire)
- Noix grillées
- Estragon frais ou persil plat ou ciboulette
- Moutarde de Dijon
- Échalote grise ciselée
- 1 portion de vinaigre de Xérès, de vin ou de cidre
- 3 portions d'huile de noix
- Sel et poivre du moulin

Dans un bol, fouetter ensemble la moutarde de Dijon, l'échalote grise, le vinaigre et l'huile. Saler et poivrer. Couper l'endive en julienne. Peler la pomme; en enlever le cœur et coupez-la en julienne. Ajouter tous les ingrédients à la vinaigrette et bien touiller. On peut préparer cette salade à l'avance.

Servir en entrée avec du saumon fumé ou après le repas accompagnée d'un fromage bleu.

### Le genre grammatical

Pourquoi, dès que c'est UNE galère, c'est tout de suite au FÉMININ? LA pluie, LA neige, LA grêle, LA tempête, tout ça, c'est pour vous les FEMMES!

Nous, c'est LE soleil, LE beau temps, LE printemps, LE paradis! Vous, vous n'avez vraiment pas de chance: LA vaisselle, LA cuisine, LA bouffe, LA poussière, LA saleté, LA balayeuse.

Nous, c'est LE café dans LE fauteuil avec LE journal en écoutant LE hockey et ça pourrait être LE bonheur si vous ne veniez pas semer LA discorde et LA chicane.

Pour retrouver LE calme, je crois que nous devrions laisser LE genre décider. Vous pouvez regarder LA télé, mais nous choisissons LE poste. Même si LA télécommande vous appartient, nous avons LE contrôle.

Mais ne voyez aucun sexismne là-dedans, oh non! D'ailleurs, entre parenthèses je vous signale que LE mot sexe n'a pas de FÉMININ. On ne dit pas LA sexe mais bien LE sexe d'une FEMME. Par définition, LE plaisir est donc pour les HOMMES. Car si les préliminaires sont rapides, c'est qu'ils ne sont qu'UN préliminaire. Plus que ça, c'est UNE perte de temps. Après avoir obtenu UN orgasme, les HOMMES se retournent pour trouver LE sommeil pendant que les FEMMES vivent UNE frustration.

D'ailleurs dès que c'est sérieux, comme par hasard, c'est tout de suite au MASCULIN. On dit UNE rivière, UNE marre d'eau mais on dit UN fleuve, UN océan. On dit UNE trottinette, mais UN avion à réaction! Et quand il y a UN problème dans UN avion, c'est tout de suite UNE catastrophe. C'est toujours la faute d'UNE erreur de pilotage, d'UNE panne d'essence, d'UNE mauvaise visibilité, bref toujours à cause d'UNE connerie. Et alors là, attention mesdames, dès que LA connerie est faite par UN homme ça ne s'appelle plus UNE connerie, ça s'appelle UN impondérable.

Enfin, moi, si j'étais vous les FEMMES, je ferais UNE pétition. Et il faut faire très vite par ce que votre situation s'aggrave de jour en jour. Y'a pas si longtemps, vous aviez LA logique, LA bonne vieille logique FÉMININE. Ça ne nous a pas plu, nous les HOMMES et nous avons inventé LE logiciel. Mais vous avez quand même quelquefois des petits avantages: nous avons LE mariage, LE divorce; vous avez LA pension, LA maison. Vous avez LA carte de crédit, nous avons LE découvert. Mais en général, LE type qui a inventé LA langue française ne vous aimait pas beaucoup...

Nicole Rouillard

### Suggestion de lecture

#### Savoir lâcher prise

par : Melody Beattie

Méditation quotidienne. L'auteure intègre ses propres expériences de vie et ses réflexions profondes sur la recouvrance; elle nous incite ainsi à comprendre notre propre processus de cheminement vers un rétablissement.

# Humour en folie

-Si tu parles à ton eau de javel pendant que tu fais la lessive, elle est moins concentrée.

Quand une personne se meurt, on dit qu'elle s'éteint.  
Quand elle est morte, on l'appelle « feu ».

