



Les Carottes libérées

CONSUM' SOLIDAIRES



Publication aléatoire des amaps du Moulinet et Albert - juillet 2009 - n° 10

Juillet à L'Aquila, le monde dans la cata

Édito

Pour un avenir solidaire du lait et de la planète.

À l'heure du réchauffement climatique, l'objectif majeur pour les consommateurs est celui de la réduction, à travers leur alimentation, des impacts sur l'environnement. Consommer local, privilégier les circuits de proximité et s'affranchir du poids de la grande distribution (très énergivore), c'est une aventure au quotidien dans la perspective de la renégociation des accords de Kyoto à l'occasion de la conférence des Nations unies en décembre 2009 à Copenhague.

Réduire ses émissions de gaz à effet de serre, c'est diminuer le transport des matières premières, limiter sa consommation carnée. La culture intensive du soja en Amérique du Sud alimente grassement le bétail européen, elle induit de longs transports transatlantiques, une déforestation massive, la ruine des petits

paysans, l'expulsion des populations indigènes et la pollution des sols. Pourtant, au pays « d'un fromage par jour de l'année », selon le proverbe, il est difficile de résister au plaisir du fromage « qui pue », un aliment de base, riche en calcium, phosphore et protéines animales.



Cueillette des fraises chez Ronaldo.

De tout temps, la fabrication du fromage a correspondu au plus populaire traitement du lait, transformer son lait pour le valoriser est devenu incontournable pour de nombreux petits producteurs à l'heure de la crise du lait (autour de 0,20 € le litre). S'alimenter est un acte culturel et de préservation du patrimoine, à l'image de la défense de la mention « au lait cru » pour des produits authentiques obtenus avec du lait dont la température n'a pas été portée au-delà de 40 °C. ♪

William Elie@

Alimentation et défenses immunitaires

Les conseils du naturo en cas de grippe.

À la demande de plusieurs adhérents, voici ce que je peux vous conseiller en prévision d'une (éventuelle) épidémie de mauvaise grippe*. Tout d'abord, comme le disait Claude Bernard, « le microbe (ou le virus) n'est rien, le terrain est tout ». C'est une lapalissade, mais une personne avec de bonnes défenses immunitaires passera au travers, évidemment ! Quant au vaccin, je doute personnellement, comme la plupart des naturopathes mais aussi des médecins homéopathes, de son intérêt et de son efficacité.

Une vaccination signifie juste que l'organisme a formé des complexes antigène-anticorps suite à une mise en contact, mais cela n'implique en aucun cas qu'il saura développer une réponse immunitaire adéquate. Quant aux antiviraux du type Tamiflu, ils montrent déjà leurs limites. Mais c'est un autre débat.

Voici en tout cas le protocole que je propose et que j'ai inclus dans mon prochain ouvrage à paraître en octobre (*ABC de l'herboristerie familiale*, éditions Grancher).

Si la grippe* est mauvaise et

Samedi estival aux Jardins de la Clairis

Laurent nous attendait avec petit déj et bonne humeur pour 10 heures aux Jardins de la Clairis. Une fois le petit café et les croissants engloutis, en bons Parisiens, nous avons pu nous mettre à la tâche vers 11 heures.

Les nuages passés, c'est sous un soleil estival que la troupe s'est attaquée au désherbage des plants de concombres, aubergines, pâtisseries, tomates, salades, choux...

« L'ennemi » du jour était principalement le chénopode, mais quelques chardons et orties étaient aussi à éradiquer, sans trop de difficulté, le sol étant bien humide.

Nous avons fait une belle pause déjeuner à l'ombre des cerisiers, et les enfants n'ont pas boudé le plaisir d'en goûter quelques-unes !

La bonne humeur et de délicieuses salades et quiches partagées ont redonné le courage à la troupe de terminer sa mission l'après-midi sous un soleil de plomb !

Chacun est donc reparti un peu courbaturé, un peu grillé, mangé par quelques bêtes... mais satisfait de ce bon moment partagé !

Encore merci à Laurent pour son agréable accueil. ♪

Céline, Christophe, Esteban et Ruben Herrerias



Le sol des plantations (ici, des blettes) est recouvert d'un matériau biodégradable qui limite le travail de binage (SCEA Koorin).

qu'une pandémie s'installe, outre les règles d'hygiène que recommanderont les autorités sanitaires (port de masque, mouchoirs, limitation des contacts...), il sera indispensable de diffuser régulièrement chez soi ou au travail des huiles essentielles d'*Eucalyptus radiata*, de ravintsara (*Cinnamomum camphora*) ou de niaouli (*Melaleuca quinquenervia*). ►

Cake aux carottes

L'indispensable gâteau amapien.

