



Eco-Vie

la revue ^{n° 319}
Janv.-Mars
2022

Édito

Saint Valentin est passé. Bonjour, bonjour les hirondelles, c'est l'printemps ! Dans les jardins, les bourgeons éclatent et les fleurs commencent à sortir de terre. Dans nos campagnes, les oiseaux chantent, les lièvres s'ébattent, les chats se battent. C'est l'époque immuable des parades nuptiales et des carnivals. Les mesures sanitaires deviennent de moins en moins contraignantes. Ouf !

Nous pouvons enfin reprendre nos activités que nous avons dû cesser depuis deux ans. Si nos ateliers de stretching postural (agenda p.33) ont pu continuer tant bien que mal, les rencontres-débats, la bourse aux plantes etc ... toutes ces activités ont dû être mises entre parenthèse mais bonne nouvelle, nous vous pouvons à nouveau les organiser, c'est ainsi que nous vous proposerons une rencontre-débat autour d'un documentaire (p.20) et notre bourse aux plantes (p.30) et bien d'autres projets pourront à nouveau être organisés.

Prendre soin de la planète, c'est ce qui nous anime. Il en va de notre avenir à tous et surtout de nos enfants. Et c'est hier que ça commence, en passant par aujourd'hui et maintenant, vous et nous. Prendre soin de nous (p.9), des anciens (p.11), des oiseaux, des plantes (p.3 et 5), des océans (p.17), de nos sols et sous-sols, de toute la vie terrestre. Nous avons échafaudé un modèle économique où la surabondance et le superflu étaient de mise. Il sera difficile de modifier nos mauvaises habitudes, mais ce sera plus que nécessaire. Et il faut s'y atteler maintenant, volontairement. plus vite nous nous y mettons, moins ce sera pénible finalement car, après, ce sera par obligation et beaucoup plus coûteux.

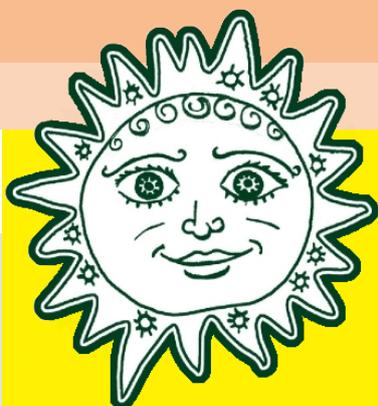
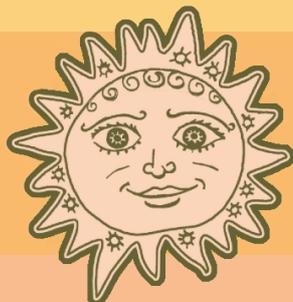
Si la Nature avait semblé bénéficier du confinement, bien des gens avaient pris le temps de refaire des choses simples comme les «voyages» autour de chez eux, à pied, ou se réapproprier la préparation des repas, ou rencontrer à nouveau leurs voisins, à distance, mais quand même. C'était un bon début... C'est déjà fini! Oublié tout ça.

Bonjour les hirondelles ? Les lobbies chimiques (pesticides, pharmaceutiques,...), industriels (agro-alimentaires, automobiles,...) minent les possibilités de changement efficaces. Leurs mesures permettront-elles de voir revenir les hirondelles par milliers ? Permettront-elles une approche préventive de la santé ? Permettront-elles aux insectes pollinisateurs de continuer à butiner... aussi pour nous nourrir? Permettront-elles à chacun de bénéficier des mêmes droits ? Ou ne permettent-elles pas uniquement aux actionnaires de continuer à dominer le monde (p.13)?

L'augmentation du prix (et peut-être bientôt la pénurie) des énergies et des céréales suite à la malheureuse conjoncture actuelle devra peut-être nous inciter à commencer à vivre plus simplement?

Initier des prises de conscience, des changements (p.11, 17 et 20), les bénévoles d'Eco-Vie y croient plus que jamais. N'hésitez pas à vous joindre à eux, Une goutte dans l'océan ? Plus nous serons nombreux, plus grosse sera la goutte. C'est l'printemps d'une nouvelle époque. Ne ratons pas le coche pour qu'elle soit la meilleure possible.

Xavier, Président d'Eco-Vie



SOMMAIRE

LA VIE d'Eco-Vie

- Hugues Adam l'expo très libre p.8
- Je suis parce que nous sommes, l'envol d'un colibri p.20
- Documentaire-débat : Nous la mangerons, c'est la moindre des choses p.25
- Consomm'action p.25
- 15^e Bourse aux plantes p.30
- Agenda p.33

LES CONSEILS d'Eco-Vie

- Recette : bettes, blettes ou poirées, Mmmh! p.24
- Courrier des lecteurs p.26
- J'ai testé pour vous - la brosse à dents à tête rechargeable et l'alternative aux cotons-tiges (suites) p.27

AMENAGEMENT du territoire

- Ice-Mountain :Eco-vie répond à l'enquête publique p.31

EDITORIAL p.1

DECOUVERTE nature

- Compter les oiseaux, simplement scientifique p.3
- le jardin de Liliane, invitation à ses/vos rendez-vous p.4
- Le lérot, quésako? p.5
- Habitats d'intérêt communautaire en Wallonie : publications p.6

ECO-VIE Junior Grisou

- Les oiseaux noirs p.28

SOCIETE... en évolution

- Transition et soins de santé, quels défis pour le futur p.9
- Tables rondes de la ville de Mouscron p.10
- Recherche maison de repos responsable p.11
- La Banque mondiale et le FMI reconnaissent que l'écart se creuse de plus en plus entre le Nord et le Sud p.13
- Viandards ou bouffeurs d'herbes ? p.14
- L'océan, la science et le citoyen p.17
- Stop pub SUV, moins de mensonge, plus de sécurité, plus d'espace p.29

COMPTER LES OISEAUX, simplement scientifique

Depuis mes plus jeunes années, lorsque j'ai commencé à observer ce qui vivait autour de moi, j'ai pris ces observations en notes.

A l'époque, je rédigeais, comme demandé, un rapport mensuel, pour la centrale AVES* avec les données les plus importantes : mon premier chant du merle, ma première observation d'une mésange transportant la becquée.... Tous mes carnets de notes termineront probablement à la poubelle, un jour, mais pas encore maintenant, car j'y retourne parfois.

Actuellement, il existe un système d'encodage de ces mêmes données mais ces données se notent en direct, sur le terrain. En effet, j'encode les données pendant la balade, sur mon smartphone, et revenu chez moi, j'envoie le tout, et ça en un clic, dans une base de données.

A quoi ça sert, et bien ça permet aux scientifiques de voir les fluctuations des populations mais aussi la diversité et répartition des espèces. Ça permet à des gestionnaires de sites naturels, de savoir ce qui est observé mais aussi de suivre les résultats de leurs interventions et projets. Il y a aussi la phénologie, je vous promets de revenir sur ce terme lors d'une autre rédaction. Alors, même si la donnée vous semble peu digne d'intérêt, encodez là tout de même,

vous ignorez si elle va servir, un de ces jours. C'est compliqué ? Pas du tout, j'y arrive. Vous voulez qu'on vous aide ? Il suffit de nous contacter, on vous expliquera soit en petits groupes soit individuellement. Encoder, c'est aussi participer à la gestion de sa région. Si vous êtes assez nombreux, je peux même vous organiser un webinaire sur le sujet ou une formation en présentiel.



Martin



LE JARDIN DE LILIANE

invitation à ses/vos rendez-vous

Sur rendez-vous à votre convenance, je vous accueille dans mon jardin (masque et sourire des yeux requis) et vous propose potées, semences et ateliers à la demande, dans le respect des mesures actuelles, en plein air et en petite bulle de passionné(e)s de la santé au naturel.

