

Après Tout...



La feuille de chou « bio » de l'association A.R.B.R.E.S.

Association Réseau Bio Responsable Écologique et Solidaire en Suisse Normande

« Il n'y a pas de passagers sur le vaisseau Terre. Nous sommes tous des membres de l'équipage. »

Marshall McLuhan

EDITO

Plus que jamais, nous mesurons l'impact de nos actes sur la nature, le climat, le vivant.

A Thury-Harcourt-Le Hom, de cette prise de conscience est notamment née l'Amap de la Suisse Normande en 2014, afin de soutenir les paysans locaux faisant le choix du bio et du circuit court. Cette belle initiative, portée par quelques familles, une maraîchère et un boulanger, en a rapidement rassemblé une centaine et une vingtaine de producteurs.

De cette joyeuse assemblée ont émergé d'autres idées, d'autres envies au point que l'Amap ne pouvait toutes les englober. C'est ainsi qu'en 2018, dans l'esprit des idées que l'on sème, qui germent, poussent, se fortifient et finissent par donner de savoureux fruits, l'association A.R.B.R.E.S. (Association Réseau Bio Responsable Écologique et Solidaire) a vu le jour pour porter toutes ces branches prometteuses : le SEL, le jardin partagé, les différentes manifestations et festivités ... que nous vous présentons dans cette gazette toute neuve !

Vous y trouverez les actualités de l'association ainsi que les informations locales qui ont trait au respect de la nature, aux initiatives éco-citoyennes, aux différentes façons de consommer mieux et autrement, de s'informer... il n'y a pas de « petit geste » et vous savez ce qu'on dit : seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ... ! C'est donc avec un immense plaisir que nous vous invitons à nous rejoindre dans les branches de l'A.R.B.R.E.S. !

Charlotte Mancel Arrouët
Présidente de A.R.B.R.E.S.

ET SI ON JARDINAIT ENSEMBLE ?

par Nathalie Gaumer

Le jardin partagé, QUEZAKO ?

L'idée d'un jardin partagé a germé au travers des échanges entre les membres actifs de l'association ARBRES. Puis, c'est par la proposition de la Mairie du Hom d'un terrain d'environ 300m², rue Guillaume le Conquérant à Thury Harcourt, qu'une convention est signée en avril 2019, venant concrétiser ce projet. Il y est fait mention « d'activités de jardinage », « de potager destiné aux échanges, avec le souci de convivialité, de solidarité, de mixité sociale ».

L'histoire commence alors ainsi. C'est dans cette ruelle qui descend vers le Traspay, que se trouve ce jardin, avec quelques autres qui se succèdent, entretenus par différents jardiniers résidant alentours. D'ores et déjà, c'est l'occasion de rencontres et de partages sur le jardinage, entre voisins.

Ces jardins sont semblables à ce que l'on peut appeler les jardins familiaux ou jardins ouvriers]. Chaque espace est cultivé au gré des pratiques, du traditionnel à la permaculture, chacun cultive son jardin selon ses envies.

Auparavant entretenu par les membres d'une association d'insertion, le jardin est ensuite resté quelque temps à l'abandon. Avant que ne s'engagent véritablement les activités pour ce jardin, nous avons pu progressivement défricher et repérer les plantes encore en place en fonction des saisons ; quelques jonquilles, rosiers, plantes aromatiques, de l'oseille, de l'absinthe, des framboisiers, noisetiers (à très grosses noisettes d'ailleurs !), pommiers, un poirier...

Il a fallu une première année pour nous organiser, constituer une équipe d'intéressés pour faire vivre ce jardin. L'idée étant de le faire connaître, de l'équiper¹, l'organiser, l'animer.

Ainsi, un petit groupe constitué a commencé à organiser des rendez-vous au jardin, puis un atelier initiation à la taille d'arbres fruitiers en mars 2020, sur les conseils avisés de Pierre Gautier.²



¹ Si vous souhaitez vous débarrasser d'outils de jardin, n'hésitez pas à en faire don à l'association ARBRES.

² Pierre Gaultier Diplômé d'Etat, Arboriste-Grimpeur-Elagueur /Entreprise « Indispens'Arbre » à Croisilles

Depuis ce sont aussi des partenariats qui s'établissent progressivement, avec le RAM, le centre jeunesse de l'UFCV et en projection le collège Roger Bellair. Ces liens permettent de sensibiliser le public, les jeunes en particulier, au jardinage, à l'alimentation, la biodiversité, la permaculture, le compostage...

Qui dit jardin partagé, dit partage des idées, et pour l'heure, le dynamisme du collectif qui se constitue n'en manque pas. Les projets fusent ; collecte de palettes pour aménager le jardin, projet de construction de toilettes sèches, d'hôtel à insectes, de nichoirs.

