

un mag qui a du sens et qui réveille tes sens !

de 8 à 88 ans !

#4 pleine lune

POUM

regarde, respire, écoute, ressens



Et si...

je rencontrais
les gardiens de la terre ?

Numéro à lire couché dans les sous-bois !





Directrice de publication
et responsable de rédaction

› Dominique Cronier
domcrocro@gmail.com

Un message de Mère Terre, à ses enfants :

Elle vous choisit de prendre soin d'elle, en vous donnant de l'eau pour faire pousser les fleurs, se baigner, à la mer ; le feu, pour faire cuire vos aliments et chanter autour d'un feu de joie ; l'air, le vent, du changement que tous les petits-enfants de la terre créeront pour un nouveau monde heureux, et Terre Mama dit...

"Et tant qu'il y aura des feuilles, des arbres, des poissons dans l'eau et un coucher de soleil pourpre, il y aura de l'espoir."

À vous de vous amuser pour cette terre. Terre Mama qui aime profondément ses petits enfants.

Grand-mère Kokum Madeleine Saïga du clan "bison blanc".

Née à Montréal d'une mère Iroquoise et d'un père Algonquin, elle habite à Saint-Jérôme dans les Laurentides, au Québec.

"Ils sont là. Je les ressens. Mystérieux, spirituels, frères et sœurs de la nature, des animaux, ils sont à leur côté quoi qu'il arrive. Ils volent, marchent, nagent, se déplacent avec légèreté et puissance. Ce sont nos alliés naturels et intemporels. Ils sont un puits de savoir.

Va à leur rencontre, écoute-les, imprègne-toi de leur sagesse, ils t'offriront de tout leur cœur et de toute leur âme le cadeau de la vie..."

Dominique Cronier
Illustration : Anaïs Marchais



illustratrices/eurs de Plum#4

› Maguelone du Fou
maguelonedufou@gmail.com
› Stéphanie Logeais
stephanielegeais@yahoo.fr
› Margot Huguet
huguetmargot@gmail.com
› Nathalie Mollet
nathaliemollet@yahoo.fr
› Alexandra Jacquin
alexandra.jacquin@gmail.com
› Léa Mrdjjenovic
leamrdjenovic@outlook.fr
› Anatole Donarier
anatoledonarier@gmail.com
› Izabela Matos
izabela2matos@gmail.com
› Samantha Grégoire
nesselde.art@gmail.com
› Lisa Rémy
lis.m.remy@gmail.com
› Anne Derenne
derenne.illustration@gmail.com
› Crystel
crystelmail@libertysurf.fr
› Bérangère Rouchon- Borie
bbrborie@hotmail.com
› Servan Legoff
servan.legoff@sfr.fr
› Laura Camoin
camoinlaura@gmail.com
› Doriane et Laetita
lartenjeux@gmail.com
› Jeyanne Weyman
jehanneweyman@hotmail.fr
› Lyna
studiolyana@gmail.com
› Ivan Loncle
ivan.loncle@gmail.com
› Pierre Joubert
pierrejou.bert@live.fr

maquettiste

› Anaïs Marchais
marchais.ana@gmail.com

correcteurs.trices

› J Logeais
› Florence Genestier
› JP Cronier
› Dominique Vaudouiset
› France Facquer

Merci à Louis Taylor-
Lautru, notre petit
relecteur affûté !
Les amis et les amis de
mes amis !

Plum
SASU mention ESS au capital de 9000 €
SIRET : 84532375700011
Siège social : 16 rue Alexandre Vezin
44600 Saint-Nazaire

