



Siège administratif :  
 MIN – 117 rue des Alliés  
 38030 Grenoble cedex 2  
 Tél. 04 76 43 44 83  
 Fax 04 76 17 01 78  
[amis@accueil-paysan.com](mailto:amis@accueil-paysan.com)  
[www.accueil-paysan.com](http://www.accueil-paysan.com)

## Bulletin n° 19 septembre 2009

# La campagne à bras ouverts

*Bulletin composé par les Amis d'Accueil Paysan.  
 Pour participer à ce bulletin, vous pouvez envoyer  
 vos avis et vos textes à Lucienne Wintzer  
[aapsecretariat-lucienne@orange.fr](mailto:aapsecretariat-lucienne@orange.fr)*

<b>Editorial</b>	<b>2</b>
<b>Portrait</b>	<b>3</b>
<b>Paroles d'amis</b>	<b>5</b>
<b>AlterTour</b>	<b>7</b>
<b>Compte Epargne Abeilles</b>	<b>9</b>
<b>Visite en France</b>	<b>10</b>
<b>International</b>	<b>12</b>
<b>Récréation et recette</b>	<b>15</b>
<b>Bulletin d'adhésion</b>	<b>16</b>

## Qu'avons-nous sur le cœur ?

Pourquoi sommes-nous Ami-e-s d'Accueil Paysan ? Quel plaisir trouvons-nous à partager, au cours de nos loisirs, la vie à la ferme et la découverte accompagnée de territoires ruraux ? Quel équilibre y apprécions-nous ? Quel ressourcement y puisons-nous ? Quelle richesse nous procure l'échange avec les accueillants ?

Le monde capitaliste vacille sur fond de crises planétaires, économique, financière, climatique, énergétique, sanitaire, nourricière. L'appauvrissement, la simplicité, les flux tendus, le stress, la précarité, la révolte, l'inquiétude, la solidarité, le vol noir des corbeaux et le soleil des résistances. Quels mots poser sur toutes ces tensions, ces impressions, sensations, créations ?

Notre mouvance, accueillants et accueillis, a décidé de consacrer du temps à produire un manifeste. Une contribution, à écrire à plusieurs voix et à plusieurs mains, à partir de nos expériences concrètes, de façon à ouvrir des rapports de connivence et d'enrichissement réciproques avec les réseaux citoyens, nationaux et planétaires.

Autour de l'ossature, présentée ci-contre, par Michel Leforestier, que cent expériences soient décortiquées, que mille pratiques s'expriment, que dix mille mots les écrivent ! Une partition à écrire à plusieurs mains, les deux pieds solidement rivés au terrain et la tête résolument en éveil créatif. Le résultat tiendra autant dans le produit final que dans la dynamique interne qu'il suscitera. Seuls ou, et, en collectif, toutes et tous à la manœuvre !

**Michel Bourgain**

***Président de l'Association  
des Amis d'Accueil Paysan***

### **Spécificité, richesse et apports possibles d'ACCUEIL PAYSAN face à cette crise :**

1. Un mouvement qui, dès sa fondation, se propose comme l'un de ses objectifs primordiaux le maintien d'une paysannerie à taille humaine et se présente comme facteur de développement local. Or, la crise que nous traversons, en même temps que celle du désordre financier de l'ultra-libéralisme, est bien aussi celle d'une agriculture productiviste, aliénante, qui chasse de leurs terres les paysans, impose des cultures autres que vivrières et accentue donc, cyniquement, la faim dans le monde.
2. Un mouvement qui se veut accessible au plus grand nombre et propose, en France et par le monde, un tourisme respectueux de l'environnement et le moins possible prédateur.
3. Un mouvement d'Education Populaire et de Résistance, qui permet la rencontre authentique d'accueillants et d'accueillis, le partage fraternel d'expériences, de luttes et d'idées, qui, placé au cœur d'un réseau d'associations amies (PEC, Amnesty International, etc) lutte pour une plus grande justice et permet l'enrichissement culturel permanent de chacun de ses membres.
4. Un mouvement international, surtout, qui, exempt de tout relent de protectionnisme et de néo-colonialisme, vient à la rencontre de paysans et d'acteurs locaux de par le monde et étudie avec eux les modalités et les pratiques d'un accueil possible dans le respect de notre Charte.