Ne tardez pas à m'envoyer un mail, un message privé sur :
Signal, WhatsApp, Messenger.

liliane.callant3@gmail.com

+32  2 41 31 73

+32 (0) 69 45 61 30

sur facebook Liliane Callant parle beaucoup des
visites de son jardin et des fleurs de son jardin

Bien à vous.



Liliane Callant, passionnée de botanique

Liliane est une habituée de notre bourse aux plantes organisée lors des rencontres « Mon Jardin au Naturel ». Elle y sera également présente le 30 avril à Evregnies

LE LÉROT

quésako?

Fait-il partie de la faune de notre région ? Et bien OUI.

De son petit nom, *Elyomis quercinus*, «Eikelmuis» pour nos voisins, il fait partie de la famille des Gliridés...???? Mais oui, ces petits mammifères qui glissent 6 mois l'an dans le sommeil !!!

Nous n'avons pas, dans notre contrée, le représentant principal de la famille, j'ai nommé le Loir (Glis glis, Relmuis) mais nous n'avons plus, malheureusement, le superbe Muscardin (pour les intimes Muscardinus avellanarius, Hazelmuis ou encore le Rat d'or).

Décrivons un peu cette bestiole. Lorsqu'elle est en boule, pour le sommeil, le nez dans le c..., sous la queue, un homme la tiendrait dans la main. La couleur générale est d'un brun roussâtre dessus et clair presque blanc dessous, vous y ajoutez une tache noire allongée qui part du museau et enveloppe l'œil, qui lui vaut le surnom de Bandit masqué ou Zorro*, et une queue noire terminée par un plumeau.

Le Lérot est très commun et fréquente même nos jardins, si le chat ne l'attrape pas. En effet, les trois lérots que j'ai secourus, ou qu'on m'a apporté morts, avaient été victime du matou. Il peut habiter dans les trous de murailles. Il est commun dans les bois et les haies, ce qu'on ne trouve plus beaucoup chez nous, où il se bâtit un nid de mousse en forme de boule. Il aménage une petite ouverture, bien dissimulée, par laquelle il s'introduit dans sa doucette demeure. Comme il est intelligent et (donc) paresseux, il recherche les vieux nids de Merle noir (*Turdus merula*, Zwarte Lijster) ou de Pie bavarde (*Pica pica*, Ekster). Parfois, il dépose ses matériaux dans une cavité d'arbre.

Il se nourrit de fruits, de graines, d'insectes et autres animaux invertébrés vivant au sol ou juste à l'étage au-dessus. Il est opportuniste et peut consommer les œufs d'oiseaux tout comme il peut aussi consommer ces derniers. Il a une activité nocturne mais peut parfois être vu de jour. Sa technique, à ce moment-là, est l'immobilité, tout en vous observant.

En mai ou juin, la femelle fait de trois à cinq petits qui sont d'abord d'un brun grisâtre pour ensuite prendre la coloration de leurs parents. Une deuxième nichée ou une nichée de remplacement est aussi possible.

À l'automne, le Lérot se goinfre, devient très gras et fait ses provisions pour l'hiver. Il se trouve alors une petite cavité dans un arbre creux ou dans un vieux mur, s'y engourdit et passe ainsi toute la mauvaise saison. Il se réveille de temps à autre lorsque la température est assez douce pour grignoter sa réserve. La fin avril ou le début mai sonne le glas du sommeil.

Vous voulez en savoir plus sur l'espèce, prenez contact avec moi (windels.martin@gmail.com) par mail uniquement ou vous pouvez aussi contacter les membres de la section mouscronnoise des CNB (Cercle des Naturalistes de Belgique) sur leur page facebook CNB «Les Fichaux» section mouscronnoise



Martin

* ZORRO : c'est le nom d'un héros masqué, mais oui, celui qui signe de la pointe de l'épée, d'un.....et surtout celui d'un mammifère non masqué en Espagnol. Y aurait-il un lien ?

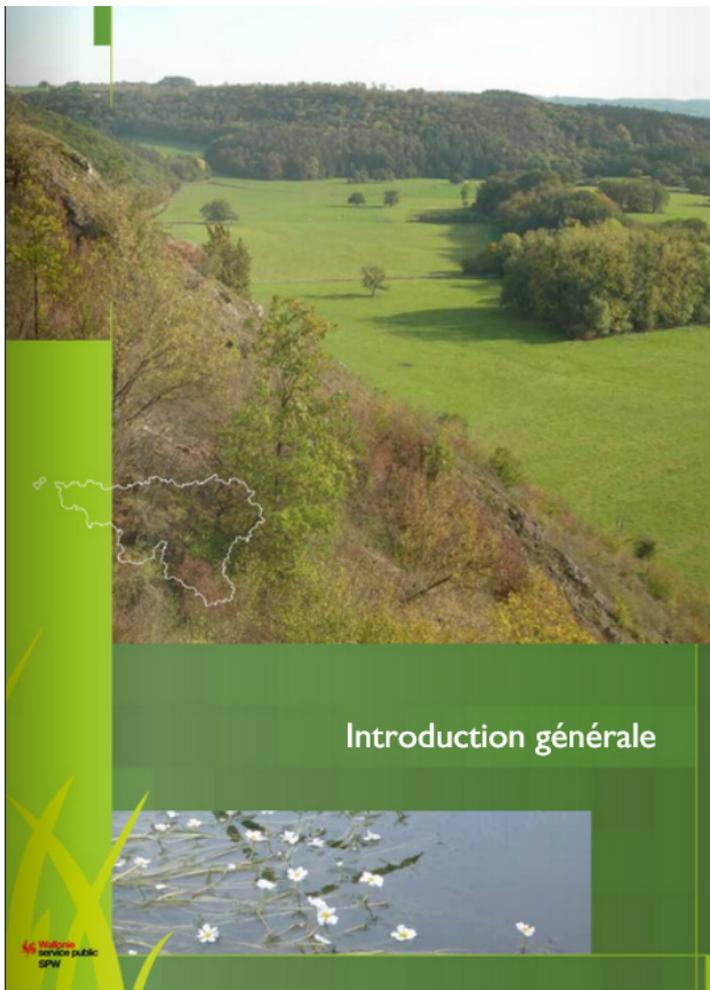
HABITATS D'INTÉRÊT COMMUNAUTAIRE en Wallonie : publications

<http://biodiversite.wallonie.be/fr/biotopes-habitats.html?IDC=833>

La Wallonie abrite sur son territoire 41 types de milieux naturels ciblés par l'Union Européenne, notamment via le réseau Natura 2000. Cette publication est une importante synthèse des connaissances sur ces milieux et sur leurs caractéristiques régionales.

La Directive Européenne « Faune-Flore-Habitats » définit une liste de biotopes dont la conservation est une priorité à l'échelle du Continent en raison de leur rareté, de leur vulnérabilité ou de leur caractère remarquable à une échelle biogéographique. Certains de ces biotopes sont complètement naturels, d'autres ont été générés et entretenus par des pratiques traditionnelles. Ils constituent l'une des ossatures du réseau européen Natura 2000.

Cette publication en 7 volumes décrit les 41 types d'habitats « d'intérêt communautaire » que l'on peut retrouver sur le territoire wallon, en détaillant leurs caractéristiques régionales : leur origine, les espèces qui les composent, leur variabilité, leur distribution...