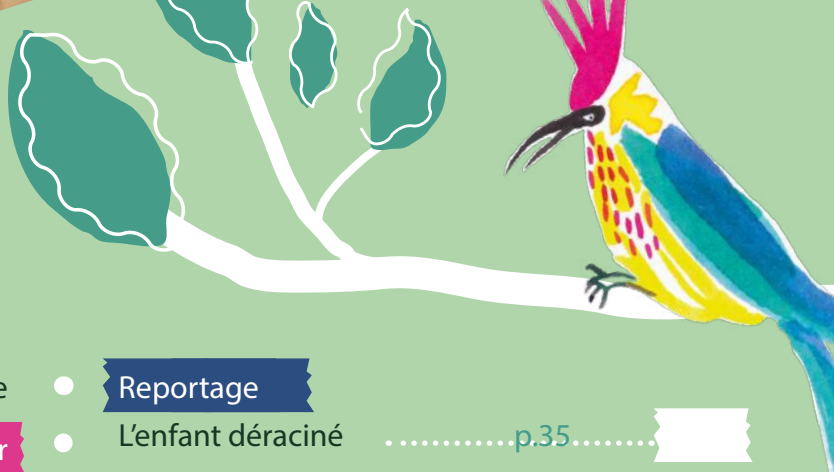
› IMPRIMERIE NOUVELLE PORNIC
Leopours Communication
www.imprimerie-nouvelle.fr
Rue des Champs Francs 44210 PORNIC
Dépôt légal en cours
ISSN : 2557-8308 - ISBN 978-2-9569899-3-6
Imprimvert pefc "forêts 100% protégées"
FrenchPrint pour le "Made in France"

› Directrice de publication
et responsable de rédaction :
Dominique Cronier
domcrocro@gmail.com

› Couverture en cocoa naturel !
Cocoa Shell est un papier de création
écologique fabriqué à base de fibres
certifiées issues de forêts gérées
durablement et de 10% de coques de
cacao finement moulues.

› Utilisation de la typographie Luciole
pour faciliter la lecture accompagnée
d'une maquette accessible !

SOMMAIRE



.....p.4 BD : Cacophonie en Aquazonie

Dossier

.....p.6..... Les peuples premiers, ils protègent la biodiversité

.....p.8... Les secrets de ton écriture

.....p.10..... La déforestation

.....p.12..... Labyrinthe

.....p.13 Le tour du monde des plantes

.....p.14... Les Gardiennes de la terre

.....p.16..... Les animaux totems

Détente

.....p.18..... Yoga

.....p.19..... Calligramme

.....p.20..... Conte méditatif

.....p.22..... Et si tu créais ton maquillage naturel ?

Métier

.....p.24 Interview de Willy Lortria Boche
Sylvothérapeute

.....p.25 Exploration en Asie du Sud-Est !

.....p.26 Conte Coquelicot et le pays des
Humbles possibles (ép.4)

Jeux

.....p.28..... Jeux du bâton de pluie

.....p.30..... Je rêve ...

.....p.31.. Soin, blagues, marque-pages

.....p.32..... Jeux à gagner

.....p.33.. Jeu de 7 familles à découper

Reportage

L'enfant déracinép.35.....

Marre des bobards

La biopirateriep.36.....

Bricolage

Attrape-rêvesp.37.....

Focus association

Pour un sourire d'enfant ...p.38.....

Entre terre et ciel

Légende cherokeep.40.....

Test fou !p.41.....

Une ville alignée sur les astres p.42....

Miam et hop !

Recettep.44.....

Page libre le bal des oiseaux ! p.45....

Culture/Jeux/Arts

Couleurs naturellesp.46.....

Filmographie, bibliographie ..p.48....

Inclusion

Autisme Asperger,p.50.....

voici des pépites !

Méditationp.51.....

Clins d'œil : les contacts ...p.52.....

Abonnementp.53.....

Phrases magiques et bénéfiques p.54...

Le moucherolle royale d'Amazonie et
le jaguar à plumes se sont perdus
dans Plum, retrouve-les !