## Portrait

### Solange Fernex, une pionnière de l'écologie

Militante antinucléaire, pacifiste, non-violente, féministe, l'Alsacienne Solange Fernex est une figure emblématique de l'écologie politique. Portrait d'une visionnaire qui, pendant 40 ans, a lutté pour le respect de la vie.

Biodiversité en danger, épuisement des ressources de la planète, réchauffement climatique, crise écologique et sociale... font aujourd'hui l'actualité. Solange Fernex les a abordés à une époque où personne, ou presque, ne voulait les prendre en compte. Dans les années 1970, tout le monde croyait aux progrès de la science et de la technique, exceptés quelques visionnaires, comme cette Alsacienne qui a participé à la création, en 1974, du premier parti écologiste de France, Ecologie et Survie. "Nous n'avons qu'une seule terre" était le slogan d'alors. "L'expansion économique nous mène à la catastrophe", expliquait cette militante qui œuvrait sur tous



les fronts. Avec les naturalistes, elle demandait la protection des Hautes-Vosges, de la forêt rhénane, des sites remarquables, pour préserver la faune et la flore. Avec les antinucléaires, elle occupait les sites prévus pour la construction de centrales nucléaires à Wyhl (Allemagne), Kaiseraugst (Suisse), Creys Maleville... En 1977, elle jeûna 23 jours pour s'opposer au démarrage de la centrale nucléaire de Fessenheim, pointant les dangers du nucléaire.

Engagée dans la lutte contre le canal à grand gabarit Rhin-Rhône, contre les décharges de l'industrie chimique en Alsace, contre l'industrialisation démesurée de la plaine du Rhin, elle soutenait avec audace et obstination que ce type de développement économique menait droit dans le mur.

Ce n'est pas son petit coin de paradis de Biederthal, dans le Jura alsacien, qu'elle voulait préserver, mais la vie sous toutes ses formes, l'avenir des générations futures. Elle avait une vision globale du monde, elle défendait l'utopie d'un monde de paix, de solidarité, d'équité sociale, de partage entre le Nord et le Sud...

Nourrie des écrits de Gandhi, d'Albert Schweitzer, de Teilhard de Chardin, de Lanza del Vasto, de Théodore Monod et de nombre d'autres philosophes, elle avait choisi comme arme la non-violence. Elle interpellait les grands de ce monde, au Parlement européen où

elle fut députée des Verts (1989-1995) ou à l'ONU: elle n'attaquait pas les personnes mais les mettait face à leurs responsabilités. Elle n'hésitait pas à entreprendre des jeûnes illimités contre les essais atomiques (1983) ou à engager le dialogue avec les policiers lors des grandes manifestations antinucléaires. Avec obstination, elle s'opposait aux lobbys industriels, aux marchands de canons et de bombes. Avec constance, elle proposait des alternatives concrètes, convaincue qu'un autre monde est possible. Elle s'investissait, avec maintes associations, au développement des énergies renouvelables et de l'agriculture bio, à la protection des sites naturels et du patrimoine. Au Parlement européen, elle a défendu en 1991 le rapport des Verts sur l'agriculture biologique qui a abouti à la création du cahier des charges européen et du label AB. Dès 1990, elle a lancé l'alerte sur les OGM et sur la pêche industrielle qui conduit à la mort des artisans-pêcheurs et à la raréfaction des espèces.

