

# 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

« La nature ne fait rien d'incomplet ou rien en vain. » Aristote

N° 4 - Juin 2022

### EDITO

Le printemps est de retour, et avec lui les petites pousses, les fleurs, les couleurs partout, au bord des chemins, dans les champs, dans les jardins !

On ne sait pas vous, mais nous, ça nous redonne plein d'énergie ! Et cette énergie nous avons décidé de la mettre à profit pour faire évoluer l'AMAP, qui est un peu à l'étroit dans son pot il faut bien le dire... Après 8 ans, nous sentons que l'AMAP arrive en limite : Beaucoup de producteurs, des commandes fastidieuses au trimestre, et puis depuis le covid, l'impression que nous y avons perdu en lien social, en échanges. Le drive mis en place pour permettre la continuité des livraisons pendant le covid a laissé des traces et ce modèle ne convient pas vraiment à la philosophie de notre association...

Nous vous avons interrogés par le biais d'une enquête il y a quelques mois (vous trouverez un résumé des résultats dans ces pages) et vos retours étaient enthousiastes : oui au changement, oui à l'évolution, oui à plus de souplesse surtout... Alors c'est décidé, nous sautons le pas !

Venez découvrir, dans ce numéro, par quoi nous allons remplacer l'AMAP : le système "monépi" ! Mêmes producteurs, mêmes produits, mais plus de souplesse, plus de simplicité, une autre façon de s'impliquer, de redonner du sens à nos actions !

Venez également en apprendre sur le carbone et son stockage, des nouvelles de la semaine de l'environnement sur notre territoire, et bien d'autres informations...

Bonne lecture !

Charlotte MANCEL-ARROUËT  
Présidente de A.R.B.R.E.S.

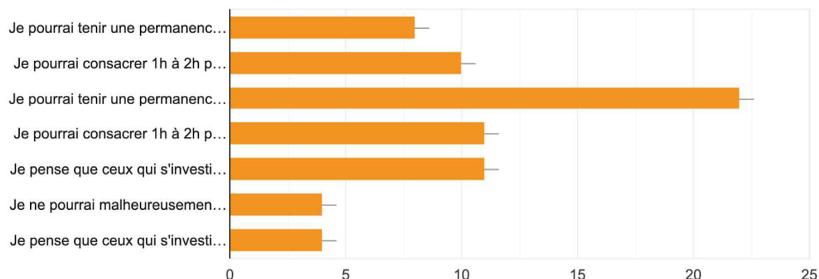
# Vous nous avez donné votre avis : Résultats de l'enquête

En septembre dernier, nous vous avons envoyé une enquête sur le devenir de l'AMAP, vous avez été 46 personnes à y répondre (soit un peu moins de la moitié des adhérents, c'est déjà bien !)... en voici les retours !

Vous avez répondu en faveur de l'évolution de l'AMAP et du changement de local à 97% ! Alors le changement de local, ce n'est pas encore pour tout de suite, mais on va dans le bon sens !

Si l'AMAP évolue en coopérative alimentaire êtes-vous prêt ou prête à y consacrer un peu de temps ? > plusieurs réponses possibles

44 réponses



Vous avez été 90% des répondants à estimer que vous pourriez vous impliquer d'une façon ou d'une autre dans ce nouveau système.

Vous avez 95% en faveur de l'ouverture d'un deuxième créneau de permanence, en plus du mercredi. Le samedi matin semble plébiscité.

Des craintes ont également été exprimées, notamment concernant une éventuelle transformation en magasin, la perte de la philosophie AMAP (lien direct entre le producteur et le consomm'acteur, trésorerie à 3 mois pour les producteurs...). Nous tenons compte de ces remarques, l'objectif étant que tout le monde s'y retrouve.

Cette enquête était ouverte à nos producteurs et tous ont pu donner leur avis. Pour le moment, tous nous suivent dans ce projet !

## “Monépi ?? Késako ??”

Monépi, c’est une plateforme pensée par les citoyens, pour les citoyens engagés dans la consommation de produits locaux et bio issus pour la plupart de la paysannerie, en maintenant le lien direct entre les producteurs et les consomm’acteurs... Pour faire simple, Monépi permet de créer une épicerie participative pour proposer les produits dont vous profitez déjà à l’AMAP, mais sans la contrainte du système actuel, toujours sans aucune marge et toujours avec le soutien indispensable des bénévoles.

Le principe : Vous créditez le compte Monépi d’un certain montant ; le montant global permet à l’épicerie d’effectuer des achats groupés de produits “secs”, et lorsque vous venez aux permanences, vous pouvez prendre ce dont vous avez besoin, ce sera déduit de votre crédit ! Simple non ?