300 g de carottes râpées
4 œufs
100 g de vergeoise brune
180 g de farine
½ sachet de levure
1 cuillère à café de gingembre
en poudre
1 cuillère à café de cannelle
en poudre
1 petite poignée de raisins secs
1 petite poignée de noix
ou noisettes

► Il sera recommandé de renforcer les défenses immunitaires en continu (voir ci-dessus), avec des teintures, plus concentrées que des tisanes (phyto-concentrés de lapacho, d'échinacée, ou d'éléuthérocoque... : 1 cuillère à café 3 fois par jour dans un verre d'eau), de la propolis...

En cas de symptômes grippaux, et uniquement dans ce cas, votre médecin aromathérapeute pourra vous indiquer, en complément de sa prescription, un mélange puissant d'huiles essentielles antivirales en interne, par exemple :

HE Origan (*Corydothymus capitatus*) : 2 ml.

HE Sarriette des montagnes (*Satureja montana*) : 2 ml.

HE Thym à thymol (*Thymus vulgaris ct thymol*) : 2 ml.

HE Thym à thujanol (*Thymus vulgaris ct thujanol*) : 2 ml.

HE Cannelle de Chine, écorce (*Cinnamomum cassia*) : 2 ml.

HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) : 2 ml.

HE Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) : 3 ml.

Disper qsp 60 ml.

10 gouttes 2 ou 3 fois par jour dans un verre d'eau, avec une cuillère à café d'un des phyto-concentrés ci-dessus, échinacée (*Echinacea angustifolia* ou *purpurea*, racine)...

Un médecin aromathérapeute pourra également prescrire une formule sous forme de suppositoires, chez l'enfant ou l'adulte.

Parallèlement, une application d'huiles essentielles pures de ravintsara (*Cinnamomum camphora*) et de laurier (*Laurus nobilis*) seules ou ensemble, sur le dos et le thorax, plusieurs fois par jour, permettra

Mélanger dans un saladier les œufs, la farine, le sucre, les épices, la levure et les fruits secs. Bien mélanger et incorporer les carottes râpées. Verser dans un moule préalablement beurré. Cuire à 180 °C pendant 25 à 30 minutes. 🎵

Martine Provoost@



Une journaliste en herbe à la miellerie du Gâtinais.

d'associer l'usage externe à l'usage interne.

Un mélange de tisane antivirale puissante pourra également être préparée en officine, sous forme de décoction (ou de teinture, phyto-concentré... prêt à l'emploi) :

Echinacée (*Echinacea angustifolia* ou *purpurea*) racine : 20 g.

Lapacho (*Tabebuia* spp.), aubier : 20 g.

Eleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*), racine : 20 g.

Mélisse (*Melissa officinalis*), feuilles : 20 g.

Sureau (*Sambucus nigra*), fleurs : 20 g.

Buis (*Buxus sempervirens*), feuilles : 10 g.

Saule (*Salix alba*), écorce : 20 g.

1 cuillère à soupe du mélange pour 1 bol d'eau froide, faire bouillir 5 minutes, laisser infuser 15 minutes. 3 ou 4 bols par jour jusqu'à disparition des symptômes.

En homéopathie, on peut prendre en prévention 1 dose de thymuline 9 CH 1 fois par semaine, en alternance avec *influenzinum* 9 CH 1 dose, et sérum de Yersin 9 CH 1 dose, d'une semaine à l'autre. 🎵

Thierry Follard@

* En cas de grippe grave, il est bien évident qu'il faudra consulter en priorité votre médecin traitant.



© Franquin

Billet d'humeur

Amapiennes et amapiens, quelque chose vous reste en travers du gosier ? N'hésitez plus, voici une rubrique faite pour vous.

Notre amap du 13^e semble être victime d'une boulimie de partenariats depuis quelques mois. Pas une semaine sans courriel pour nous annoncer la dernière échéance pour la signature d'un contrat avec un gentil partenaire : porc gascon, vin bio du Sud-Ouest, fromage du Jura, fromage de Brie, poulet, champignon, fruits, huile d'olive de Grèce... et je vous fais grâce du commerce équitable andin et des produits de Palestine.

Il faut tout de même se rappeler une évidence : ce qui est bio n'est pas forcément bon, avec du goût, et peut revenir cher !

Notre amap serait-elle aussi victime d'une forme de surabondance à l'image de notre société ? Une surconsommation diffuse qui se cacherait derrière le discours prônant la mise en place d'une alternative, d'une résistance à la mondialisation par la consommation locale.

Un partenariat de plus pour offrir des débouchés à des producteurs bio ? La frontière peut paraître parfois étroite entre la démarche bio et la recherche d'une segmentation de marché.

Bien sûr, la mise en place des partenariats favorise une réelle autogestion et permet ainsi d'offrir une alternative à la grande distribution.

Bien sûr, la dégustation des produits de nos partenaires permet des moments d'échange et de rencontre sur le trottoir du Moulinet ou dans la salle rue Albert...