Sa sensibilité à l'harmonie entre l'homme et la nature, elle la doit en partie à ses origines. Solange Fernex, née de Turckheim, en 1934 à Strasbourg, dans une famille terrienne de la région de Barr (Bas-Rhin), a grandi dans une ferme, au pied du Mont Sainte-Odile. Elle a abandonné ses études de biologie pour cultiver des fraises et élever des poulets jusqu'à son mariage avec Michel Fernex, un Genevois, spécialiste de médecine tropicale. Après quelques années passées à travailler en Afrique, le couple a choisi de s'installer à la campagne, dans un petit village du sud de l'Alsace, à Biederthal, où ont grandi leurs quatre enfants. Un choix dicté par l'amour de la nature, le désir de vivre en cohérence avec ses idées. Un choix qui n'a pas été synonyme de repli sur soi mais d'ouverture au monde et d'engagement pour Solange qui, enfant, s'était promis de ne jamais être victime.

Tout au long de sa vie, elle s'est affirmée comme féministe, bravant les préjugés au conseil municipal de son village où elle fut la première femme à être élue et à siéger pendant 24 ans. Elle a milité pour l'engagement des femmes en politique, contribuant à faire en sorte que les Verts constituent les premières listes où femmes et hommes sont à parité. Avec les associations Femmes pour la Paix et Ligue des Femmes pour la Paix et la Liberté, elle s'est immiscée dans les affaires militaires pour faire avancer l'idée de désarmement: "Les femmes, qui transmettent la vie, ont une responsabilité toute particulière dans ce combat pour la vie, pour toute Vie", répétait-elle, toujours guidée par ce principe: "Ne faites rien contre votre conscience, même si l'Etat vous le commande."

Solange Fernex est décédée le 11 septembre 2006.

**Elisabeth Schulthess**

Elisabeth Schulthess, journaliste au quotidien L'Alsace à Mulhouse, est l'auteure du livre "**Solange Fernex, l'insoumise**", préface de Dominique Voynet, Ed. Yves Michel (2004) 13 €. Les droits d'auteur de cet ouvrage sont versés à l'association "Enfants de Tchernobyl Bélarus" créée en 2001 par Solange et Michel Fernex.

## Paroles d'amis

### Entre Accueil Paysan et nous : une histoire d'amitié(s).

La première fois où nous avons entendu parler d'Accueil Paysan c'était chez des amis; Isabelle et Yann avaient un projet de création de gîte à Izereau (85260 St André-13-Voies) et ce serait un gîte Accueil Paysan. Nous leur avons demandé pourquoi ce choix et les raisons invoquées nous ont donné envie d'en savoir plus. Le mieux était d'aller voir. En juillet 2006 nous sommes partis en Haute-Loire.

Le choix s'est fait par hasard (ou par destinée?) et nous sommes arrivés chez Marie Monnet (Champagne - 43430 Les Vastres). Ce fut une merveilleuse rencontre avec elle et quelques-uns de ses proches. J'ai même eu l'impression de retrouvailles, alors que nous ne nous étions jamais rencontrés. Bavardages, partage de projets, petits tours au jardin, rencontres avec d'autres accueillis ont très vite enrichi ces quelques jours...et puis Marie est très bonne cuisinière! Quand elle nous a parlé des Amis d'Accueil Paysan nous avons aussitôt dit "oui".

Depuis nous avons passé un week-end chez Marie-Claire et André (Kerdélan -29180-Plogonnec)... toujours cet accueil qui nous plaît tant. Je me souviens du petit déjeuner partagé ensemble...

L'an dernier, en mai, nous sommes repassés chez Marie, au Lanteïrou (ça veut dire "pissenlit"), pour le plaisir de nous retrouver, même brièvement. Le temps est passé vite! mais nous avons prévu une petite pause dans les Alpes de Haute-Provence, chez Elizabeth et Michel Habert (La Bonnechère - 04870 St Michel-L'observatoire), cette fois en gîte... et ce fut à la fois différent et très ressemblant. La ressemblance, c'est évident, c'est la qualité de l'accueil. Très disponibles et en même temps discrets, nos hôtes nous ont guidés dans le choix de nos promenades, désolés pour nous à cause d'un temps assez inhabituel et bienvenu dans la région: il pleuvait; mais cela ne nous a pas empêchés d'apprécier la richesse de la nature et de l'architecture: champs de coquelicots et fleurs d'iris partout dans les villages alentours, jolies bâtisses de pierres... Cela nous a donné envie de retourner.