Si tout cela vous donne envie de nous rencontrer, de rejoindre le collectif, de participer occasionnellement ou plus régulièrement, alors n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous inscrirons sur le groupe afin de bénéficier des informations (courriel et/ou groupe whatsApp) sur les activités au jour le jour.

PASSE-MOI LE S.E.L. !

Mais c'est quoi le S.E.L. ?

C'est un Système d'Echange Local de services, de savoirs et compétences, de biens... accessible uniquement aux membres de l'association A.R.B.R.E.S. en Suisse Normande, qui permet de créer des liens et de la solidarité sur notre territoire.

Nous avons créé pour cela une « monnaie » d'échange virtuelle, la « feuille de SEL » qui équivaut à 1min.

On trouve de tout sur notre plateforme internet d'échange : des cours de danse à l'initiation escalade en falaise, l'apprentissage de la langue des signes, mais aussi de la terre de jardin, des plants, ou encore le prêt de matériel divers ou le covoiturage...

Vous êtes adhérent A.R.B.R.E.S. alors n'hésitez pas à déposer vos annonces ou répondre aux offres qui vous intéressent.

Vous n'êtes pas encore adhérent ? L'adhésion annuelle à l'association ne coûte que 5 euros et nous vous offrons 300 feuilles de SEL lors de votre inscription !



AMAP SUISSE NORMANDE



Résolument basée sur une conception de partage, l'Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (Branche de l'association A.R.B.R.E.S. Association Réseau Bio Responsable Ecologique et Solidaire) en Suisse Normande vise à une transformation sociale et écologique de l'agriculture et de notre rapport à l'alimentation en générant de nouvelles solidarités.

L'AMAP regroupe aujourd'hui 23 producteurs locaux (en moyenne à 28km autour de Thury-Harcourt), en majorité BIO. Elle propose légumes, fruits, fromage et laitage, œufs, viandes, pâtes et céréales, pains, farines, huile, boissons, miel, plats cuisinés végétariens, savons...

Elle regroupe à ce jour 100 adhérents consom'acteurs.

A.R.B.R.E.S. fait de nouvelles pousses

Depuis 2018 et la création de l'association A.R.B.R.E.S. qui a vu émerger de nouvelles initiatives complémentaires à l'Amap (S.E.L. et Jardin partagé), d'autres pousses ont vu le jour afin de faire fructifier les idées foisonnantes de ses membres. Une bibliothèque de prêt de livres, DVD, magazines et une étagère à dons ont été installées dans le local de l'association.

L'association a également été porteur du projet de l'épicerie/café, le Quai d'Harcourt, notre proche partenaire aujourd'hui, avec qui nous sommes complémentaires pour défendre les mêmes valeurs.

Le 22 juin 2019 un événement festif a réuni à Thury-Harcourt des acteurs locaux et régionaux autour des enjeux que sont la protection des terres agricoles, les circuits courts, la transition énergétique, les initiatives citoyennes, l'économie sociale et solidaire. Envisager des partenariats public-privé fut l'un des objectifs pour apporter des réponses au besoin de transformation de nos modes de vie, d'activité et de production.

En octobre, cette gazette et un guide écoresponsable « Le P'tit Suisse Normand » permettront aux acteurs locaux d'être identifiés par un public en forte demande.

D'autres initiatives cherchent leur voie de concrétisation : la sensibilisation à la réduction des déchets, une transition énergétique citoyenne et l'activité autour du réemploi. Les soutiens sont toujours bienvenus, alors rejoignez-nous !

Infos et bulletin d'adhésion sur le site : <https://www.arbres-sn.fr>



Arbres Suisse Normande

Sur place : 14, rue de Caen, 14220 Thury-Harcourt, mercredi de 18h à 19h30.

La culture au-delà des jardins ou pourquoi il faut aller visiter l'exposition « les villes ardentes » au Musée des Beaux Arts de Caen ?

Jusqu'au 22 novembre, le Musée des Beaux-Arts de Caen propose l'exposition « les villes ardentes ». Cette exposition est conçue avec des tableaux de Pissarro, Luce, Sisley ou Prunier mais aussi des photographies, des articles de journaux anciens. Elle met en parallèle des œuvres relatant la vie laborieuse des ouvriers et ouvrières du début de l'ère industrielle et les

revendications sociales de l'époque : travail des enfants, droit de grève, féminisme, rémunération exagérée des dirigeants de l'époque...

Le choc visuel est immédiat. Ces tableaux présentent l'avènement des usines avec des couleurs sombres ; les panaches noirs des usines traitent déjà d'un environnement dégradé et la posture des hommes soumis à ce nouveau diktat industriel est la même :

dos voûté, visage sans expression.