Bien sûr, ces moments permettront peut-être à quelques-uns de s'investir davantage et d'aller, au-delà de l'achat de son panier et d'un produit partenaire, vers « cette forme d'engagement accessible et à géométrie variable », en participant aux assemblées générales, aux conseils d'administration, aux visites à la ferme, à la commission « paniers solidaires », aux soirées-débats, aux rencontres avec les autres amaps...

Multiples partenariats en interne et en externe qui ne doivent rien à voir avec la vente de produits ! Ce partenariat-là ne risque pas la surabondance.

Un amapien qui s'interroge. 🎵


Armand Mallier@



Rue du Moulinet... on partage un bon moment.


Graines de livres, la rubrique de la bibliamap

Achat du mois

 *Nourrir l'humanité. Les grands problèmes de l'agriculture mondiale au XXI^e siècle*, de Bruno Parmentier (La Découverte, 2009, 293 p.).


Les réponses au défi de la faim dans le monde. L'auteur présente les obstacles à surmonter. L'impossibilité, aujourd'hui, pour 850 millions de personnes de se nourrir correctement, 3 milliards d'humains supplémentaires en 2050, et une planète confrontée au réchauffement climatique, à la pollution et à la perte de sa biodiversité. Des questions sur l'agriculture et sur l'économie de demain.

Dons

 *Des caddies et des hommes : consommation citoyenne contre société de consommation*, de Baptiste Mylondo (La Dispute, 2005, 168 p.).



Baptiste Mylondo s'est occupé de la rubrique « AlterConso » du magazine *Regards*. Sa réflexion le conduit à s'interroger sur la portée et la raison d'être d'une consommation dite citoyenne. En s'appuyant sur le discours des promoteurs de ce mode de consommation alternatif, il tente d'en définir l'origine, les fondements et la finalité.

 *Les SEL, une utopie anticapitaliste en pratique*, de Smaïn Laacher (La Dispute, 2003, 171 p.).

L'auteur aborde la mise en place de systèmes d'échanges nouveaux depuis 1994. Il prend en exemple les systèmes d'échanges locaux comme le SEL de Paris avec le Piaf, mais aussi le Pavé à Saint-Quentin-en-Yvelines ou la Noix à Périgueux, sans oublier les autres activités en Grande-Bretagne, aux États-Unis ou en Argentine. 🎵 Charlotte Hutter@



Travaux de nettoyage aux Vergers d'Ableiges.

Le conseil du naturo

Petite information sur la peau des légumes : il faut de préférence ne pas les éplucher, et les brosser pour garder tous les précieux composants de la peau ; en médecine chinoise, la peau est le siège de l'énergie défensive Oé (contre les maladies et les fong ou énergies perverses !), énergie défensive qui nous fait si souvent défaut aujourd'hui ! Si nous épluchons systématiquement les légumes, nous perdons encore un peu plus de cette précieuse énergie protectrice... 🎵

Thierry Follard@



Cueillette des fraises bis.



L'outillage doit aussi permettre au travailleur de se libérer des tâches pénibles. Ici, une machine à remplir les pots...



Des filets protègent les arbres fruitiers (Vergers d'Ableiges).



...qui serviront aux semis (SCEA Koorin).



À voir le 17 septembre à Paris-Ateliers.

Calendrier des partenariats

Consom'Solidaire parie sur la décroissance des relances.

Désormais, le **calendrier** des partenariats avec les producteurs (dates limites de commande, livraisons, etc.) est consultable sur le blog de Consom'Solidaire, et vous ne recevrez plus de courriel de relance.



Peut-on se fier aux labels ? Pas si sûr... @

Solidar'Ys

Le centre de la Poterne est fermé du 27 juillet au 17 août. L'arrosage sera assuré grâce à une clef collective.

N'oubliez pas d'indiquer vos disponibilités sur le site du jardin@.

Agenda

4 juillet-9 août : **AlterTour** pour une planète sans dopage

11 et 12 juillet : assemblée générale des **faucheurs volontaires** à Fontenay-le-Comte (85)

25 juillet : coup de main aux Jardins de la Clairis. Avec ou sans voiture, inscrivez-vous auprès de **Céline**

13 au 16 août : journées d'été des Amis de la Confédération paysanne, **Produire autrement, consommer autrement**, à Livernon (Lot)

29 août : coup de main aux Jardins de la Clairis

17 septembre : projection de **Sans terres et sans reproches**, d'Eric Boutarin et Stéphanie Muzard Le Moing, à Paris-Ateliers, 11, place Nationale, Paris (13^e) (M^o Olympiades).

14 octobre : assemblée générale ordinaire de Consom'Solidaire

Consom'Solidaire

 Maison des associations, boîte 81, 11 rue Caillaux, 75013 Paris

 <http://www.consom-solidaire.over-blog.com>

 consomsolidaire@actionconsommation.org