C'est ce que nous avons fait cette année au mois de juin. Cette fois c'était la saison des lavandes... quels merveilleux paysages, sur le plateau de Valensol notamment! Et puis nous avons continué de faire connaissance avec Elizabeth et Michel. Ils peuvent être intarissables si vous vous voulez en savoir plus sur leur région, leurs activités (apiculture et poterie)... et en même temps toujours cette gentillesse attentive. Il paraît que fin février ou octobre sont aussi des périodes qui valent la visite... alors à quand notre prochain séjour ?

Sur les marchés de la région, il nous est arrivé de retrouver des producteurs affichant fièrement leur logo Accueil Paysan, faut-il vraiment vous dire qu'ils ont d'office notre préférence ?

Nous avons été sollicités au niveau du département ou de la région pour participer à des assemblées générales ou à des visites d'accréditation de nouveaux adhérents, ce qui donne encore plus de sens à notre appartenance à ce réseau.

Voilà, je suis bavarde, mais vous l'avez compris très vite, entre Accueil Paysan et nous, c'est une vraie histoire d'amitié(s).

**Christine et Alain Le Breton**

*"Cultiver son jardin potager devrait être soutenu et considéré comme un acte civique"*

*Pierre Rabhi*



La présence éventuelle de soleil dans le ciel ne se discute pas. Mais le « beau temps » est plutôt un état d'esprit. Ainsi, le bonheur fait peu de cas des prévisions météo. Le temps qu'il faisait par exemple le 1<sup>er</sup> août à Domfront chez Adèle et Tanguy, sous le chapiteau assailli de trombes d'eau, était, de l'avis général, franchement « beau ». Cet été, le beau temps intérieur des altercyclistes n'était pas beaucoup lié à la météo, car il fluctuait surtout entre les imprévus et les joies de leur aventure.

On se souvient des pannes de moteur et des crevaisons de gros pneus : il faut bien que les engins motorisés montrent régulièrement leur faiblesse pour que la supériorité du vélo soit indéniable.

On se souvient aussi de quelques périodes d'autonomie où il fallait trouver sa route, faire les courses et la cuisine pour une cinquantaine de cyclistes. En plus d'être formatrices pour le groupe, ces quelques incertitudes, réglées par une initiative coordonnée, permettaient d'apprécier d'autant mieux les parcours, les festivités et les repas conviviaux préparés à l'avance dans les fermes et les communes accueillantes.

On se souvient enfin de la gêne rencontrée au Parlement de Strasbourg et à la Centrale Nucléaire de Penly. Le groupe d'altercyclistes, cet inconnu, semblait alors nécessiter des responsables locaux l'application du Principe de Précaution : une mise à l'écart de centres névralgiques tels que la Chambre des députés du Parlement européen et le Centre d'Information des visiteurs d'une centrale nucléaire. Quand il ne fait pas beau dans sa tête, parce qu'on y pratique notamment la méfiance et le mensonge (la « panne technique » qui



empêchait les cyclistes d'accéder au Centre d'Information de Penly), on n'imagine pas le soleil

qui peut régner dans d'autres esprits. Fort heureusement, en cet été 2009, un grand soleil était présent partout ailleurs sur le circuit des cyclistes, à l'image de leurs hôtes d'Accueil Paysan !

Lorsque la société aura évolué vers des activités re-localisées et non compétitives, le flash d'information donnant compulsivement des nouvelles de la bourse n'existera plus, et le bulletin météo sera écouté d'un œil distrait. Toute manifestation en faveur d'un monde solidaire n'aura plus de raison d'être. Celles et ceux qui l'auront vécu songeront alors au bon vieux temps de l'AlterTour, avec juste un peu de pluie au fond des yeux.



**Dominique Béroule**

## Compte Épargne Abeilles

## La Banque du Miel

SERVICE PUBLIC  
DE  
POLLINISATION

A la salle de l'Hexagone, Scène Nationale de Meylan, et dans différents lieux de l'agglomération de Grenoble, onze ruches sont actuellement installées, élevées par huit apiculteurs isérois et accompagnées par des artistes et des scientifiques. La ruche, unité de production et lieu de transformation de l'or des fleurs en butin du ciel, devient "Banque du Miel", lieu de stockage, de valeurs et de richesses des 3 000 hectares alentour.