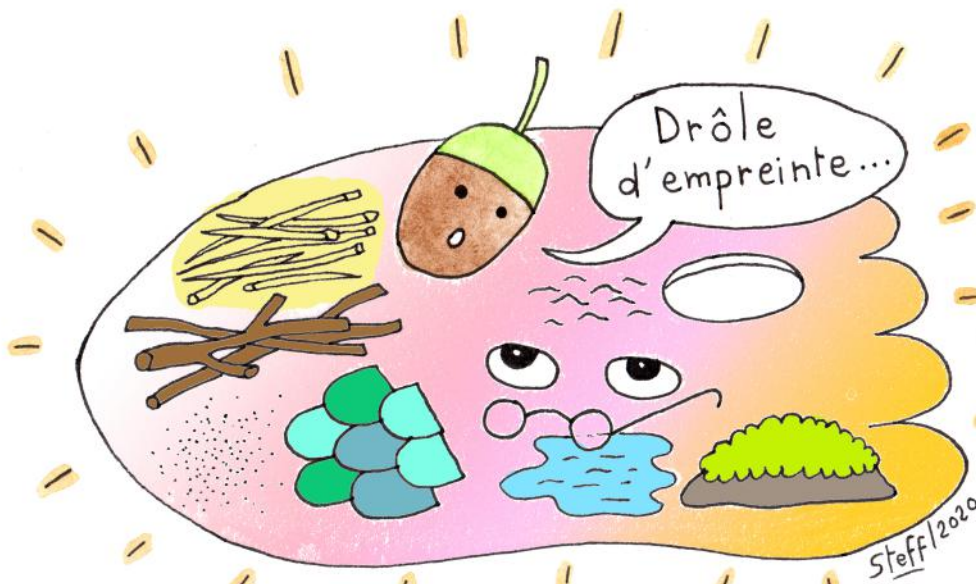


Cacophonie en Aquazonie !



Le gardien de la réunion des 5 peuples a beaucoup de mal à faire respecter les temps de parole.

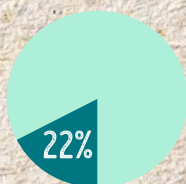




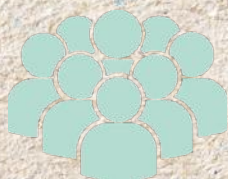
Scénario : Paul Ivoire et Dominique Cronier
 Texte : Paul Ivoire, Dominique Cronier et Stéphanie Logeais
 Illustration : Stéphanie Logeais (STEFF)



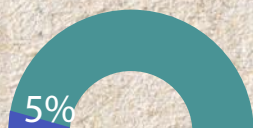
ILS PROTÈGENT LA BIODIVERSITÉ



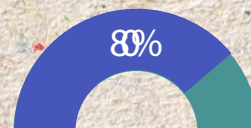
Dans toutes les régions du monde vivent des peuples autochtones, qui détiennent, occupent ou utilisent 22 % des terres de la planète.



Entre 370 à 500 millions, les peuples autochtones représentent plus de la moitié de la diversité culturelle du monde ; ils ont créé et parlent la majorité des quelque 7000 langues vivantes.



Ils sont 5 % de la population mondiale (5000 peuples dans plus de 90 pays) et gardiens de 80 % de la biodiversité.



On les appelle peuples premiers ou peuples racines, natifs d'un lieu ou d'une région, parce qu'on sait qu'ils sont originaires de cet endroit depuis toujours et qu'ils entretiennent avec ce lieu un rapport privilégié. On les retrouve dans toutes les régions du monde.

Ils sont les gardiens de la Nature de ces lieux, des traditions, et entretiennent un rapport authentique et équilibré avec leur écosystème*.

Ils aiment profondément la nature.

Et ils savent qu'ils sont totalement dépendants d'elle et que la survie de leur peuple en dépend. Aujourd'hui, ils sont directement menacés par les déséquilibres engendrés par notre mode de vie et notre consommation excessive.

* écosystème : Un écosystème comprend un milieu, les êtres vivants qui y vivent et toutes les relations qui peuvent exister et se développer à l'intérieur de ce système. Par exemple, la forêt amazonienne, la banquise du Grand Nord, la savane africaine, etc.



Ivanice Pires Tanoné

"S'il vous plaît, respectez notre culture tribale, notre spiritualité et notre revendication de mettre fin à la déforestation."