Pour les produits frais (légumes, fromages, yaourts, viande...), nous proposons de garder un système de précommande, avec livraison par les producteurs le jour de la permanence comme précédemment avec l’AMAP : vous pourrez ainsi vous connecter à la plateforme pour commander pour la semaine suivante ou pour le mois suivant voire jusqu’à quelques heures avant (selon les producteurs).

Pour celles et ceux qui s’inquiètent pour nos producteurs, tous ont été sollicités pour en parler, et tous ceux qui ont répondu sont partants pour essayer ; ceux qui souhaiteraient rester à la commande trimestrielle le pourront.

Tous ces changements seront gérés par la plateforme Monépi qui semble extrêmement ergonomique et intuitive : chaque permanencier n’aura qu’à “bipper” les produits pour les défalquer des comptes individuels, les calculs se feront tous seuls et vous pourrez également y suivre votre “solde” d’heures de bénévolat.

Bien sûr, difficile d’imaginer une épicerie participative dans notre local ! (Monépi recommande un local de 20 à 30m<sup>2</sup> : le nôtre fait 30m<sup>2</sup>) Nous allons donc commencer modestement, pour ne pas reporter ce projet d’un an ou deux.

L’objectif à moyen terme est de changer de local pour un lieu plus grand, plus accueillant, moins dangereux au niveau du parking, et permettant de développer d’autres projets. Pour le moment notre quête du local idéal n’a pas encore abouti mais nous y travaillons, en lien notamment avec la mairie et la communauté de communes.

N’hésitez pas à en découvrir davantage sur le site [www.monepi.fr](http://www.monepi.fr), et creusez-vous les méninges : elle va avoir besoin d’un nom, cette petite épicerie ! Transmettez-nous vos propositions, et nous les soumettrons au vote ! Vous pouvez d’ores et déjà participer également à la création de l’épicerie en juin en rejoignant par exemple les groupes de travail "producteurs" ou "aménagement du local" (faites nous signe par mail sur [arbres.sn@gmail.com](mailto:arbres.sn@gmail.com))

Nous voilà donc partis pour une nouvelle aventure, et nous espérons de tout cœur qu’elle sera aussi belle que celle de l’AMAP !

## Apéro-philo par Emmanuel Becker

Le 10 mai dernier, dans le cadre de la semaine de l'environnement organisée à Thury, s'est tenue au Quai d'Harcourt, une nouvelle séance « Apéro-philo » sur le thème « *De l'individuel au collectif: Comment se préparer au changement climatique ? Construire ensemble la sobriété à l'échelle des territoires.* »

Depuis plus de 3 ans en effet, le collectif ATARAXIA (du grec quiétude, tranquillité de l'esprit) propose un « café philosophique » original et itinérant en Suisse Normande appelé « Apéro philo ». Pour rappel, étymologiquement, la philosophie c'est « l'amour de la sagesse ». Le but de la sagesse, est, précisément, de n'être pas affecté par les aléas du destin...

A raison d'une réunion par trimestre sur un sujet choisi par le collectif ou à partir des suggestions des participants, les « Apéros philos » sont des moments d'échange et de débat ouverts à tous. C'est un espace d'échange ouvert et laïc qui respecte la liberté de pensée et d'expression, autonome vis-à-vis de tout groupe politique, religieux ou associatif et de leurs dogmes ou doctrines. C'est un temps de partage qui donne à réfléchir ensemble afin que chacun puisse davantage penser par lui-même, de façon argumentée et en s'appuyant sur les savoirs existants à ce jour. Les séances visent une pratique citoyenne de la philosophie tournée vers l'humain et la cité, dans le cadre d'un progrès véritable, maîtrisé et choisi par tous. Elles reposent principalement sur la question de la transition écologique, thème devenu sujet de société. De fait, à travers des exemples concrets, les séances valorisent des expériences qui sont menées sur le territoire et dans le monde.

Avant chaque Apéro philo, les organisateurs publient sur le site des vidéos et divers documents qui invitent les participants à préparer le thème envisagé de chaque séance.

Chaque « Apéro philo » est annoncé à l'avance et fait l'objet d'un compte-rendu consultable sur le net.

Au plaisir de vous y retrouver prochainement, ici ou là !



Contacts : <https://apero-philo-suisse-normande.github.io>

# La séquestration du carbone de l'air par les pratiques agricoles par Christine Gontier et Franck Besson

Il existe des méthodes pour séquestrer le carbone présent en trop grande quantité dans l'atmosphère.

L'agriculture pourrait devenir un levier essentiel pour contribuer à relever le défi.

## Les pratiques actuelles

Elles sont fondées sur l'oxydation et la minéralisation du sol induite par le travail du sol. L'apport d'engrais azotés perfuse les cultures de matières directement assimilables.

Ces deux pratiques appauvrissent le sol en humus stable (carbone stocké dans le sol).