ÉPARGNEZ  
LES ABEILLES !

La Banque ainsi installée dans l'espace public, devient un comptoir de pollinisation pour la flore et les esprits. Depuis mars et tout au long de la saison, la Banque du Miel permet à chacun d'ouvrir un "Compte Épargne Abeilles". Son fonctionnement non spéculatif, non concurrentiel et à "plus-value naturelle" devrait faire la démonstration que si "les banques aujourd'hui n'épargnent personne", la Banque du Miel épargne à la fois les ressources et les humains eux-mêmes. Envisagée comme un outil artistique et financier, la Banque du Miel préfère produire de la richesse, du partage et du collectif, plutôt que de l'argent, du stockage et de la solitude...

ÉPARGNONS-  
NOUS !

Dans ce contexte de crise économique et sociale, le projet de La Banque du Miel mené par le Parti Poétique questionne la spéculation sur les valeurs, le partage des richesses et la disparition des ressources. Il met en avant l'abeille, insecte vital pour l'espèce humaine et en danger dans de nombreuses régions du monde. Il fait la démonstration concrète d'un système opérationnel qui consiste à produire du miel, de la richesse, du partage et de l'esprit critique.

La Banque du Miel pose des abeilles et des questions dans l'espace public. Elle "investit" collectivement des lieux, des personnes et des idées, elle transforme l'argent d'humains en argent d'abeilles (miel) pour essaimer, polliniser et aller voir ailleurs si on y est...

Le Compte Épargne Abeilles vous permet de devenir sociétaire de la Banque du Miel et d'obtenir à court terme votre "part de butin". A plus long terme, votre compte épargne essaime et vous permet de soutenir une ruche à l'autre bout du monde, dans le cadre du Fonds Mellifère International (F.M.I.).

<http://www.banquedumiel.org>

### Olivier Darné

Auteur de détournements sémantiques savoureux tels que "**l'erreur est urbaine**" ou "**time is honey**", Olivier Darné nous invite à méditer sur notre capacité à tirer profit d'un écosystème.

Or, butin, valeur, richesse, flux, pollinisation, terroir, autant de mots qui s'enrichissent d'un sens nouveau dans la parole de cet éleveur urbain. S'emparant du vocabulaire économique, il lui confère une valeur quasi poétique et renouvelle les points de vue en favorisant esprit critique et libre arbitre.



Après quatre heures de voyage parmi les gens inconnus, j'étais très heureuse de voir Michel LEFORESTIER et sa compagne, Béatrice à la gare de Lyon, d'où a commencé notre tournée dans la capitale du monde, à Paris, le carrefour des cultures, religions et de belles émotions. Nous commençons par une promenade au long de la Seine et nous arrivons à la Cathédrale de Notre Dame de Paris, une place mystérieuse où, après avoir lu le roman de Victor Hugo, j'ai toujours espéré rencontrer Esméralda et Quasimodo... C'était très impressionnant... pas la rencontre, mais l'architecture et la beauté de cette cathédrale exceptionnelle.

Après le repas au Cabaret l'Écluse, nous nous sommes rendus à notre tournée impressionnante sur le bateau mouche qui m'a donné la chance de découvrir la mystérieuse ville que je connaissais seulement des romans de grands auteurs français, des films et des photos... Quand j'essaie de me rappeler ce que j'ai vécu lors de ce voyage, je suis convaincue encore une fois qu'on avait un programme "gourmand" et intéressant, riche en surprises inoubliables élaboré par un professionnel dans le domaine du tourisme, Michel LEFORESTIER (ex. rester à Paris deux jours au lieu d'un, une croisière sur le bateau mouche, visite au musée des impressionnistes, etc). Et je trouve incroyable le fait d'avoir tant d'énergie pour arriver à visiter la tour Eiffel, Montmartre, les Champs Elysés, l'Arc de Triomphe, le musée d'Orsay, le Pont des Arts etc, etc.