On y apprend le nom de métiers disparus et que le périphérique parisien de l'époque était déjà le symbole d'une barrière sociale.

L'artiste Pierre Combet Descombes écrivait que l'usine est une « cathédrale luxuriante où se lisent la beauté et la malédiction du monde moderne ».

Cette expo nous questionne dans un tourbillon de beauté.

QUAI D'HARCOURT. Terminus ! Tout le monde descend. L'ancienne gare de Thury-Harcourt héberge depuis un an, une épicerie-café bio. On y trouve du vrac, des légumes, des produits laitiers... bio bien sûr et locaux comme à l'Amap. On peut aussi s'y arrêter pour consommer une boisson ou une crêpe. Les heures d'ouverture et animations sont disponibles sur la page Facebook du Quai d'Harcourt. Les permanences sont assurées par Laure, salariée du quai et des bénévoles qui assurent comme des fous dixit Vanessa, Vice-Présidente du Quai d'Harcourt, En complément de l'AMAP, le Quai d'Harcourt est un lieu à découvrir et à faire vivre. Renseignements : 02 31 74 78 89

DOULEURS D'ENFANCE. L'AMAP a perdu un de ses doux producteurs. Céline Luce est décédée à l'âge de 43 ans. Les douceurs d'enfance de Céline : sablés, pains d'épice et confiture ravissaient les papilles. Céline souriait tout le temps ; elle aimait sa famille, son chien et les hérissons. Céline était attachée à sa terre et s'était engagée pour défendre ceux qui veulent la travailler dans le respect du vivant. En hommage pour elle et conformément à ses dernières volontés, vous pouvez faire un don à l'association "Terre de liens". Pensée émue pour elle et ses proches. *Mck*



Alimentation, plantes et immunité par Sheyby Wilder

Il y a 2 400 ans, Hippocrate avait conclu que l'alimentation était la plus appropriée pour maintenir la bonne santé, avec cette phrase devenue aussi célèbre que lui : « Que ton aliment soit ta seule médecine ! » Cette observation a été confirmée dans une étude récente (Paris XIII - Inserm¹) qui montre la corrélation entre alimentation et maladies chroniques et a permis la classification de A à E (NutriScore) que l'on voit sur certains aliments préparés. Si cette échelle de valeur permet de sensibiliser la plupart des consommateurs à rechercher les préparations les plus favorables à leur santé, elle ne dit rien sur les propriétés des aliments et les besoins nutritionnels.

L'organisme humain dépend de la qualité de sa nourriture autant que de l'air qu'il respire pour apporter les nutriments essentiels à son bon fonctionnement. Or, cette qualité ne peut être trouvée que dans des aliments dont l'intégrité énergétique a elle-même été préservée : principalement les fruits et légumes frais entiers, dont les composants n'ont pas été altérés et isolés par traitement



mécanique ou chimique (engrais, pesticides, additifs, nanoparticules), par cuisson inappropriée (micro-ondes) ou excessive, qui éliminent une grande partie des vitamines et minéraux, déstructurent les fibres et dévitalisent l'ensemble des nutriments. Et lorsque l'on sait que les végétaux représentent 80 % des besoins alimentaires humains², il apparaît crucial de les choisir et les préparer avec soin. Rechercher le meilleur équilibre entre santé et plaisir, selon ses besoins, et essayer quelques associations d'aliments et des modes de préparation simples, connus depuis la nuit des temps pour leurs effets très bénéfiques sur l'assimilation des nutriments et le bon développement du système immunitaire, apparaît être une démarche de bon sens et responsable.

Ainsi le mode de cuisson le plus respectueux des nutriments est la vapeur douce. Et les huiles végétales de première pression à froid sont préférables aux graisses animales. Ajoutées après la cuisson pour conserver leurs propriétés antioxydantes et protectrices, elles sont indispensables aux fonctions du cerveau, comme les noix, les poissons gras, riches en oméga-3.

Les plantes aromatiques, les graines et les épices sont vivement recommandées tant leurs saveurs et propriétés digestives, préventives et curatives sont nombreuses³.

Et si les fruits et légumes crus⁴, ultra-frais, offrent toutes leurs vitamines, la lactofermentation⁵ permet de conserver et même d'en renforcer certaines (Vitamines B et C) tout en optimisant le fonctionnement du système digestif et la composition du microbiote (l'ensemble des bactéries intestinales) dont dépendent la bonne assimilation des nutriments et le système immunitaire.