Une grande partie de ce carbone se retrouve dans l'atmosphère sous forme de CO<sub>2</sub> (gaz à effet de serre). L'excès d'azote sous forme de nitrate pollue le sol et la nappe phréatique. L'humus stable, même s'il n'est pas utilisé directement par la plante, permet au sol d'abriter une faune et une flore diversifiée. Il augmente la capacité du sol à stocker l'eau.

Dans les milieux naturels, l'humus se minéralise lentement au rythme des saisons et des plantes. Il est remplacé par les déchets organiques que les plantes déposent sur le sol (ex : feuilles des arbres).

## Les pratiques vertueuses

Il existe des pratiques qui enrichissent le sol en humus et stockent le carbone sur des surfaces importantes.

Ces zones de culture font baisser le taux de gaz à effet de serre de l'atmosphère.

La séquestration du carbone (le retour du carbone au sol) est proportionnelle à la biomasse produite. Par exemple, le maïs enrichit rapidement le sol à condition qu'on ne prélève que les épis et que l'on restitue le reste de la biomasse au sol. Cette culture devra être complétée par une culture de légumineuses ou de céréales en hiver pour augmenter cette biomasse.



Ces pratiques combinées du non travail du sol avec un semis direct sous couvert favorisent la vie du sol, véritable fondement de tout l'écosystème.

**Il y a douze fois plus de vie dans le sol que sur le sol (humain compris).**

## L'agriculture et l'avenir

Les pratiques agricoles ne sont pas opposées à l'abaissement du CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère. Il faut tendre à des pratiques plus vertueuses qui séquestreront le carbone dans le sol. Ces pratiques sont aujourd'hui connues et étudiées (voir la chaîne « Ver de terre production »).

Elles représentent un véritable espoir face au défi actuel : retrouver un environnement résilient et favorable à la pérennisation de la vie sur Terre.

## Le saviez- vous ? par Anaïg Rivoal

Si on augmente de 4 pour 1000 par an la quantité de carbone contenue dans les sols, on stoppe l'augmentation annuelle de carbone dans l'atmosphère en grande partie responsable de l'effet de serre et du changement climatique. L'initiative internationale "4 pour 1000" promeut cet objectif afin de mobiliser tous les acteurs à l'adaptation de l'agriculture. Elle vise à illustrer qu'une augmentation, même infime, du stock de carbone des sols est un levier majeur pour améliorer la fertilité des sols et la production agricole et participer au respect de l'objectif de long terme de limiter la hausse des températures à + 2°C.

Pour plus d'informations : [4pour1000.org](http://4pour1000.org)

---

## Les saisons se suivent mais ne se ressemblent pas au Quai d'Harcourt ! par Vanessa Gaumont

Le printemps a sonné le retour des animations au **Quai d'Harcourt** : dégustation mets / vins, carnaval, troc de graines, café philo, balade sur la Voie Verte, café européen, etc... il y en a eu pour tous les goûts. Le 1<sup>er</sup> mai, le club TouCaen Roller a fait une halte au Quai le temps d'un apéro sur l'herbe en partenariat avec les associations Herbes Folles et CREAN.

Et l'arrivée de l'été sera fêtée comme il se doit le 21 Juin, avec le groupe "Chien de Poche" en concert (gouille et patchwork musical) : ambiance garantie ! Rendez-vous à 19h30 - restauration sur place.

Ensuite, la 2<sup>de</sup> édition de notre marché de producteurs et artisans bio/locaux aura lieu le 15 Aout 2022, de 10h00 à 18h00. Après ces deux (longues) années un peu particulières, nous serons ravis de vous retrouver et de vous faire découvrir/redécouvrir le savoir-faire de nos artisans et producteurs.

La journée sera ponctuées d'animations (mais on ne vous dit pas tout pour le moment) Restauration sur place.

**Et si vous aussi, vous souhaitez participer à la vie du Quai, rejoignez l'équipe de bénévoles du Quai d'Harcourt. On y découvre plein de choses et on fait des rencontres sympas !**



## La diversité végétale: la méthode de Silva do ! par Anaïg Rivoal

Nous avons parlé dans le dernier numéro de plusieurs solutions proposées pour replanter des haies sur notre territoire entre le programme de la communauté de communes et l'association Bossy Cevert.

Je vais vous présenter ici une association complémentaire qui souhaite également participer à renouveler des espaces de biodiversité, mais à sa façon !

Il s'agit de l'association **Silva domesticus**.

Sa spécificité est de proposer des arbres et arbustes d'intérêt alimentaire pour les humains ou à vocation fourragère pour nos animaux, d'élevages ou non. Ils sont volontairement d'origine diverses : Asie, Amérique du Nord ou du Sud.