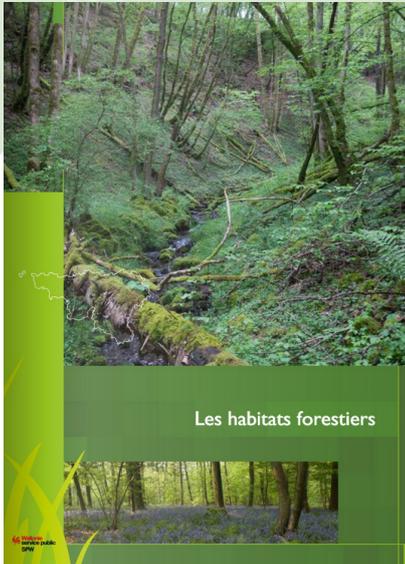


Le premier volume expose le contexte géographique wallon, les principes du réseau Natura 2000 et le rôle des habitats d'intérêt communautaire au sein de ce réseau. Il introduit également les différents concepts qui seront déclinés dans les volumes suivants.

Introduction générale :

<https://fr.calameo.com/read/005849277fd7f1abcea0f>)

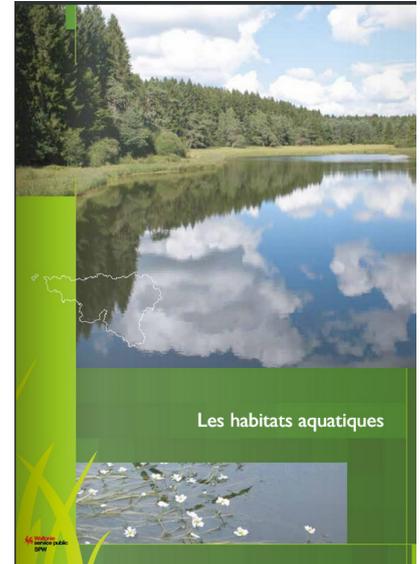
Les 6 autres volumes sont organisés par grands groupes d'habitats. Ils comprennent chacun une partie introductive commune aux habitats visés, présentant notamment leur origine, leur valeur patrimoniale, les services écosystémiques qui leur sont associées, les principales menaces, et les éléments qui témoignent de leur état de conservation. Chaque habitat individuel relevant du groupe fait ensuite l'objet d'une fiche descriptive détaillée.



Habitats forestiers :

<https://fr.calameo.com/read/005849277f-ff4b26a09ec>

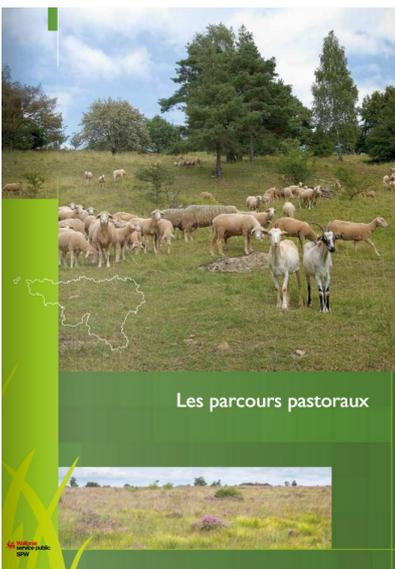
Hêtraies, chênaies climaciennes, forêts de ravins et de pentes, forêts alluviales, boulaies tourbeuses



Habitats aquatiques :

<https://fr.calameo.com/read/0058492774fed156aaaea>

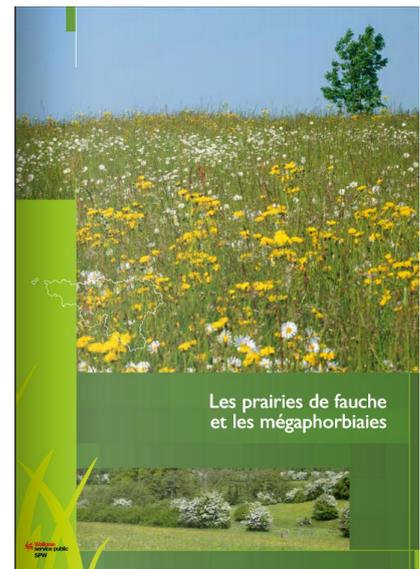
Plans d'eau et cours d'eau



Habitats agropastoraux :

<https://fr.calameo.com/read/005849277b24e742ff231>

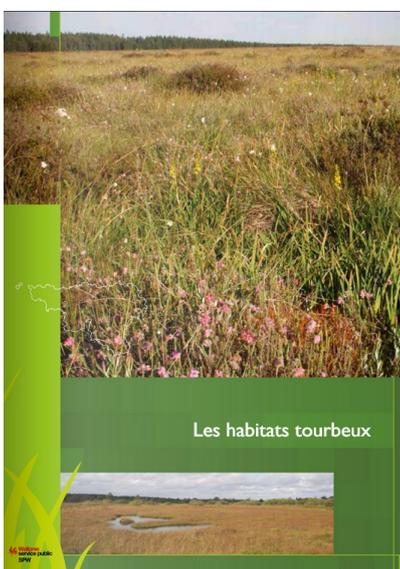
Landes, pelouses et genévrières



Habitats prairiaux :

<https://fr.calameo.com/read/0058492779660ebf497ee>

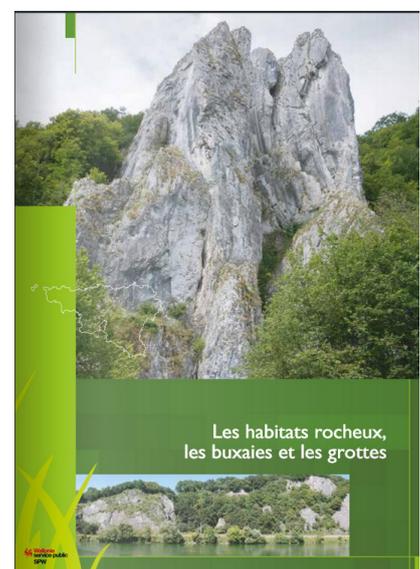
Prairies de fauche et mégaphorbiaies



Habitats tourbeux :

<https://fr.calameo.com/read/00584927730ad38cca12c>

Tourbières hautes, de transition, tourbes nues, bas-marais alcalins



Habitats rocheux :

<https://fr.calameo.com/read/005849277b12fe6822992>

Rochers, éboulis, buxaiies et grottes

Textes et images issus du site du SPW

HUGUES ADAM

l'Expo très libre

L'EXPO **HUGUES ADAM** TRAIT LIBRE



9-29 | 10H
AVRIL | 18H
DU MERCREDI
AU DIMANCHE

Ancien Sarma, 4 rue Soil Moriamé
Au pied de la Cathédrale de TOURNAI



Hugues ADAM est un artiste multidisciplinaire tournaisien. Il est surtout connu dans le Hainaut pour avoir dirigé pendant plus de vingt ans des ateliers musicaux et d'arts plastiques. Sa production graphique bien que conséquente l'est cependant beaucoup moins.

Il a animé pendant plusieurs années des ateliers de percussion africaine pour Eco-Vie et a été pendant un temps employé par notre association.

Deux ans après le décès inopiné de l'artiste à 60 ans, c'est sous l'impulsion de sa fratrie que sa famille - toutes générations confondues - se réunit afin de monter une exposition et de lui rendre hommage dans toute sa complétude. L'exposition ainsi nommée «HUGUES ADAM Trait Libre» est une invitation à rencontrer Hugues au travers sa production artistique, qu'elle soit plastique, sculpturale, musicale ou encore textile. Une mise en lumière d'un travail d'une vie, d'une production hors norme. Un art vivant que Hugues, actif pour diverses associations (Les Amis de la Terre, Nature et Progrès, Eco-vie), n'a pas hésité à

mettre au service de ses nombreux engagements pour l'environnement et la défense des Droits humains.