Au soir du deuxième jour, on est déjà au Havre. Assez calme après la course dans Paris. En Haute Normandie j'ai découvert Le Havre, l'université de Louise et Bruno, la ville multicolore touristique Honfleur et les falaises les plus belles du monde taillées par les vagues "folles".

Ce voyage, à part d'être une connaissance directe avec la culture française, était aussi une occasion de vivre au quotidien des français. J'étais très touchée par l'hospitalité chaleureuse et l'attitude amicale des LEFORESTIER.

C'était un voyage inoubliable pour moi et je suis infiniment reconnaissante à Michel LEFORESTIER, pour m'avoir invitée en France, chez lui et pour sa chaleur humaine.

Je voudrais également remercier la femme de Michel, Béatrice, qui a fait tout son possible pour que je me sente à l'aise, comme chez moi.

Je n'oublierai jamais le magnifique week-end à Paris avec l'accompagnement de Jean-Christophe LEFORESTIER, ses explications claires et complètes à mes questions infinies, sa bonne humeur pendant tout le week-end malgré sa fatigue après sa semaine de travail. Et merci aussi à Louise et Bruno, qui étaient en concurrence et qui voulaient me prouver qu'ils sont meilleurs guides que moi et ils y sont arrivés.

Encore une fois un grand merci à Michel pour ce voyage inoubliable !



**Irina Nalbandian**

***Membre de l'association AREGOUNI à Vardenis, Arménie***

## International

### Bienvenue à La Yesera



La Yesera, une "finca" de 15 hectares appartient à la commune de Tolox, au sud de l'Andalousie, un typique village blanc andalou niché dans les premiers contreforts de la zone sud de la Serranía de Ronda. Proche de la mer et du lac de Guadalteba, La Yesera, à 5 km des villages de Tolox et d'Alozaina, est située dans le Parc Naturel de La Sierra de Las Nieves (Réserve de la Biosphère) les montagnes les plus hautes de la province de Málaga.

En agriculture biologique depuis plus de vingt ans, orangers, clémentiniers, citronniers, des oliviers centenaires et une riche flore autochtone couronnent un verger d'avocatiers, de manguiers et d'annonces.

La maison rurale "*la casa de los aguacates*" de 78m<sup>2</sup> sur 2 étages est construite avec des matériaux nobles, briques isolantes, liège et bois odorant de cyprès. Au rez-de-chaussée, cuisine, salle de séjour, WC et salle de bain, le tout chauffé pendant les courts et éléments mois d'hiver avec un poêle à bois. Dehors une grande terrasse avec vue sur la vallée et les montagnes. En haut un balcon en bois reliant deux chambres avec mezzanines, de sept et quatre places.



Tolox fait partie des neufs "pueblos blancos" de "la Sierra de las Nieves" villages unis par une histoire commune et une architecture d'origine arabe. Unis également par leur gastronomie et leur culture. Le flamenco et les nombreuses fêtes locales vous permettront de vous familiariser avec les coutumes de ce peuple accueillant.

Pour les plus sportifs, de belles balades, de l'escalade, de l'équitation, du rafting, de la spéléologie, du vol en delta sont des options que l'on peut trouver dans ces villages. A 50 km, la mer et toutes les activités qui y sont liées. Sur place vous pouvez aussi accéder à l'atelier de poterie et vous fournir en produits bios. Pour l'été, la "alberca", le grand réservoir d'eau, mais aussi le petit Rio Grande du fond de la vallée vous offrent la possibilité d'un bon bain rafraichissant. Et comme agri-culture n'est pas l'antithèse de la culture, nous disposons d'une bibliothèque avec des ouvrages en français et en espagnol.

