

# 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 sagesse de la terre est une complicité totale entre l'homme et son environnement. » Pierre-Jackez Hélias**

### EDITO

N° 6 Décembre 2022

Déjà, la fin d'année se profile... Une de plus ! Comme à chaque fin de cycle, on fait le bilan de l'année écoulée.

Chez ARBRES, le bilan est riche ! En effet l'ouverture du pEPIn de l'ARBRES en juillet nous a beaucoup mobilisés et a quelque peu révolutionné l'AMAP que nous connaissions depuis longtemps... Alors certes, il reste encore des choses à caler, mais comme vous pourrez le lire dans nos pages, notre petite épicerie associative fait de son mieux !

Côté jardin il y a aussi des nouveautés, des projets qui bourgeonnent et dont il faut prendre soin...

Notre SEL semble quelque peu en hibernation, ainsi que la gazette que vous tenez entre les mains. En effet, il y a des saisons qui semblent plus longues que d'autres et nous constatons que peu d'adhérents se sont saisis de cet espace d'expression et de réflexion partagée...

"Après Tout", dernier numéro ? Nous aimerions que cela ne soit pas le cas ! Alors si vous sentez votre plume vous chatouiller, un sujet vous titiller... prenez cette belle résolution pour l'année à venir et rejoignez-nous au comité de rédaction ! Nous avons à cœur de défendre cette petite feuille de chou sans prétention mais avec beaucoup, beaucoup d'envie de partage !

Nous aurons l'occasion d'échanger sur tous ces sujets lors de notre prochaine **Assemblée Générale qui se tiendra le vendredi 16 décembre à 18h30 à la salle Blincow à Thury-Harcourt.**

Nous vous souhaitons des fêtes aussi sereines, responsables, gourmandes et chaleureuses que possible... Et n'oubliez pas : pour résister à la morosité ambiante, il n'y pas de meilleur remède que de se rassembler, de participer à un projet, d'y croire ensemble... et ça, c'est la sève de notre ARBRES !

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

## Petit pEPIn deviendra grand par Charlotte MANCEL

C'est bien connu, le pépin est voué à devenir un joli pommier... Le nôtre n'en est peut-être pas encore là mais il a bien germé depuis sa création en juillet !!

Vous êtes désormais 111 familles adhérentes, et la grande majorité a joué le jeu de recharger son compte pour permettre les achats !

Nous comptons 33 fournisseurs / producteurs, et la nouveauté de cette fin d'année, ce sont les nouveaux produits du grossiste Pronadis (spécialisé dans le bio de l'Ouest de la France) pour tout ce que nous ne pouvons pas avoir en local.

Soit pas moins de 848 produits différents !

Nous misons toujours sur la qualité mais à un juste prix puisque les producteurs/fournisseurs appliquent des tarifs avantageux et que le pEPIn n'applique pas de marge sur les produits, pour les adhérents comme pour les producteurs. Par exemple vous pouvez trouver le paquet de 500g de pâtes bio à moins d'1€ !

Nous nous sommes également dotés d'une belle armoire réfrigérée pour stocker de façon visible les produits sans précommande

Et comme on aime bien nos petites traditions, en décembre vous pouvez commander votre sapin, des escargots, des bûches, des volailles de Noël, mais aussi des coffrets cadeaux miniatures Endro Cosmétiques zéro déchets...

Pour profiter de ce joli pEPIn et de ses supers produits bio / locaux / écologiques, une heure de votre temps par mois seulement (sur place pour organiser les permanences, gérer les stocks et les mises en rayons, ou bien en tant que référent producteur depuis votre canapé ;))

A bientôt au pEPIn !

## Merci les radis ! par Charlotte MANCEL

Dans la vie d'une association, il y a des arrivées qui nous réjouissent et des départs qui nous attristent... Après 3 ans à l'AMAP puis au pEPIn, Franck et Christine Besson, maraîchers facétieux des Radis de Vassy, tournent la page pour se consacrer à la vente à la ferme sur leur territoire de la Valdallière. Les difficultés des maraîchers locaux ne sont pas une vue de l'esprit, Franck Besson et Christine Gontier en sont la preuve vivante... Malgré toute leur énergie, leur inventivité et leurs belles valeurs, ils doivent réorienter leur activité. Les radis nous manqueront, Franck tenait très régulièrement des permanences, ce qui ajoutait à l'échange et aux rencontres.