L'exposition hébergée par VITRINE FRAICHE (ancien Sarma) à la veille du Tournai Jazz Festival sera ponctuée d'événements musicaux et festifs à l'image de l'artiste. Deux de ces rendez-vous encadrent l'exposition : le vernissage en date du 8 avril à partir de 18h et le finissage au rythme des percussions afro-brésiliennes, le 29 avril, date anniversaire de Hugues.

Xavier

TRANSITION ET SOINS DE SANTÉ

quels défis pour le futur?

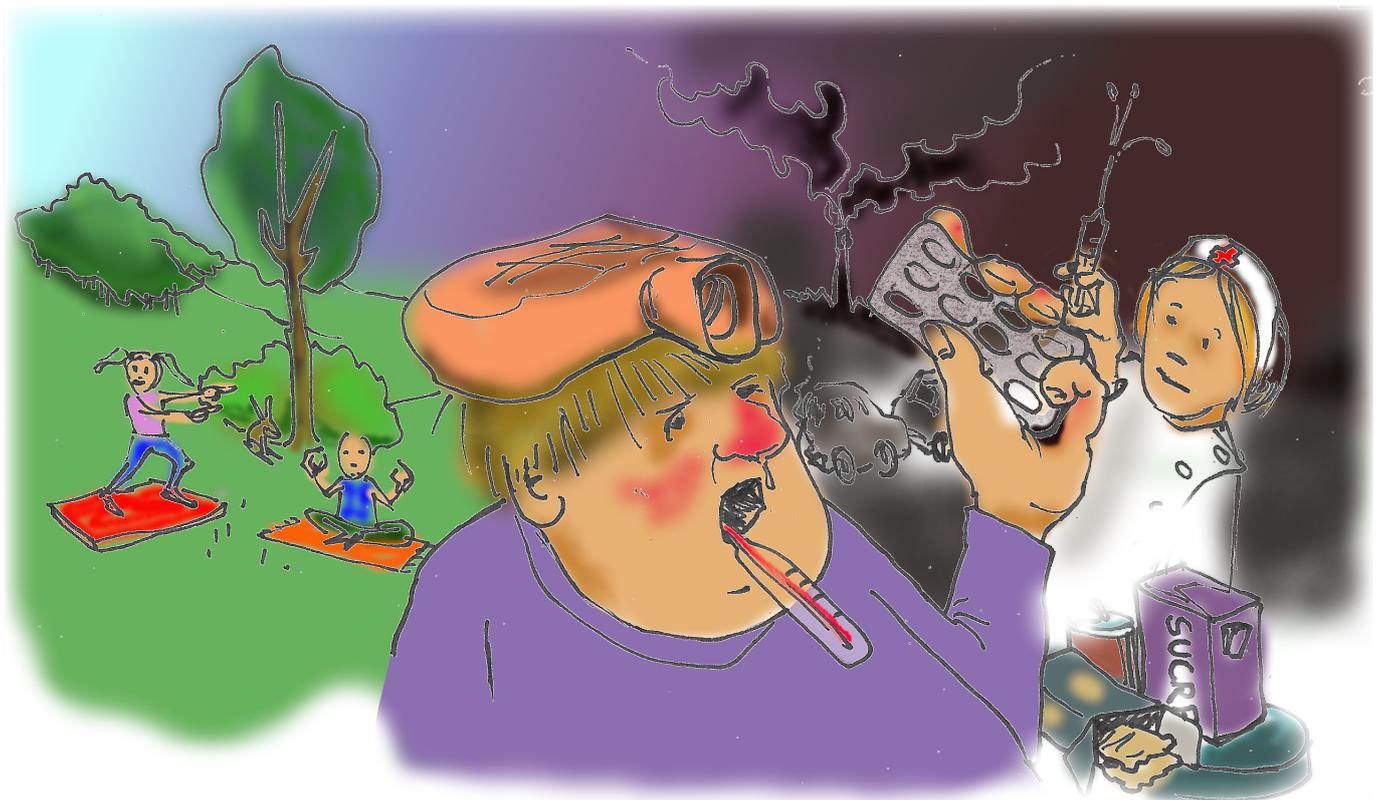
ETOPIA est un centre d'animation et de recherche en écologie politique. Fondé en 2004 et basé à Namur, ses missions sont de trois ordres : un travail de prospective, un travail de formation et un travail de mémoire.

C'est dans ce cadre qu'Etopia publie de nombreuses analyses et études, des livres et une revue et c'est ainsi qu'avec la Pr. Anne Berquin (UCL) une nouvelle étude vient d'être publiée : « Transition et soins de santé : quels défis pour le futur ? ».

Voici ce qu'en dit Etopia en guise d'introduction :

L'ANGLE MORT DU DÉBAT SUR LA RÉFORME DES SOINS DE SANTÉ

Les soins de santé sont en crise et ce n'est pas (uniquement) la faute d'un virus... La pandémie que nous traversons actuellement a servi de révélateur à un malaise beaucoup plus profond dont témoignent, par exemple, le collectif « santé en lutte ». Le manque de personnel, le sous-financement du temps passé avec le patient et l'inflation administrative induisent épuisement et démotivation. L'essentiel – le soin (« care ») – est de plus en plus réduit à la portion congrue. Qu'une réforme soit nécessaire ne semble heureusement plus contesté. Mais quelle forme prendra celle-ci ? Suffira-il d'augmenter le financement de certaines activités ? Par ailleurs, les modifications environnementales qui s'annoncent – réchauffement climatique, pic pétrolier et leurs conséquences – ont de plus en plus d'impact sur la santé des populations et réduiront les moyens matériels dont nous disposerons pour les



soigner. De plus, les soins de santé contribuent à la dégradation de l'environnement, tant en termes d'émissions de CO₂ que de largage de divers polluants. Pourtant, la dimension environnementale est habituellement absente des discussions concernant la réforme des soins de santé. Lorsqu'elle est présente, elle se limite à la question de l'adaptation du système de soins aux modifications climatiques, sans aborder l'autre versant de cette question, la responsabilité environnementale des soins de santé. Cette étude a pour objectif d'ouvrir le débat sur le sujet en abordant successivement les interactions à double sens entre environnement et (soins de) santé, puis quelques paradoxes du système actuel et enfin les grandes lignes d'une stratégie possible de soins de santé durables.

*L'étude peut être téléchargée gratuitement sur le site d'Etopia
[Transition et soins de santé : quels défis pour le futur ? / Etopia](#)*

ou être commandée en envoyant un mail à info@etopia.be avec en sujet « Commande étude Berquin format papier »

La commune de Mouscron nous demande de relayer ceci :

La ville de Mouscron organise des tables rondes citoyennes (deux ou trois fois/an sur l'heure du midi) pour discuter de la problématique «zéro déchets».

Si vous êtes intéressé-e, il vous suffit d'envoyer un mail à Marion SYNORADZKI marion.synoradzki@mouscron.be qui vous recontactera pour la prochaine réunion (la dernière réunion a eu lieu le 15 février).

Au plaisir de vous rencontrer lors de ces réunions citoyennes, auxquelles Eco-Vie participe.

Sylvia



RECHERCHE

maison de repos responsable

Financité | Lettre d'information du 2 février 2022

Décryptage de l'actu

Jusqu'ici, le groupe de maison de retraite Orpéa bénéficiait d'une bonne réputation chez les agences de notation extra-financières.

On pourra toujours dire qu'on ne savait pas, que l'annonce fait l'effet d'une bombe, mais cela fait des années que le secteur des maisons de retraite fait l'objet de controverses. Cela fait aussi des années que les gestionnaires de fonds « socialement responsables » raffolent de ces sociétés qui rapportent.