Mélangez de la vodka avec du jus de carotte. Vous serez en état d'ébriété aussi rapidement mais vous verrez double bien mieux.

La nature humaine est ainsi faite : nous sommes capables de laisser une pellicule dans un appareil photo pendant six mois, mais nous voulons qu'elle soit développée en une heure.

Tout ce que je demande, c'est une chance pour prouver que l'argent ne fait pas le bonheur.

-Dans les magasins de lingerie on ne verra jamais de calendriers avec des photos de garage.

## LES COMBLES :

Le comble du photographe... poser une question

Pour un nain ... se fait dire qu'il est mal élevé.

Pour un journaliste ... être à l'article de la mort.

Pour un électricien ... ne pas être au courant qu'il a des ampoules aux mains.

De la politesse ... s'asseoir sur son cul et lui demander pardon.

Pour un coq ... avoir la chair de poule.

Pour un agneau ... avoir une faim de loup.

Pour un petit pois ... d'être chiche.

Pour une souris ... avoir un chat dans la gorge.

**A** la pharmacie, la vendeuse dit : - On a des shampoings pour les cheveux gras, des shampoings pour les cheveux secs, des shampoings pour les cheveux normaux... Le client lui dit : - En avez-vous pour des cheveux sales ?

**Un** homme se confesse au curé d'avoir fait l'amour à 5 femmes en ligne la veille.

Alors le curé lui dit:

- Comme pénitence, vous allez boire le jus de 5 citrons!

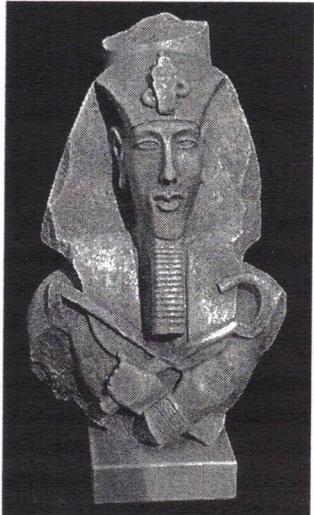
Le type lui demande alors:

- C'est pour nettoyer l'intérieur ?

Et le curé de lui répondre:

- **NON!** C'est pour faire disparaître ton petit maudit sourire qui m'agace!

**Julie C.**



## Akhénaton

Le pharaon hérétique, ivre de soleil

Durant la XVIII<sup>e</sup> dynastie, il y eu un pharaon ayant une mission, une vision pour son peuple et les autres peuples humains à venir sur Terre. Akhénaton (Aménophis IV) est venu en ce monde pour offrir une vision d'unité de la création en toute chose permettant de semer des graines pour les prochains messagers de paix (avatars), tels que Jésus, Bouddha et autres... Il fut aidé par son père terrestre Aménophis III à mettre en place une nouvelle religion solaire (Aton) basée sur l'unité. Durant ces temps là, le peuple ainsi que le clergé thébain (ville de Thèbes) vivaient dans une sorte de statut quo ou si vous voulez dans une sorte de sommeil de la conscience. Chacun n'avait plus conscience de son lien avec le divin, chacun laissant son pouvoir aux mains des prêtres et des différents dieux égyptiens existant durant cette période.

Ce pharaon voulait aider toutes les personnes de son peuple à reconnaître le Dieu (Aton) en lui-même. D'ailleurs la représentation de celui-ci est un soleil dont chaque rayon est prolongé par une main. Il y construisit une ville solaire, Akhétaton, (l'actuel Tell el-Amarna) permettant de créer un endroit où les plus hauts principes et idéaux d'unité, de simplicité et de beauté coexisteraient ensemble dans un lieu magique. Akhénaton est un homme qui était empreint d'amour, de paix et de compassion envers son prochain, incluant les ennemis de l'Égypte. Il était connecté avec le monde invisible comme pas un ne l'était dans cette période. De plus, il s'entourait de gens qui ressentaient comme lui le besoin de changement, sélectionnant lui-même les gens qui résideraient avec lui dans la ville solaire.

