



## Ma liberté de penser (3)

### Description

*Depuis quelques mois, Madeleine Chalin, 83 ans, regarde le monde de l'Ehpad où elle vit. Malgré un mal qui la fait souffrir jour et nuit, elle continue de cogiter sur ce qu'elle observe et entend. Et parfois elle prend son stylo : « Quand j'écris, ça m'évite de trop tricoter là-dedans ».*

**Par Madeleine Chalin**

#### – Respect de la terre

Je viens de la campagne. Mais père était cultivateur. Il m'a appris à apprécier la terre : on en prend une poignée dans la main, on l'effrite, on écoute, on regarde comment ça tombe. La terre est un organisme vivant. Il faut en prendre soin. Privilégier le recyclable, le biodégradable, l'agriculture raisonnée et renoncer à l'hyperproduction et aux pesticides. Je suis fière de ma petite-fille qui a choisi ...une chèvre pour désherber autour de chez elle.

#### – La congélation pour faire des économies

Je voudrais rappeler les bienfaits de la congélation aux jeunes. Cela permet de bien manger, car les propriétés nutritives des aliments est préservée. Et cela permet de faire des économies. On jette moins et on consomme moins d'énergie. Quand je cuisinais, je le faisais en grandes quantités et je congelais la moitié. Ainsi, je mangeais du « fait-maison », varié et je ne laissais jamais perdre les aliments frais que j'achetais sur le marché. On peut se préparer des petits plats aussi bons que Picard, mais moins chers. Mes coquilles Saint-Jacques aux champignons avec une petite béchamel étaient réputées !

### Categorie

1. En direct

**date créée**

15/06/2021