Le livre « *Les Fossoyeurs* » dénonce les mauvais traitements infligés aux pensionnaires des maisons de retraite du groupe Orpéa, une entreprise cotée. Les révélations de l'enquête menée par Victor Castanet éclaboussent tout le secteur des maisons de repos (dirigeant limogé, chute du cours de bourse), mais aussi celui des agences de notation extra-financière. Pourquoi ?

Parce que les agences notent la responsabilité sociétale des entreprises (RSE), c'est-à-dire la prise en compte de ces entreprises des enjeux environnementaux, sociaux ou de gouvernance par exemple. C'est important (et ça se vend), car les gestionnaires de fonds dits éthiques, durables, socialement responsables etc. ont besoin de savoir dans quelles entreprises investir ou parfois juste de justifier leur investissement par la bonne note obtenue par l'entreprise. Et jusqu'ici Orpéa bénéficiait d'une bonne note dans son carnet de classe RSE, rappelle Novethic. Elle n'avait pas de controverse trop importante et puis, prendre soin de nos aîné·e·s qui sont de plus en plus nombreux·euses, c'est super socialement responsable.

Risque de controverse

Sauf que les agences pourront dire qu'elles ne savaient pas, mais en 2020, l'Organisation syndicale internationale (UNI) dénonçait la tendance d'Orpéa à réduire à tout prix les coûts en maintenant des sous-effectifs, ce qui a bien entendu un effet direct sur la qualité du service apporté aux résident·e·s.

Sauf qu'en 2021, en France, un rapport remis à la ministre déléguée à l'Autonomie pointait également les sous-effectifs chroniques du secteur, offrant un encadrement trop faible pour s'occuper correctement des personnes âgées.

Mais pendant ce temps-là, jusqu'en septembre 2021, Orpéa bénéficie toujours d'une note « risque de controverses » de 2 sur 5. Les gestionnaires de fonds autoproclamés socialement responsables n'excluent généralement pas les entreprises ayant une note « controverse » inférieure à 5.

En réalité, Orpéa aurait simplement opéré une stratégie de « RSE washing » histoire de bien cocher les

cases des questionnaires envoyés par les agences de notation, tout en maintenant l'emploi, le service et le coût des repas à son minimum pour apporter un maximum de bénéfices aux actionnaires. Aider nos aîné-e-s, c'est socialement responsable, mais surtout ça rapporte. Parmi les fonds autoproclamés « socialement responsable » en Belgique, 45 avaient investi dans Orpéa.



Sauf que la chute d'Orpéa a permis de montrer que le groupe a non seulement oublié de respecter les droits des personnes âgées, mais aussi les droits syndicaux de son personnel. C'était où dans le questionnaire ?

La Banque mondiale et le FMI reconnaissent que l'écart se creuse de plus en plus entre le Nord et le Sud

CADTM 1er février par Eric Toussaint

La Banque mondiale en janvier 2022 a averti que les pays « en développement » vont prendre encore plus de retard sur le monde riche alors qu'ils peinent à se remettre de l'impact économique de la pandémie en raison de la propagation des variants du coronavirus et de leur capacité limitée à mettre en place des mesures de relance. Dans de nouvelles prévisions économiques publiées le mardi 11 janvier 2022, la Banque mondiale a indiqué qu'elle s'attendait à ce que l'économie mondiale connaisse une reprise à deux vitesses en 2022, ce qui alimentera le creusement des inégalités. Alors que, selon la Banque mondiale, la production des pays riches retrouvera son niveau d'avant la pandémie en 2023, celle des pays « en développement » restera en moyenne 4 % en dessous de son niveau d'avant la pandémie. Selon la Banque, la faible reprise après l'impact du coronavirus sera particulièrement grave dans les pays les plus vulnérables ; d'ici l'année prochaine, la production des pays « fragiles et touchés par un conflit et celle des petits États insulaires sera encore inférieure de 7,5 à 8,5 % » à leur niveau d'avant la pandémie.

<https://www.cadtm.org/La-Banque-mondiale-et-le-FMI-reconnaissent-que-l-ecart-se-creuse-de-plus-en>

Eric Toussaint est docteur en sciences politiques des universités de Liège et de Paris VIII, porte-parole du CADTM international et membre du Conseil scientifique d'ATTAC France

David Malpass, président de la Banque mondiale, a déclaré qu'il existait un fossé entre les taux de croissance des pays riches et des pays pauvres

Rebeca Grynspan, secrétaire générale de la Conférence des Nations unies sur le commerce et le développement (CNUCED), a déclaré que la distribution des vaccins dans le monde avait été « minable et irrationnelle »

La mobilisation citoyenne constitue la clé de voûte fondamentale des changements que le CADTM entend impulser

Le mécanisme de suspension du service de la dette mis en place par le FMI, la Banque mondiale et le G20 en avril 2020 ressemble comme deux gouttes d'eau au mécanisme mis en place après le tsunami qui avait frappé l'Inde, le Sri Lanka, le Bangladesh et l'Indonésie en décembre 2004



VIANDARDS ou bouffeurs d'herbe?

Longtemps, avoir le privilège de pouvoir manger quotidiennement de la viande a été l'apanage des riches... et l'aspiration de la population occidentale. Le «petit peuple» devait se contenter de peu de viande et probablement pas tous les jours. La célèbre phrase attribuée parfois à Henri IV, parfois à Louis XVI : « Je veux que chaque laboureur de mon royaume puisse mettre la poule au pot le dimanche », illustre bien ce manque ressenti par la population.

Nous ne sommes plus ni au XVII^e, ni au XIX^e siècle et de nos jours, la surconsommation de viande est devenue facteur de risque pour la santé, c'est officiellement reconnu.

Et c'est probablement la raison pour laquelle moins consommer de viande entre de plus en plus dans les habitudes d'une partie de la population. Ce peut n'être qu'une excellente nouvelle, tant pour la santé que pour les animaux et l'environnement. Et même si les végétaliens ne représentent qu'environ 2 % de la population française, on estime aujourd'hui qu'environ un tiers de la population est flexitarienne, c'est-à-dire qu'un tiers de la population a diminué fortement sa consommation de viande. Et flexitarien, c'est mieux que rien.

La décision de devenir végétarien est souvent basée sur des raisons très nobles notamment écologiques et éthiques mais aussi pour des raisons de santé. En effet, le régime végétarien comprend beaucoup de fruits, de légumes et de fibres très bénéfiques pour la santé. De plus, le choix de ce régime conduit souvent à de nombreuses habitudes alimentaires saines et à une prise de conscience en tant que consommateurs (consommation de fruits et légumes locaux et/ou biologiques).

Effectivement, adopter un régime moins carné même sans aller jusqu'au végétalisme, c'est bon pour la planète car l'élevage industriel qui permet de fournir actuellement la masse de viande¹ pollue davantage que l'industrie du transport ! C'est bon pour le bien-être des animaux qui subissent des conditions d'élevage intolérables. Mais c'est aussi bon... pour notre santé.

Lorsque vous mangez de la viande industrielle, vous avalez des pesticides, des antibiotiques et/ou des OGM. Vous perturbez votre flore intestinale, ce qui peut favoriser l'apparition de nombreuses maladies (obésité, intolérance au gluten, troubles immunitaires...)

Certaines études avancent aussi que l'espérance de vie d'un végétarien est supérieure de 15 à 20 % par rapport à celle d'un omnivore.