Il vécut avec sa compagne la reine Néfertiti et son fils (Toutankhamon) pendant 23 ans. Mais la nature humaine étant ce qu'elle est, il y eu une résistance de la part de l'armée et du clergé thébain, car ceux-ci ne voyaient pas d'un bon œil les changements dans la religion et dans les relations dominants/dominés avec les autres peuples. Aussi dans la ville même, certaines gens n'étaient là que pour profiter du train qui passait, sans pour autant changer leur mode de vie.

Akhénaton mourut empoisonné, probablement par le chef militaire Horemheb. Ainsi les idéaux de paix et d'amour germèrent dans la conscience humaine. Plus tard, l'âme de ce pharaon s'incarna sous le nom de St-François D'Assise.

**Carol Proulx** (référence : « La demeure du rayonnant » de Daniel Meurois)



## SAVIEZ-VOUS QUE...

Saviez-vous que le café est le second produit en volume dans le commerce international après le pétrole et qu'en Amérique du Nord, nous consommons 40% de la production mondiale de café? Aussi, que le salaire d'une journée d'un ouvrier qui récolte le café peut tout juste acheter 2 kilos de pommes de terre, tout ça pour une journée de travail !!!

Bref, acheter du café équitable, cela permet aux travailleurs d'avoir un juste salaire pour son travail.

---

Les deux-tiers des exportations mondiales de poisson proviennent du tiers monde. Les gens du nord consomment 4 fois plus de poisson que ceux du sud. (Incluant la bouffe pour minou)

Le saviez-vous : un tien vaut mieux que deux tu l'auras !

Qu'il y a deux fois plus de vitamine C, dans un kiwi que dans une orange...

En tant que consommateur, nous avons un pouvoir qui permet de rééquilibrer l'équité entre tous les gens. Lorsque nous achetons un produit, c'est comme si nous votions en faveur de la façon dont le produit a été fait. Bref, c'est d'être un consommateur conscient de ses habitudes de consommation, en choisissant un visage plus humain et moins économique.

---

Saviez-vous que la qualité et la concentration d'une huile essentielle sont déterminées par le temps de distillation; plus il est long, plus grande est la qualité.

Le saviez-vous : en 1911, en plein cœur du Sahara, il n'y a eu aucun raz de marée !

Saviez-vous qu'en moyenne pour monsieur et madame tout le monde, nous sommes sollicités environ 4 à 5 milles fois par jour par des publicités de toutes sortes.

Lorsque votre foie est engorgé (insuffisance hépatique) vous pouvez avoir de la mauvaise haleine, de la bile, le teint grisâtre, des cernes sous les yeux, des flatulences, de la constipation et/ou de la diarrhée. Vous pouvez avoir des nausées, des brûlures d'estomac, de l'hypoglycémie, des problèmes de peau, des allergies, des migraines, de la fatigue, de l'irritabilité. Vous pouvez ressentir de la dépression, de l'insomnie et j'en passe...

Saviez-vous qu'un boyau d'arrosage déverse jusqu'à 1000 litres d'eau à l'heure, soit l'équivalent de ce qu'une personne peut boire en 2 ans.

L'équipe du journal

## ♥ Le cœur de ma Terre! ♥

Y'a-t-il des anges qui nous parlent,  
Ou des larves qui nous séparent?  
Sommes-nous tous en train de perdre  
Notre étoile qui perle?

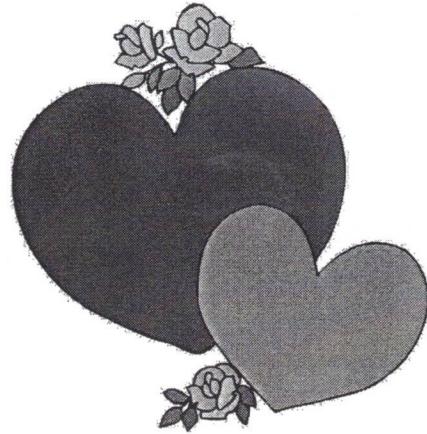


Laissons-nous flotter au cœur du ciel,  
Pour aller glisser sur l'arc-en-ciel.  
Rions l'amour qui nous habite,  
Pour que notre Divin ressuscite.  
Soyons vigilant de nos peurs,  
Pour ne pas les partager.  
Soyons à l'écoute de nos coeurs,  
Pour pouvoir enfin donner.