Christine a toujours collaboré activement à la gazette avec des articles éclairants, originaux et tellement bienveillants ♥

Nous resterons en lien et nous vous invitons, bien sûr, à aller les rencontrer lors des ventes à la ferme, toutes les informations (et bien plus encore...!) sont sur leur page facebook !

Franck, Christine, MERCI !

# Interview d'Amélie et Geoffrey, producteurs de la ferme de Montamy, par Jean-Marie Bouchard

Bonjour, je vous présente : vous êtes installés à la ferme de Montamy (entre Jurques et Vire) dans une ferme en polyculture-élevage. Comment êtes-vous arrivés là ?

**Amélie et Geoffrey :** nous sommes arrivés en 2017 pour développer notre projet d'une ferme en quasi autonomie. Ici nous louons nos terres qui au départ n'étaient pas en bio. Après une période de conversion, toute l'exploitation a été labellisée, ce qui était une évidence pour nous : nous n'envisageons pas notre métier autrement. Nous avons maintenant 200 ha avec un troupeau de 85 vaches de la race Aubrac, 2 taureaux et des veaux, ainsi qu'un élevage de poulets et pintades, et environ une vingtaine de cultures différentes en rotation.

**JMB :** vous êtes donc en quasi autonomie et participez pleinement à la protection de votre environnement et des sols. Pouvez-vous nous en dire plus sur ce projet ?

A/G : notre souhait a été en effet d'être presque totalement autonome et respectueux de la nature. C'est pour cela que nous avons choisi d'être en polyculture-élevage, un modèle d'économie circulaire vertueux : nos volailles consomment les céréales secondaires de la ferme, les vaches valorisent les prairies, les légumineuses entrent en rotation longue avec les protéagineux ne laissant jamais de sols à nu.

Nous utilisons le fumier comme fumure, faisons des cultures mellifères et proposons à un apiculteur voisin de mettre en place un centaine de ruches. Enfin nous préservons environ 30kms de haies bocagères.

**JMB :** et au final vous produisez vous même une grande quantité de produits et avaient des partenariats locaux pour certains d'entre eux :

A/G : oui nous avons des partenariats avec un meunier de la Manche pour nos farines, un meunier tout proche de chez nous pour celle de sarrasin et avec un laboratoire agréé pour les bœufs. Cela nous permet de valoriser au mieux nos productions et d'avoir une large gamme de produits : lentilles, quinoa, haricots, lin, épeautre, huiles de colza et de cameline, plats cuisinés (bœuf bourguignon, saucisses, chili, et viandes).

**JMB :** et pour la distribution de tous ces produits ?

A/G : nous faisons beaucoup de vente directe et aucune vente vers la grande distribution. Nous fournissons plusieurs AMAP, votre EPI bien entendu, des biocoops, des magasins de producteurs, des restaurants, de la restauration scolaire et des marchés. Et nous avons aussi un système groupé avec d'autres producteurs bio pour fournir des groupements de la région parisienne par un système d'alternance.

**JMB :** bravo Amélie et Geoffrey pour ce beau projet et merci de nous l'avoir présenté.

## Projet d'une nouvelle école en Suisse Normande par Leslie Brusini

Samedi 26 novembre a eu lieu l'Assemblée générale constitutive de l'association qui hébergera une future **école alternative en Suisse normande**.

Son nom et son logo ont été dévoilés : elle s'appelle « **Hêtre et Savoir** ». Cela fait le lien entre la Nature et l'Être humain, deux dimensions auxquelles nous accorderons une importance privilégiée au cœur de l'association et au sein du projet d'école. Le tout étant relié aux connaissances qui seront partagées joyeusement, entre générations.