Mais devenir végétarien ou végétalien-végan (phytophage) n'est pas sans risque non plus. Il faut veiller à ne pas se carencer car la cuisine occidentale moderne s'est bâtie autour de la viande. Fer, zinc, calcium, sélénium, vitamine B12, les omega-3 sont difficilement obtenus sans produits d'origine animale.

La vitamine B12 est présente dans les œufs et/ou les produits laitiers mais aussi dans la spiruline. Quant au zinc, il est possible d'en trouver dans les graines de sésame ainsi que dans le pain au levain.

Pour le calcium, aucun souci puisqu'on trouve du calcium dans certains végétaux, comme les oranges, les oignons, les pois chiches, les haricots blancs... Les végétariens, consomment aussi les produits laitiers qui peuvent apporter une partie du calcium nécessaire, bien que certains disent que ce calcium laitier est mal assimilé par l'organisme adulte.

Pour les omega-3 (traditionnellement trouvés dans les poissons gras), on se tourne vers des huiles végétales –p.ex. l'huile d'olive – excellentes pour la santé !

Du fer ? Il y en a dans certains végétaux comme les lentilles, le cacao en poudre, le thé noir, le quinoa, les pistaches, les graines de lin... Il semblerait aussi que le fer apporté par les végétaux (on dit non-héminique) serait même meilleur pour la santé que le fer héminique (apporté par la viande et «mieux» assimilé) car il n'entraînerait pas la formation de radicaux libres (potentiellement cancérogènes). Bonne nouvelle, donc.

Oui, mais la viande, c'est des protéines ! Et justement, les protéines dépendent des apports d'acides aminés (composants de base des protéines) dont certains sont dits essentiels, c'est-à-dire que l'organisme ne sait pas les synthétiser et qu'ils doivent donc impérativement être fournis en quantité suffisante par l'alimentation.

Les protéines animales ont l'avantage de présenter tout l'assortiment des acides aminés essentiels, ce qui n'est pas le cas des protéines végétales. Ainsi, certaines céréales sont déficitaires en lysine mais en revanche riches en acides aminés soufrés, tandis que les légumineuses sont pauvres en acides aminés soufrés mais pas en lysine comme les fruits secs. Il est donc indispensable de les associer au cours d'un même repas.

Et moins il y a de produits d'origine animale dans le régime alimentaire, plus cette association est cruciale. C'est ainsi qu'elle doit être systématique chez les végétaliens.

Ce n'est pas non plus un hasard si, dans de nombreux plats traditionnels, céréales et légumineuses/fruits secs sont bien souvent associés : pois chiches, semoule et raisins secs dans le couscous, soupe de pois chiches et pain, le cari de riz et légumineuses (haricots, lentilles), riz complet aux noisettes etc. Seuls le petit épeautre, l'amarante et le quinoa apportent les 8 acides aminés essentiels

Au final, pour éviter les carences, il est toujours important de varier son alimentation. Les végétariens, surtout s'ils consomment un peu de laitages et/ou des œufs, n'ont pas de risque de carence, excepté peut-être en fer.

Végétarien depuis plus de 40 ans par principe de respect de l'animal, de santé et pour l'environnement, je pense que ceux qui ne parviennent pas à se passer de viande feraient peut-être mieux d'en manger moins souvent mais en privilégiant la qualité (produite par un petit éleveur local et bio de préférence) plutôt que de sauter sur ces substituts à la viande (« hachés végétaux » qui imitent le bœuf haché, par exemple) qui sont ultra-transformés, des produits industriels contenant souvent des conservateurs, des sucres, des agents de texture ou encore des arômes et des exhausteurs de goût. Moyen pour la santé...

Homo Sapiens est omnivore. Au départ, cueilleur, j'en suis sûr, chasseur, moins²... il devait être mangeur de coquillages, de vers et d'insectes et probablement de viande, par opportunisme. Charogne et restes de carcasses abandonnées par un vrai carnassier (savez-vous que les bouchers font maturer³ leurs carcasses avant d'en vendre la viande ?)



Quoi qu'il en soit, privilégiez les fruits et les légumes bio issus de l'agriculture locale : c'est encore la meilleure solution pour protéger son organisme contre les méfaits des pesticides...

Mais arrêter de consommer de la viande et du poisson ne s'improvise pas, et il est important de réorganiser son alimentation pour éviter les carences.

Que l'on soit, viandard ou bouffeur d'herbe, un suivi médical est régulièrement conseillé car en cas de développement de carences, il faudra parfois recourir à une supplémentation. Et inversement, ce suivi permettra aussi de repérer les excès d'une nourriture trop riche, propice aux maladies cardiaques, obésité, diabète, cancers ...

Xavier

¹ 98 % du porc et 68 % du bœuf en France

² Les premiers fossiles de squelette datent d'il y a 300.000 ans. Les plus anciennes peintures rupestres connues à ce jour et qui présentent des scènes de chasse datent elles de 43.000 ans.

³ La maturation est un mode de conservation et de « repos » de la viande, qui a pour objectif d'attendrir les muscles, c'est affiner la viande (de 15 à 70 jours, parfois 90 jours).

L'Océan, la science et le citoyen

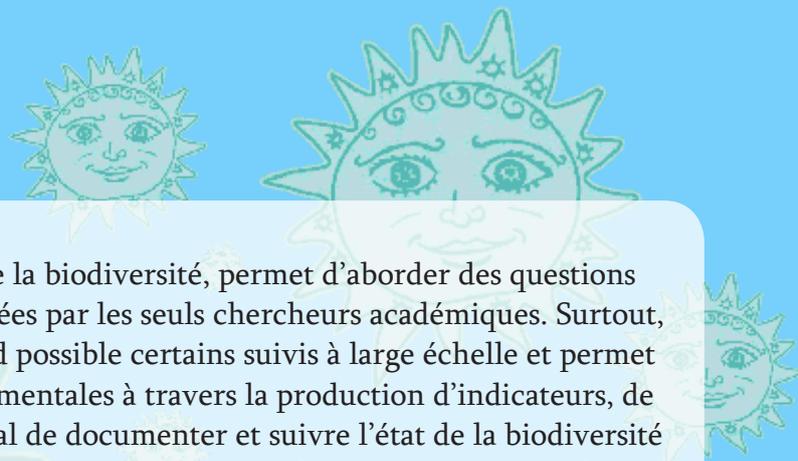
Durant vos vacances à la mer, en France, vous aurez peut-être l'occasion de voir ou de participer vous-mêmes, à un programme de recensement des algues échouées sur les plages. Cet article vous permet de faire connaissance avec cette démarche de collecte de données.

<https://www.meretmarine.com/fr/content/locean-la-science-et-le-citoyen>

A l'occasion du One Ocean Summit (-*NDLR: sommet semblable aux COP, mais pour le milieu marin*-), Mer et Marine donne la parole aux chercheurs de l'Institut de l'Océan de l'Alliance Sorbonne Université. Avec pour commencer, aujourd'hui, cet article sur le développement des sciences participatives écrit par Isabelle Le Viol et Christian Kerbiriou:

Si l'océan est reconnu comme source de vie, de ressources essentielles pour l'homme, comme un élément clé du fonctionnement de notre planète, une large part de son fonctionnement demeure encore inconnue... La connaissance de la répartition des espèces y est encore très lacunaire, une large part d'entre elles restant encore à décrire, leurs inter-relations à comprendre, les processus en jeu dans le fonctionnement des écosystèmes à documenter. Surtout, face au déclin massif de la biodiversité¹ et au changement climatique en cours, un des enjeux majeurs est de comprendre et hiérarchiser les effets de nos activités humaines sur son fonctionnement, pour mieux anticiper leurs conséquences, et donc agir et mieux la protéger. Ainsi au-delà de l'enjeu de développer ces connaissances, celui de leur appropriation par la société pour des choix éclairés est bien sûr essentiel. Si la place du scientifique est au cœur de cette construction et transmission des savoirs, celle du citoyen n'est pas cantonnée à celle d'écouteur ! Il est également un acteur clé de leur transmission, oriente leur utilisation et peut être un véritable partenaire de leur élaboration. Cette place est ainsi de plus en plus reconnue à travers les recherches et les sciences participatives, à savoir des formes de production de connaissances scientifiques auxquelles des acteurs non-scientifiques participent de façon active et délibérée².