**Annabelle, Paquita et Floréal Romera**

## Voyage en Arménie, septembre 2009

Un jour j'ai entendu parler d'Accueil Paysan... L'an passé Michel Leforestier m'a proposé de partir en Arménie mais pour des raisons familiales j'ai du attendre... le mois d'août 2009 pour découvrir Les Amis d'Accueil Paysan, pendant un week-end, chez Gégé. Puis je suis partie comme beaucoup d'entre nous sans savoir... et j'ai rencontré un peuple martyr, démunis mais pas mendiant, riche de sa culture et de sa façon d'accueillir l'autre.

Que de souffrances subies par ce peuple arménien. Guerres, invasions, tremblements de terre, génocide, avec leur cortège d'atrocités et pourtant toujours il relève la tête et garde son unité. Pour moi Paradjanov, peintre du XXe siècle, illustre bien cette contradiction : destruction, reconstruction, avec des débris de verre cassé (destruction), il crée une œuvre d'art, belle (reconstruction) ! Quelle leçon ! De même, pour moi, dans son film Mayrig, Henri Verneuil ne dénonce pas seulement les atrocités, il montre tout l'espoir mis sur cet enfant, qui représente l'avenir.

Dans ce voyage, j'ai apprécié l'équilibre entre culture et agriculture :

- un art très dépendant de la religion chrétienne apostolique, ciment du peuple arménien au fil des temps, les églises, monastères, cathédrales, toutes aussi intéressantes les unes que les autres.
- l'art d'honorer les ancêtres, ces cimetières où on trouve des khatchkars,
- la beauté des sites, des couleurs douces et chaudes des pierres qui servent ou ont servi aux constructions,
- découverte des créations plus récentes à l'école des beaux-arts, des travaux d'élèves, des œuvres de Paradjanov ou de l'instrument nommé duduk, flûte arménienne, et du compositeur Komitas,



- découverte de l'agriculture de ce pays, l'Arménie c'est "la terre des pierres" alors cultiver sa terre n'est pas facile. Trop froid l'hiver, trop chaud l'été, il faut s'adapter selon les lieux (alpages, vallées), selon le vécu (autochtones ou réfugiés),
- l'industrie alimentaire (visite de fromageries, de boulangerie, cave viticole) et les activités commerciales de proximité (épiceries, marché, magasin de bricolage et autres).

Pourtant un fait m'inquiète : le développement scintillant d'Erevan (casinos ...argent et travail plus faciles) qui attire dans la capitale une grande partie des arméniens. L'équilibre entre la ville et la campagne sera-t-il maintenu ?

Et maintenant un grand merci, à l'association qui a permis ce voyage, aux organisateurs qui n'ont pas ménagé leur peine, aux accueillants, toujours souriants, aux autres membres de l'équipe qui ont permis que pendant quelques jours nous formions un groupe malgré nos différences.

**Annick Marie, participante au voyage**



### **POÈME POUR LE PEUPLE ARMÉNIEN**

Bien avant la folie nazie  
D'autres monstres ottomans  
Ont brisé la vie, l'amour, la poésie  
Mis en œuvre leurs sinistres plans

Pendant qu'ailleurs on scrutait  
Des bourreaux assoiffés de sang  
Pillaient, torturaient, tuaient  
Plus d'un million d'innocents.

Tous, de paisibles arméniens  
Qu'on a soudain exterminés  
Comme ça, presque pour rien  
Ce peuple là, qu'on a voulu éliminer.

Le crime résonne dans le monde  
Mais l'auteur arrogant nie toujours  
La bête en est encore plus immonde  
On attend qu'il reconnaisse un jour

**Marc Girard, participant au voyage**

## Récréation et recette

### Connaissez-vous les aptonymes ?

La réponse est forcément oui quand l'on fait partie des Amis d'AP. Vous en doutez ? Jugez-en par vous même.

L'aptonyme nous vient du Québec tout en étant un néologisme gréco-latin. Il désigne le "nom approprié" (apt-onoma). Il a été inventé pour dire cette coïncidence parfois étonnante entre un nom de famille et la profession de la personne qui le porte. Un kinésithérapeute qui s'appelle Crampe ou des religieux qui s'appellent Aumonier, par exemple. N'avez-vous jamais remarqué parmi les Amis d'AP de votre connaissance combien leur patronyme évocateur les prédestinait à rejoindre une association de soutien à Accueil Paysan ? Notre vice-Président, par exemple, ne s'appelle-t-il pas Leforestier ?