Ivanice fait partie du peuple Kariri-Xocó vivant dans les montagnes du Nordeste au Brésil et comptant environ 3 000 personnes.

Elle a soixante-cinq ans et est la première femme cheffe de l'histoire de sa tribu. Sa connaissance fine de son environnement et son profond respect de la « Terre Mère » en font une femme pleine de sagesse.

"La déforestation entraîne la sécheresse des rivières et l'eau est notre plus grande richesse."

"Sans elle, ni vie, ni forêt. Par exemple le fleuve São Francisco était si étendu auparavant que nous ne pouvions pas percevoir l'autre rive. Le fleuve était immense et rempli de quantité de poissons ! Depuis dix ans, il s'assèche. L'eau disparaît et les poissons avec."

Ivanice puise sa force dans l'amour et la joie.

Elle se ressource au quotidien dans les arbres et le fleuve qui se situent à côté de son village.

Dans cette culture, les arbres sont considérés comme sacrés.

Ito Waia

Il est un des chefs du peuple kanak (Nouvelle-Calédonie) et a toujours lutté pour les droits des Kanaks.

Il est membre du Comité de gestion participative de la Zone Côtière Ouest, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco.

C'est un artiste (photographe, sculpteur, peintre) engagé pour l'environnement.

Il se passionne pour la photographie, qui lui permet de faire le lien entre son regard artistique et son amour pour la nature.

Il fait partie des "gardiens de la terre", qui rassemble des membres des peuples autochtones des 5 continents.

Ito porte un collier avec une dent de sanglier sauvage, qui symbolise la terre, et un coquillage, qui symbolise l'océan.

Il aime regarder le temps qui passe, voir les nuages danser, et communiquer avec les arbres.

Les Kanaks vivent principalement dans des réserves et sont organisés en tribus et clans. Chaque clan a un animal ou un végétal totem : clan du requin, clan de la tortue, etc. Ce totem est garant de la protection de la biodiversité.

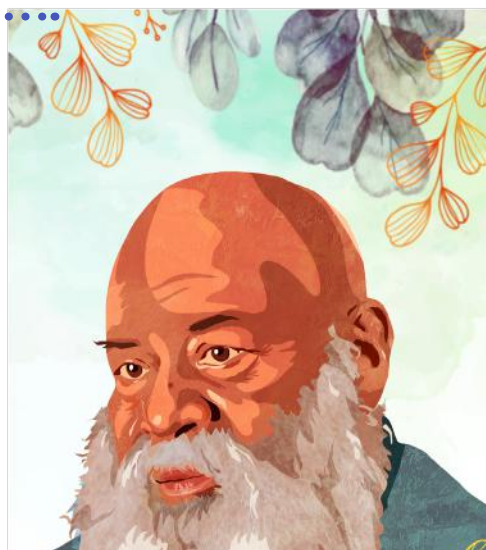


Illustration : Margot Huguet
Texte : Dominique Cronier



Le secret de ton écriture

Les peuples premiers se sont inspirés des oiseaux pour inventer des signes qui sont devenus des symboles qui sont eux-mêmes devenus des lettres d'alphabet. Voici l'écriture cunéiforme, l'ancêtre de notre écriture, qui a stylisé le dessin de plusieurs oiseaux. Elle a été créée en Mésopotamie vers 3 000 avant Jésus-Christ et elle forme des coins ou des clous en raison de l'utilisation du stylet en roseau, le crayon de l'époque.



En même temps est apparue en Égypte sa « cousine », l'écriture des hiéroglyphes, encore visible aujourd'hui sur l'obélisque de Louxor de la place de la Concorde à Paris.

Chez les Chinois, on associe le dessin, l'idée et le symbole. Le caractère « Yi », qui signifie « règle constante », c'est-à-dire le principe du mouvement, « ressemble à une cigogne stable sur une patte, mais prête à amorcer son envol. »



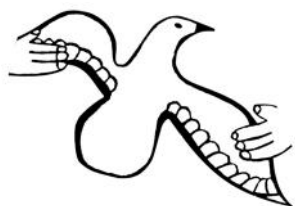
De la même façon que la Vie
commence par une cellule, c'est-à-dire
un rond, et que la Terre est ronde, l'enzo
japonais est un cercle tracé à main levée. Après
de profondes respirations, les moines japonais
inspirent lentement, et en un geste, ils
tracent un unique trait de pinceau,
comme ton empreinte digitale est unique
au monde !