Elles recourent des programmes d'étude ou de recherche dont la philosophie repose ainsi sur le partage de la démarche scientifique entre participants volontaires (citoyens) et chercheurs académiques dans des objectifs de connaissance. Si elles existent depuis plusieurs siècles, à travers par exemple l'envoi d'observations et de spécimens collectés lors des grandes expéditions maritimes passées vers les muséums, elles connaissent aujourd'hui un essor singulier, en particulier, dans le domaine de la biodiversité. Les Sciences participatives en milieu littoral et marin recourent ainsi une large variété de programmes, orientés vers différents sujets, taxons³, milieux et vers différents publics plus ou moins spécialistes, non cantonnés « au grand public » (gestionnaires d'espaces maritimes, naturalistes, plaisanciers, pêcheurs, scolaires, volontaires grand public, etc...). Leur objectif est par définition en premier lieu scientifique mais également pédagogique et in fine souvent d'accompagner les politiques environnementales. Des grandes profondeurs des océans à nos plages, les volontaires peuvent ainsi par exemple aider à la collecte de spécimens (Objectif Plancton, MNHN), l'identification d'espèces ou d'individus à partir de photographies-ou vidéos d'organismes vivant dans les grands fonds (jeu Espion des grands fonds, Ifremer), le signalement de mammifères marins (Cybelle méditerranée, Pelagis), de tortues, ou encore l'arrivée de grands requins migrateurs au large des côtes (APECS) et faciliter leur suivi. Ils peuvent aussi s'impliquer directement sur le terrain via la collecte de données standardisées, le dénombrement, les suivis de populations et des communautés. Ainsi cette participation volontaire,



à la base de plusieurs observatoires large échelle de la biodiversité, permet d'aborder des questions scientifiques qui pourraient difficilement être traitées par les seuls chercheurs académiques. Surtout, en démultipliant les efforts d'observation, elle rend possible certains suivis à large échelle et permet d'accompagner et évaluer les politiques environnementales à travers la production d'indicateurs, de scénarios et recommandations. Il est en effet crucial de documenter et suivre l'état de la biodiversité (évolution de l'abondance, répartition des espèces) pour mieux comprendre ses réponses aux changements locaux et globaux et l'emboîtement des dynamiques anthropiques et climatiques. Or répondre à ces objectifs sous-entend d'effectuer des comparaisons spatiales et temporelles, ce qui implique d'échantillonner la biodiversité (de manière standardisée) de multiples sites dans le temps pour constituer des jeux de données suffisamment importants et sûrs pour de telles analyses. Si le développement de capteurs automatiques, à faible coût et facilement déployables et de traitement automatisé de l'information, sont prometteurs à moyen terme, l'implication de volontaires est actuellement, pour de nombreuses questions, essentielle pour collecter une grande quantité de données de manière répétée dans le temps et l'espace. Plus de 150 000 bénévoles participent ainsi par exemple, dans le monde entier, aux comptages annuels des oiseaux hivernants notamment dans les baies, deltas, estuaires, zones humides littorales (comptages Wetlands International, initié en 1967) et ont ainsi permis de mettre en évidence les effets des changements globaux sur ces espèces mais aussi les manières de les atténuer, en évaluant par exemple à large échelle l'efficacité des mesures de protection ⁴ (Directive Oiseaux, Convention de Bern). D'autres, comme les participants du protocole « Algues brunes et bigorneaux » (Biolit, Planète mer-MNHN), répartis sur 1000 km de côte, ont permis de montrer que la diversité et l'abondance de ces gastéropodes marins réagissaient aux pressions environnementales d'origine humaine, plutôt qu'aux facteurs biogéographiques ⁵. Les concentrations de nitrates et de matières en suspension présentes dans les grands fleuves de la côte ouest atlantique française, réduisaient ainsi de 65 à 85% l'abondance de ces espèces de l'estran. Bien sûr la place du participant ne se limite pas à la simple collecte de données. Nombre de ces programmes de Sciences participatives sont co-construits et coordonnés avec des associations, des volontaires et intègrent de plus en plus la participation aux différentes étapes du processus scientifique. Leur objectif est aussi bien sûr pédagogique : rapprocher la science et le citoyen, sensibiliser à la démarche scientifique, développer des connaissances autour de la biodiversité et des enjeux relatifs à sa conservation, participer à leur appropriation et leur diffusion. Le protocole ALAMER de l'observatoire Plages Vivantes ⁶ (MNHN) qui vise à suivre les algues laissées par la mer sur les plages, comme témoin de l'état des habitats marins à proximité et base du fonctionnement du socio-écosystème des hauts de plages, accompagne par exemple, naturellement les participants dans leur montée en compétences en identification des espèces, mais il propose également des outils co-construits avec le monde de l'éducation pour l'appropriation de l'ensemble de la démarche scientifique, de l'émergence des questionnements, la définition des protocoles, la collecte et l'analyse et l'interprétation des données (séquence pédagogique). Pensé pour être déployé au sein des Aires Marines Educatives ⁷, il participe à ce dispositif qui vise à gérer de manière participative, dans une démarche pédagogique et écocitoyenne, une zone maritime littorale de petite taille. Ces sciences participatives sont aussi l'occasion de rapprocher le participant de la nature. Elles peuvent favoriser la découverte ou la redécouverte de l'environnement proche, susciter l'émerveillement et l'envie de connaître cette biodiversité mais aussi de la protéger et d'agir. L'enjeu est d'autant actuel que nos modes de vie nous amènent à avoir de moins en moins de contacts directs avec la nature et à en saisir la vulnérabilité. La perception des changements globaux et la sensibilisation aux enjeux de conservation en milieu marin d'un plus grand nombre peut contribuer à faciliter le dialogue entre acteurs, faire émerger des projets de territoire qui intègrent des mesures de gestion et de protection des milieux plus

pertinentes et durables⁸. Les Sciences participatives constituent ainsi aujourd'hui un formidable outil de mobilisation citoyenne, et d'initiatives associatives et publiques en faveur de la biodiversité, notamment littorale et marine, comme le prouve le panel de programmes mis en place au niveau national et mondial et la participation qu'ils connaissent.

Isabelle Le Viol et Christian Kerbiriou

1 IPBES : <https://ipbes.net/news/Media-Release-Global-Assessment-Fr>

2 <https://inra-dam-front-resources-cdn.brainsonic.com/ressources/afile/320323-7bb62-resource-rapport-de-la-mission-sciences-participatives-fevrier-2016.html>

3 Taxon : en biologie, le taxon est une unité taxonomique reconnue par les codes internationaux dans une classification donnée, ou unité systématique telle qu'une famille, un genre, une espèce, etc., pour désigner un organisme sous son nom scientifique. Cette entité conceptuelle est indépendante de son rang en classification classique.

4 Gaget E., Galewski T., Jiguet F., Le Viol I. 2018. Waterbird communities adjust to climate warming according to conservation policy and species protection status. *Biological Conservation*, 227: 205-212.

5 Serranito B., Dimeglio T., Ysnel F., Lizé A., Feunteun E. 2022. Small- and large-scale processes including anthropogenic pressures as drivers of gastropod communities in the NE Atlantic coast : A citizen science based approach. - STOTEN Science of the Total Environment. In press.