Si vous en trouvez d'autres, vous avez gagné !

### Cocotte de légumes d'hiver aux champignons

Une recette de Valérie Cupillard [www.biogourmand.info](http://www.biogourmand.info)

120 g de pleurotes  
 50 g de poireau  
 2 c. à s. d'huile d'olive  
 120 g de céleri-rave  
 120 g de potimarron  
 une noisette de gingembre frais  
 (pour 2 personnes avec des légumes une fois épluchés et nettoyés)

Après avoir tranché le poireau en rondelles, faites-les revenir avec les pleurotes coupés en lamelles et un filet d'huile d'olive.

Coupez le céleri-rave et le potimarron en petits dés pour une cuisson à la vapeur douce. Si le potimarron est jeune, inutile de l'éplucher, sa peau deviendra fondante après cuisson.

Ecrasez le morceau de gingembre dans un presse-ail pour recueillir le jus et la pulpe que vous mélangez avec les champignons. Ajoutez les légumes cuits à la vapeur. Salez, mélangez et accompagnez ce petit plat de légumes d'une galette de céréales et d'un hoummos de pois chiches au citron...



Deux nouveaux livres de Valérie Cupillard à paraître en octobre :

**Bio, Bon, Gourmand, mes recettes pour cuisiner les aliments du bien-être**, éditions Prat

**Cuisiner bio en famille**, 77 recettes pour petits gourmands et grands gourmets, éditions Jouvence

## Bulletin d'adhésion ou de renouvellement

**Je soutiens les Amis d'Accueil Paysan**  
**Je m'engage avec les Amis d'Accueil Paysan**

### Règlement par chèque bancaire

- Je verse ma cotisation
- Normale = 30,00 euros\*
- Petit budget = 15,00 euros\*
- Je commande le Guide Vacances Accueil Paysan = 11,00 euros
- Je commande le DVD d'Accueil Paysan = 10,00 euros
- Je soutiens l'AAAP en faisant un don ponctuel de = ..... euros\*
- Total = ..... euros

Ci-joint mon règlement par chèque bancaire à l'ordre de **AAAP**

**NOM - Prénom :**

**Adresse :**

**Tél. :**

**Courriel :**

### **Comment avez-vous connu Accueil Paysan ?**

- Lors d'un séjour d'accueil (lequel ?)
- Par Internet     Par le guide Accueil Paysan     Autre (précisez)

\* les dons et versements ouvrent droit à une **réduction d'impôt** sur le revenu égale à **66%** de leur montant dans la limite de 20% du revenu imposable.  
 Ainsi, en versant **100 euros**, il ne vous en coûtera que **34 euros** en réalité.

**A retourner à**

**Association des Amis d'Accueil Paysan**  
**MIN, 117 rue des Alliés**  
**38030 GRENOBLE CEDEX 2**

### Règlement par prélèvement automatique

- Je soutiens régulièrement l'Association des Amis d'Accueil Paysan par un don mensuel\* (incluant ma cotisation annuelle de 30 euros)

### **Autorisation de prélèvement**

**Les Amis d'Accueil Paysan N° Emetteur : 51 50 57**

Je soussigné(e), désire apporter un soutien régulier à l'Association des Amis d'Accueil Paysan et autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier le montant indiqué (le 5 de chaque mois) si sa situation le permet. Je peux faire cesser mon prélèvement à tout moment par simple lettre à l'Association des Amis d'Accueil Paysan. Je recevrai un reçu fiscal au mois d'Avril de l'année prochaine.

- 5 euros par mois     10 euros par mois     15 euros par mois
- Autre montant : ..... par mois (minimum 3 euros)

**Mes coordonnées :**

**NOM - Prénom :**

**Adresse :**

**Nom et adresse de l'établissement teneur du compte à débiter**

### **Compte à débiter**

Etablissement		Guichet		N° de compte								RIB		

Ne pas oublier de joindre un RIB