En Afrique, d'autres dessinent
une silhouette qui danse sur
la paroi d'une caverne...



Les aborigènes d'Australie racontent des
histoires, dessinent les plans de leurs
villages ou encore la route vers un point
d'eau en utilisant seulement le cercle
et le tiret.

Les
Indiens Navajos
créent des capteurs de rêve
qui symbolisent la cellule et ses
ramifications, comme les branches et les
feuilles d'un arbre vu du ciel.
Tu peux t'amuser à écrire sur les
branches de cet arbre les prénoms
des membres de ta famille et de
tes amis : ils seront ainsi réunis
autour de toi et dans ton
cœur.



Les Inuits, au nord du
Canada, représentent l'âme
comme un oiseau qu'on essaie de
capturer.

Texte Dominique Vaudoiset
Toutes les infos sur l'auteure p.52
Illustration Maguelone du Fou
<http://www.ecriturevitale.com>



LA DÉFORESTATION

Les forêts couvrent environ 31 % de la surface de la Terre et subviennent aux besoins de près de 1,6 milliard de personnes.

Elles fournissent de l'oxygène, des denrées, du bois, des produits pharmaceutiques nécessaires à notre existence, et même un effet prouvé sur ton bien-être ! Indispensables à l'équilibre de la planète, les forêts régulent le climat, purifient l'eau, empêchent l'érosion des sols, et abritent une biodiversité* exceptionnelle.

Pourtant, elles sont en train de disparaître. C'est la « déforestation ». Chaque année, 13 millions d'hectares de forêts disparaissent, soit un quart de la surface de la France.

L'élevage de bœufs, la culture du soja, la production d'huile de palme et l'agriculture intensive en général sont les principales causes de la déforestation.

En Amazonie, 80 % de la déforestation est causée par l'élevage.

Ces élevages, et notamment l'élevage de bœufs, servent bien sûr à nourrir les populations, mais également à fournir en cuir les industriels du textile.

En France, les animaux (notamment la volaille) sont nourris majoritairement avec du soja OGM (génétiquement modifié) provenant d'Amérique du Sud. Ce soja est planté sur des parcelles de terre qui ont été déforestées souvent illégalement.

En Indonésie, 21 millions d'hectares de forêt à caractère primaire 2 ont disparu entre 1990 et 2005.

En cause : l'exploitation du bois pour la production de la pâte à papier et de charbon de bois, et les cultures de palmiers pour l'huile de palme.

La destruction de ces forêts à caractère primaire cause une immense perte de biodiversité* et contribue à la disparition d'espèces emblématiques comme le tigre de Sumatra ou l'Orang-Outan.

Les forêts sont coupées et brûlées pour laisser place à de vastes pâturages propices à l'agriculture et à l'élevage. L'extension de ces pâturages risque de transformer nos forêts en tristes et immenses savanes, avec à la clé une hausse des émissions de gaz à effet de serre, la disparition de nouvelles espèces et l'augmentation des risques d'épidémie.

Les grandes entreprises et les gouvernements doivent prendre conscience de ce danger et changer leurs habitudes pour mettre un terme à la déforestation.



Envol Vert est une association qui lutte depuis 2011 pour la préservation de la forêt et de la biodiversité en Amérique latine et en France. Elle travaille avec les populations locales pour trouver de nouvelles alternatives économiques face à la déforestation et invite les citoyens à changer leur mode de consommation. Elle propose aussi des séjours d'écotourisme (c'est-à-dire un tourisme privilégiant la découverte de la nature dans le respect des ressources environnementales et du bien-être des populations locales) au Pérou, en Colombie et au Nicaragua.