1 - https://etude-nutrinet-sante.fr/link/zone/28-home.menu.pourquoi_cette_etude

2 - <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/nutrition-et-sante>

3 - <https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/11550/etonnantes-vertus-des-epices-sante>

4 - <http://www.santenaturopathie.com/fr/recettes>

5 - <https://nicrunicuit.com/sante/10-bonnes-raisons-de-manger-des-aliments-fermentes>

Interview de Franck Besson, producteur de l'Amap par Jean-Marie Bouchard

« Bonjour Franck Besson ; je vous présente : vous êtes le maraîcher qui fournit à notre Amap les petits paniers de légumes. Vous avez choisi de cultiver vos légumes selon les principes du maraîchage sur sol vivant. Pouvez-vous nous expliquer en quoi cela consiste?

FB : Les principes sont les suivants : il n'y a pas de travail du sol et une couverture permanente du sol par "paillage". L'objectif est d'offrir le gîte et le couvert à la vie du sol.

Les différents "paillages" sont : les résidus de culture, la paille, le foin, le BRF¹, les tontes, le compost... à raison d'environ 25T/Ha, soit l'équivalent d'un round baller pour 120m².

Le sol se nourrit alors grâce aux fragmenteurs, collemboles, cloportes qui dégradent la matière organique. Les décomposeurs, champignons et bactéries, s'occupent de dégrader les matières fortement carbonées. Les vers de terre enterrent la matière organique sous forme de "lombrimix" et de mucus.

Les plantes peuvent alors se nourrir soit directement, soit en s'associant avec des champignons ou des bactéries.



Les avantages du maraîchage sur sol vivant sont principalement : une intense activité biologique, un sol non compacté, une grande réserve en eau, la présence de nombreux auxiliaires de culture, très peu de désherbage et une très faible érosion par les pluies.

En résumé, le sol est un organisme vivant et complexe : la biomasse dans le sol d'une prairie permanente est environ 10 fois supérieure à celle qui vit au-dessus du sol. Et c'est pourquoi le maraîchage sur sol vivant est aussi intéressant. Bien entendu tous les jardiniers amateurs peuvent aussi utiliser ces principes dans leur propre potager!

- Merci Franck »

1 - BRF signifie Bois Raméal Fragmenté. Cette technique utilise le bois des rameaux d'arbres découpées en petits fragments. Cette technique représente plus qu'un simple paillis car elle permet le développement des champignons (mycélium) et la création d'[humus](#) stable afin de développer la [fertilité du sol](#).

Eh P'tit ! Qu'est-ce-qu'on peut faire pour ton monde ? par M-Christine Kerpédron



La crise de la covid nous a rappelé la nécessité de réfléchir au monde d'après qui n'aura aucune chance d'aboutir si on n'analyse pas le monde d'aujourd'hui. Les professionnels de la petite enfance devraient tous hurler des aberrations que les adultes valident au nom du développement, du bien-être ou du confort de l'enfant.

Les secteurs d'activité qui doivent repenser leur modèle économique sont sans conteste les jouets, les livres et l'habillement. Ces produits sont fabriqués au bout du monde, nécessitent des matières premières polluantes, un transport polluant et pour certains secteurs ou pays concernés des conditions sociales absolument scandaleuses.

Ce qui est troublant, c'est que certains secteurs d'activité revendiquent des valeurs de bienveillance, d'attention aux autres et ça, on ne peut qu'y souscrire. Par contre, quand il s'agit du tiroir-caisse, halte là !

Ainsi les professionnels de l'habillement des tout-petits, outre le fait de proposer des tenues ringardement genrées (le bleu, le kaki pour les garçons ; le rose et les paillettes pour les filles), le lieu de fabrication de ces produits ne permet pas aux petites mains de l'industrie textile de vivre dans la dignité. Plus les années passent, plus ces monstres textiles investissent les pays socialement moins disants. Après la triste catastrophe du Bangladesh, certains industriels ont investi le Lesotho pour disposer d'une main d'œuvre toujours moins cher (sic !) et qui ferme sa gueule... le syndicalisme balbutiant bengali dérangeait par trop les amateurs de dividendes à deux chiffres.

Alors, p'tit ! Qu'est-ce qu'on peut faire pour toi ? On pourrait commencer par cesser d'acheter ces produits neufs. L'argument consistant à dire que les personnes des pays pauvres survivent grâce (sic !) à cette activité ne tient pas ; qu'elles n'auront plus de boulot et qu'elles vont sombrer dans la plus totale misère ne tient pas non plus. Elles sont déjà dans une plus totale misère à cause de nous. Il est temps pour nous de les libérer de cette emprise.

Alors vive l'occasion ! Les sites en débordent en veux-tu en voilà. Alors achetons local et si on n'a pas les moyens (on a le droit !), achetons d'occase. On fera du bien à la planète, à notre porte-monnaie et à nos enfants. La conscience écolo, c'est tout petit que ça se construit.