Je respecte mes limites humaines,  
Sans en faire mon unique domaine.  
J'ai la lumière à explorer,  
Car j'ai le goût et le pouvoir d'AIMER!

JuliBé





## UN VERRE DE LAIT

Un jour, un pauvre garçon, qui vendait des articles de porte en porte pour payer ses études s'aperçut qu'il ne lui restait qu'une pièce de 10 cents et il avait faim.

Il décide donc de demander un repas à la prochaine maison. Cependant il perdit sa hardiesse lorsqu'une jolie jeune femme ouvrit la porte. Au lieu du repas, il demanda plutôt un verre d'eau. Elle vit qu'il était affamé et lui apporta un grand verre de lait.

Il le but lentement et demanda: " Je vous dois combien?" "Tu ne me dois rien du tout" répondit-elle. "Maman nous a appris de ne jamais accepter d'être payé pour une gentillesse". Il répondit: "Alors je vous remercie du fond du coeur"

En quittant la maison, Howard Kelly, en plus de se sentir plus fort physiquement, sentait aussi un regain de Foi en Dieu. Il était sur le point d'abandonner. Plusieurs années plus tard, cette même jeune femme tomba gravement malade. Les médecins locaux étaient mystifiés. Ils l'envoyèrent dans la grande ville où ils firent appel aux spécialistes pour se pencher sur cette maladie rare. Le Dr. Howard Kelly fut appelé en consultation. Lorsqu'il entendit le nom de la ville d'où elle venait, une lueur étrange brilla dans ses yeux. Immédiatement il se leva et alla dans le couloir menant à sa chambre. Vêtu de son sarreau il entra la voir. Il la reconnut aussitôt. Il retourna à la pièce des consultations, déterminé à faire de son mieux pour sauver sa vie. A partir de ce jour, il porta une attention toute spéciale à son cas.

Après un long combat, la bataille fut gagnée. Dr. Kelly fit la requête que la facture finale lui soit envoyée pour approbation. Il y jeta un coup d'oeil, écrivit une note dans la marge et envoya la facture à la chambre. Elle craignait de l'ouvrir, étant certaine que ça lui prendrait le reste de sa vie pour la payer en entier. Elle l'ouvrit, finalement. Quelque chose capta son attention sur le côté de la facture. Elle lut ces mots: "Payé en entier avec un verre de lait" (Signé) Dr. Howard Kelly.

Des larmes de joie inondèrent ses yeux et son cœur rempli de joie pria: "Merci mon Dieu que Ton amour se répande à travers les coeurs et les mains des humains."

Il y a un dicton qui va comme suit: Du pain jeté à l'eau vous revient. L'acte de bonté que vous faites aujourd'hui peut bénéficier à vous ou à une personne que vous aimez au moment où vous vous y attendez pas. Si vous ne revoyez pas cet acte de bonté, au moins vous aurez fait du monde une place où il fait bon vivre. Et de toutes façons, n'est-ce pas le but de la vie? Vous avez deux choix, maintenant: Vous pouvez envoyer cette page et répandre ce message positif ou vous pouvez l'ignorer et vous faire croire qu'il ne vous a pas touché.

La plus difficile leçon de la vie est de savoir quel pont traverser et lequel brûler..."La puissance de croire en Dieu n'est pas de le dire pour convaincre les autres, mais de le vivre de telle manière que personne n'a à demander" Plusieurs "amis" entrent et sortent de votre vie mais seul les vrais amis laissent leurs empreintes dans vos coeurs. Apprenez à reconnaître la différence entre un/e "ami/e" et un/e ami/e..

(Source Un bouillon de poulet pour l'âme)