Heulà, mais nos pommes et nos poires normandes sont très bonnes ! Pourquoi aller chercher ça si loin ? !

Saviez-vous que les pommiers ont longuement été sélectionnés pas les ours Kazakhs?! Si nous devons nous nourrir de produits normands "d'origine " (d'après la dernière glaciation) ça serait soupe ortie-pissenlit et purée de glands tous les jours ! A l'inverse la diversité alimentaire en Asie est proprement hallucinante à latitude égale ! Pourquoi ne pas en profiter ?! Des kakis en Normandie ? Bien sûr que oui !

Les plants proposés par Silva domesticus sont tous semés près de chez nous, à Saint Aignan de Cramenil. Semer permet d'assurer l'adaptation génétique des plants obtenus contrairement aux clones obtenus par bouturage et greffage. Cette diversité permet d'obtenir des plants plus résilients face aux contraintes environnementales telles que le changement climatique.

L'association propose un service de conseil et de plantations à destination des particuliers, agriculteurs, collectivités (communes, écoles, collèges, lycées, ...), et jardins partagés.

### Quelques idées de plantations pour l'automne prochain ?

- Un arbre à pois! Les fruits du Caragancier de Sibérie sont des pois qui se consomment matures ou frais. Les jeunes gousses cuites font un plat de légumes frais. Plus besoin de gratter la terre tous les ans pour semer les petits pois ?!

- Un goyavier ? Go ! Le Goyavier du Brésil, ou feijoa produit de petits fruits oblongs, d'environ cinq centimètres de long au goût de goyave et d'ananas.

- Avec le Plaqueminier lotier, qui est également rustique, plus besoin d'importer les fameux kakis d'Espagne !

- Et enfin une petite folie, un grenadier nain, (0,3 à 1m) produit de petites grenades sucrées !...

Plus d'informations sur l'association **Silva domesticus** :

[contact@associationsilvadomesticus.com](mailto:contact@associationsilvadomesticus.com)

Antonin Gourdeau: 06 18 39 50 13

Également sur Facebook et helloasso.

## Le smartphone est-il un progrès ? par Jean-Marie Bouchard

84% des français de plus de 12 ans ont un smartphone (en 2011, c'était 17%! ). Et pourtant on peut se demander si ce n'est pas une abomination pour la sauvegarde de la planète. Alors que faire?

Tout d'abord ne pas fermer les yeux : le pire concerne la fabrication de ces joujoux. Celle-ci nécessite l'extraction de 180kg de minerais divers. Imaginez que dans votre poche vous transportez en permanence 180 kg !! Et les conditions d'extraction sont le plus souvent abominables : mines non sécurisées (nombreux accidents), mineurs sans protections, pieds et mains nues, travail de jeunes enfants (au Congo par exemple pour le cobalt). L'horreur! Ensuite tout cela part généralement en Chine dans des usines géantes (Shenzen par ex.) où on y travaille 12h par jour, 6 jours par semaine. Les conditions sont tellement dures que Foxcom fait signer à ses employés un engagement de non-suicide. On ne peut pas dire que ce soit très beau un smartphone.

Après cela, une fois arrivé dans votre poche, l'engin aura déjà consommé 80% de son empreinte écologique. Vient alors sa consommation énergétique en fonction de votre utilisation. Là tout va dépendre de vous.

Alors au vu de toutes ces atrocités, quelles solutions avez-vous? Je sais que pour la majorité ce sera difficile de s'en passer (mais pas forcément impossible). Cependant, en ayant commencé à prendre conscience du coût pour l'avenir de la planète et du coût humain, on peut se prendre en main et améliorer son "score" de plusieurs façons : la 1ère, et la plus importante au vu des éléments ci-dessus, c'est de ne pas changer d'engin tous les ans ou 2 ans (moyenne des français : 23 mois) pour un gain technique infime : conservez le le plus longtemps possible. Et quand vous en changez, vous pouvez aussi opter pour un reconditionné (facture énergétique divisée par 10). Et enfin coupez le régulièrement, placez le loin de vous, afin de diminuer votre consommation, et vous verrez que vous gagnerez en liberté, en tranquillité (moins de stress), et que vous aurez beaucoup de temps pour faire plein de choses enrichissantes et passionnantes comme par exemple parler à vos amis en direct, lire des revues, des livres, cultiver son jardin, aménager son logement, etc, etc, ou bien encore jouer et parler avec vos enfants. Et oui, pour les enfants par exemple, le temps passé avec eux a été divisé par deux en dix ans !!

Alors à vous de jouer, au sens propre comme au sens figuré.



Sources : revue "l'âge de faire" de mai 2022 et le livre "ce monde connecté qu'on nous impose" de Nicolas Bérard – illustration : [www.beelity.fr](http://www.beelity.fr)