En plus de la création et de la gestion de cette future école hors contrat, « Hêtre et Savoir » aura pour objectifs :

- la formation et l'éducation de personnes de tout âge
- la sensibilisation à l'éco-préservation de la biodiversité
- l'organisation d'actions, d'ateliers, d'animations, de ventes à thèmes, d'événements festifs en lien avec l'objet de l'association

Les activités seront organisées de façon laïque et apolitique.

A savoir que la future école sera ouverte de 3 ans (acquis en cours d'année) à 10 ans, pour un total de 18 places. Elle permettra aux enfants d'être le plus possible au contact de la Nature, en créant un potager permaculturel, avec fruits, fleurs, légumes, ..en observant les éco systèmes grâce à l'encadrement d'un animateur nature. Ces activités serviront de base à l'acquisition du « Socle commun de compétences, de connaissances et de culture » qui sera ainsi respecté.

L'autonomie et le langage chez les plus jeunes seront également développés grâce à des activités d'inspiration Montessori qui font appel aux compétences exécutives des enfants. Ils co-construiront, de plus, des projets selon la pédagogie de Célestin Freinet, notamment grâce à la publication d'un journal scolaire mensuel. « Les lois naturelles de l'enfant », comme définies par Céline Alvarez, seront respectées pour les apprentissages et les temps de repos. Le tout sera ponctué de débats philosophiques, avec un fonctionnement d'école démocratique. Les enfants grandiront ainsi en confiance et en conscience d'eux-mêmes et des autres.

En début d'année prochaine, afin de contribuer à l'acquisition du mobilier, du matériel pédagogique, pour asseoir le fonctionnement de l'école et permettre l'émergence de projets collaboratifs, un crowdfunding sera lancé sur des plateformes dédiées.

A noter aussi que le bureau de l'association, nouvellement élu, recherche un-e Vice-Président-e, un-e trésorier-e adjoint-e et un-e secrétaire. Les candidatures bénévoles peuvent être adressées par mail. Vous aurez le plaisir de rejoindre une jeune équipe, engagée, bienveillante et enthousiaste !

Pour toute information, candidature et future demande d'inscription, contactez-nous à :

[ecolesuissenormande@mailo.com](mailto:ecolesuissenormande@mailo.com)

Leslie (adhérente Arbres) & Laurence »



## Retour sur la soirée conviviale du 21 octobre

Le mois de septembre bien passé, il nous a semblé important de trouver le temps de se retrouver, faire autrement connaissance et réaliser un premier bilan sur la mise en place de notre nouvelle épicerie, le pEPIn de l'ARBRES.

Nous avons été ravis de constater que vous êtes venus assez nombreux, une quarantaine d'adultes et enfants. Un grand merci à vous, vos retours sont précieux pour faire évoluer notre fonctionnement. Ce fut un très chouette moment, avec petite dégustation de quelques produits de l'épicerie, de toute évidence, à refaire.



## Côté jardin partagé

Avec la dynamique de partenariat enclenchée, nous avons pu définir un plan d'aménagement qui a été mis en forme par Florian, de passage en service civique sur le centre de loisirs et que l'on remercie tout particulièrement pour son coup pousse au projet.

Ensuite, c'est à l'occasion d'une proposition par la jardinerie Truffaut que nous avons pu envisager de refaire une partie de clôture du jardin. En effet, dans le cadre de la politique RSE (Responsabilité Sociale des Entreprises), la jardinerie nous a proposé son coup de mains pour l'aménagement du jardin. Nous avons alors convenu de refaire toute la longueur de la clôture de droite en bois de palettes. Nous avons dû pour cela commencer par déposer une déclaration de travaux en mairie. C'est Annaïg qui s'est attelée à la tâche et nous avons pu obtenir l'accord.



Les travaux sont prévus pour le début d'année 2023. Nous n'avons pas encore arrêté de date, tout dépendra de la disponibilité du personnel Truffaut ainsi que de la météo. Mais nous ne manquerons pas de vous passer l'information. Plus on est de fous et plus on s'amuse.

En parallèle, les autres chantiers sont ouverts pour qui souhaite apporter son petit coup de pelle et bêche, afin d'aménager les différents espaces prévus : sentier sensoriel (à découvrir pieds nus pour l'été), espace des plantes aromatiques et odorantes, potager expérimental...ou encore pour aider à la réalisation d'un ensemble de mobiliers de jardin en palette.