Pour en savoir plus sur la déforestation, tu peux lire cette BD d'Envol Vert ! Elle est aussi sur le site de Plum dans le dossier "La terre" !

<http://envol-vert.org/actu/2020/09/casino-mis-en-demeure-notre-bande-dessin%c3%a9e/>

* forêt à caractère primaire : C'est une forêt d'espèces autochtones (espèces naturellement originaires de la région) où aucune trace d'activité humaine n'est clairement visible.

* biodiversité : ensembles des espèces vivantes.



Illustration : Stéphanie Logeais

Voici ce que tu peux faire pour aider à protéger la forêt !

- Limiter ta consommation en cuir et acheter chaussures et autres objets en cuir d'occasion.
- Réduire ta consommation de produits à base de minerais rares (la forêt est aussi détruite pour exploiter les métaux lourds) tels que les smartphones : tu peux faire réparer ces produits au lieu de les jeter, et les acheter d'occasion (objets reconditionnés par exemple).
- Consommer moins de viande et diversifier tes apports en protéines (ex. : lentilles, pois chiches, fèves, soja produit en France et BIO)
- Limiter ta consommation de produits importés et privilégier les petits commerçants et la vente en direct, locale, et de saison.
- Optimiser ta manière de te déplacer et privilégier la marche, le vélo ou le train.

Si tu veux en savoir plus sur les effets de ta consommation sur la forêt, voici un quiz fait par l'association Envol Vert : Le Quiz Empreinte Forêt <http://empreinte-foret.org/quizz/>





Avec le soutien de la région Pays de la Loire
www.paysdelaloire.fr



Terres d'Artisans soutient les belles aventures de ceux qui ont fait de leur passion leur métier et qui s'inscrivent dans le développement durable.
www.terresdartistans.fr
f Terres-d'Artisans



La plateforme Wiker facilite l'accès aux informations de proximité pour encourager à consommer, sortir et s'investir localement et ainsi promouvoir le développement durable de nos territoires.
<https://www.wiker.fr/saint-nazaire>

Terres Indigènes
Orez, l'Affaire du chougarouff !

Coaching
Conférences
Éthno-reportages



En s'inspirant des peuples Premiers, Terres Indigènes accompagne le changement des organisations
<https://www.terresindigenes.org/>



Depuis 1997, La Route des Comptoirs propose un large choix de thés et infusions biologiques : des crus d'excellence mais aussi des assemblages créatifs d'une finesse gourmande imaginés au sein de nos ateliers nantais. Des mélanges sains et bons conditionnés chez eux dans des emballages recyclables et respectueux de l'environnement pour préserver au mieux les richesses de demain.
<https://www.laroutedescomptoirs.com/fr/>



La typographie à l'ancienne, des créations et des ateliers pour les enfants et les adultes. Des ateliers ludiques pour s'initier à la fabrication de papier, la linogravure ainsi qu'à l'imprimerie typographique de Gutenberg. L'imprimerie typographique est un univers magique où le temps semble s'arrêter. Baigné dans les mots, les lettres, l'encre et le papier... L'envie d'expression, de création est permanente.



www.facebook.com/lettresenvoyage/



Second Sew, c'est l'histoire de nouvelles vies : celles données aux textiles dont on n'a plus l'usage, comme des draps, des rideaux ou des nappes, à travers des vêtements pour vos bébés et enfants. Confection en France par des personnes en insertion professionnelle.
www.secondsew.fr



Partir à la découverte de nous-mêmes, de notre relation aux autres et à l'environnement.
www.pourpenser.fr



Un endroit pour coworker, travailler, dans une atmosphère bienveillante. coworking - bureaux - salles de réunion - incubateur à impact
www.la-ruchenet



Vous souhaitez diffuser Plum à travers le globe ?
Vous voulez être un/e ambassadeur/se ?

Contactez-nous à ce mail :
mat_flav@club-internet.fr
contact@plum-magazine.fr



Retrouvez-nous sur notre site et sur nos réseaux sociaux !

www.plum-magazine.fr



plummagcare