Autre chose, nous avons dû régler le désagrément qui a duré plusieurs mois concernant les dépôts d'ordures nauséabondes, séjournant devant le mur, parfois même devant le portail d'entrée. Nous avons pu prendre contact avec le bailleur social de l'immeuble voisin, qui a semble-t-il pris les mesures nécessaires.



Pour finir, nous avons envisagé, avec le centre de loisirs, la réalisation d'une fresque pour masquer les tôles de notre appentis, qui sont visibles depuis qu'une partie du mur a été remplacé par un grillage.

**Prochain RDV** : Atelier taille des arbres fruitiers le dimanche 18 décembre 2022, RDV à 10h30 au jardin

***Pour information, à l'occasion de la nouvelle année d'adhésion, nous relancerons les inscriptions afin de mettre à jour les contacts du groupe jardin. N'hésitez pas à vous inscrire si vous souhaitez nous rejoindre même si ce n'est que pour y être très occasionnellement.***

### **Côté SEL (Système d'Echange Local)**

Sachez que vous pouvez d'ores et déjà facilement déposer une annonce sur le site de l'Epi au module "Annonces" > cliquer sur "Déposer une annonce". Vous pouvez choisir une rétribution au choix (monétaire, sourire, gâteaux...)

Il y a certainement moyen de l'améliorer et de l'animer donc si ça vous botte, n'hésitez pas à nous filer un coup de pouce.

# Un Noël qui a du sens ? C'est possible, en faisant des choix de consommation éclairés par Vanessa Gaumont

Noël approche à grands pas ! Loin de vouloir vous mettre la pression, on vous donne quelques idées pour des fêtes éthiques et équitables. Fêter Noël, oui. En faisant des choix de consommation raisonnable, en sélectionnant des produits respectueux de l'environnement et des conditions de travail de ceux qui les fabriquent. On vous donne ici des pistes pour joindre l'utile et l'agréable !

## Des cadeaux écolos pour vos proches

**"Plaisir d'offrir, joie de recevoir"**. Et le bonheur est démultiplié lorsqu'on sait qu'en plus, les cadeaux que l'on offre ont été fabriqués dans des conditions respectueuses de l'humain et de l'environnement. On pense par exemple aux paniers cadeau, qui sont maintenant un incontournable à mettre sous le sapin. L'avantage : ils sont personnalisables en fonction de vos envies, de la personne à qui vous souhaitez l'offrir et aussi selon votre budget. Sucrés, salés, bières, cosmétiques ou encore zéro déchet : il y en a pour tous les goûts. La seule limite : votre imagination !

## Un repas de fête écoresponsable

Le repas de Noël, c'est un peu la pièce centrale du réveillon. Se régaler de bons produits bio et locaux est tout à fait possible. Pour cela, il suffit de privilégier des ingrédients de saison, locaux et de cuisiner soi-même en évitant les produits transformés. Et les boissons sont aussi de la fête : sodas, jus de fruits, bières locales, cidre ou vin nature : tout y est et made in Normandie ! Et pour finir le repas sur une note de douceur : une bonne tisane... normande !

Finalement, passer des fêtes de fin d'année écoresponsables, ce n'est pas si compliqué. Il suffit d'un minimum d'imagination... et d'organisation.

## On espère vous y avoir aidé ! Et n'oublions pas que l'essentiel, c'est avant tout la joie d'être ensemble.

*Vous cherchez un panier cadeau original, bio et local ? Vous souhaitez mettre du bio local sur vos tables de fêtes ? Venez nous rendre visite au Quai d'Harcourt : nous vous aiderons à confectionner vos paniers de Noël et vous proposerons les meilleurs produits bio et locaux.*



## Nos rendez-vous :

**dimanche 17 décembre de 13h30 à 18 heures** pour le **marché de Noël du quai d'Harcourt** (bijoux, couture, tricot, poterie, réflexologie, massage) ;

**mercredi 21 décembre à partir de 14 heures** : **atelier gourmandises de Noël** (confection de bocaux de préparation gourmande à offrir).