6 <https://www.plages-vivantes.fr/>

7 et 8 <https://www.ofb.gouv.fr/les-aires-marines-educatives>

9 Isabelle Le Viol, maître de conférence, Centre d'Ecologie et des Sciences de la Conservation (CESCO), Muséum National d'Histoire Naturelle, Station marine de Concarneau (SMC), Alliance Sorbonne Université (ASU).
Christian Kerbiriou, maître de conférence, CESCO, Sorbonne Université, SMC, ASU.

JE SUIS PARCE QUE NOUS SOMMES L'envol d'un Colibri

Dernièrement, Eco-Vie a reçu ce petit message:

Un battement d'aile, une envolée, un soutien, une confiance, une raison de plus de se dépasser, d'aller plus loin, plus haut... MERCI !!!

En attendant de partager le documentaire ensemble, je vous emmène dans mes valises en posant mes premiers pieds aux Fidji. Mes pensées iront pour vous (...) Nous ne sommes forts qu'ensemble !

Une nuée de mercis...

Adrien Berlandi, Réalisateur

Si nous avons reçu ce message, c'est parce qu'Eco-Vie a décidé, il y a quelques mois, de soutenir financièrement un film en devenir : JE SUIS PARCE QUE NOUS SOMMES

Je suis parce que nous sommes est un film documentaire avec, par et pour les jeunes qui questionne cette crise climatique que nous traversons tous sans pouvoir la saisir. Plus qu'un désir de cinéma, ce projet apparaît comme une réelle nécessité, un véritable engagement.

Il est né de la conviction qu'il faut de nouveaux récits et de nouvelles manières de parler de ce sujet éminemment universel. Il réunit 4 ami.e.s travaillant dans le cinéma, qui ont le désir de traduire ce dérèglement climatique au travers d'expériences personnelles, nées de la rencontre entre citoyen.ne.s du même âge.

Synopsis

Perdues au milieu du Pacifique, les Îles Fidji s'effacent petit à petit sous les eaux, victimes collatérales d'un dérèglement insidieux.

Le film part à la rencontre de la jeunesse fidjienne pour appréhender l'impact de ce bouleversement climatique sur leurs vies.

Ce sont leurs témoignages qui deviennent petit à petit le porte-parole des espoirs, des doutes, des peurs et des colères de toute une génération à travers le monde.

Le projet

Alors que le GIEC (Groupe d'Experts Intergouvernemental sur l'Evolution du Climat) nous laisse 9 ans pour baisser nos émissions de gaz à effet de serre de 45%, le monde est face à un constat sans précédent. 9 ans, c'est le temps qu'il nous reste pour agir, avant l'irréversibilité des phénomènes, avant la période de non-retour. (Source : rapport du GIEC publié le 8 octobre 2018).

Les Îles Fidji, cet archipel de 300 îles, sont très représentatives de ce que l'on appelle l'injustice climatique : elles font parties des territoires les moins responsables du changement climatique. Le pays pèse seulement 0,006% des émissions mondiales de CO2. Il émettait 2 millions de tonnes de CO2 en 2017, pendant que la France en émettait 347 millions de tonnes. Et pourtant, c'est l'une des premières îles à sombrer sous les eaux.

L'enjeu de notre film documentaire est de dépasser les discours politiques, les chiffres et les rapports scientifiques. Donner cette tribune à nos protagonistes est ainsi une manière de combattre l'indifférence, ne plus se contenter de la confiance faite aux expert.e.s, mais remettre une bonne fois pour toute l'humain au centre des préoccupations.

Il ne s'agit plus d'écouter et de lire froidement des articles de journaux tous plus catastrophiques les uns que les autres, il s'agit ici de ressentir.

Alors que la société s'attache à créer des déliaisons et de l'inimitié entre les individus, ce film créera du contact, des points de jonctions, et amènera de l'universel dans ce débat cloisonné.

A l'origine du projet ?

Petit retour sur l'expérience d'Adrien lors de la COP23...

Du 2 au 4 novembre 2017, avec une soixantaine de jeunes mobilisés par la FUCID (ONG de l'UNamur) je suis allé à Bonn pour participer à la COY 13 (Conférence de la Jeunesse) organisée par la délégation des Îles Fidji, en parallèle de la COP23.



© Isabelle Berlandi

Cette COY fut pour moi essentielle, elle cristallise l'essence de mon projet, 3 ans avant le début de mon écriture. Pour la première fois, ce dérèglement a un visage, celui de femmes et d'hommes, de sourires et d'incertitudes. Je me rends intimement compte qu'à l'autre bout du monde, leur avenir est inhérent à notre engagement.

Chaque rencontre m'a marqué et permis de saisir plus singulièrement les tenants et les aboutissants de ce dérèglement. Cette soif de rencontres et de provoquer la rencontre, nourrit l'idée de ce documentaire.

Ma seconde expérience qui a contribué au déclic de ce projet : la publication à l'automne 2018 du dernier rapport du GIEC qui nous donne quelques années pour revoir drastiquement nos habitudes...

Ce désir de changement et d'engagement mûrit en moi à mesure de l'urgence qui s'annonce, avec le sentiment qu'il est temps de changer, de tenter et d'entreprendre. Maintenant !

Et l'après ? La diffusion...

« Vous ne pouvez changer la vision politique des gens avec un film, mais vous pouvez au moins engendrer une discussion politique. »

Costa-Gavras

Tout l'enjeu est de faire dialoguer, par l'intermédiaire du film, deux jeunes, la jeunesse occidentale et celle du Pacifique, au quotidien fondamentalement différent, mais que le combat contre le dérèglement climatique unit au plus haut point.

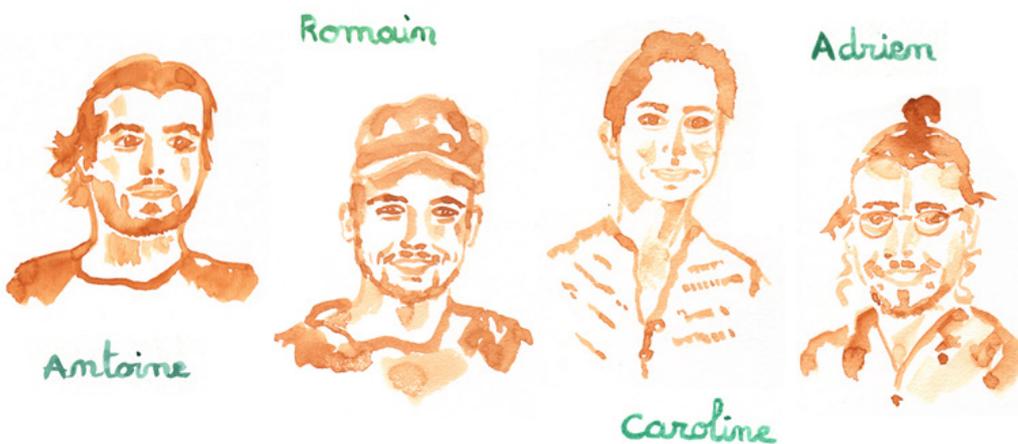
Au-delà de la participation du film à différents festivals, nous envisageons de le proposer auprès d'écoles et d'universités, mais également à des centres culturels, cafés-citoyens ou associations... La forme du ciné-débat permettra au public de se réapproprié le sujet en entamant un dialogue autour du film, repérer les points de connexion, ce qui nous rapproche de cette urgence qui nous dépasse. Ce sera également l'occasion d'approfondir cette thématique en partageant l'expérience et l'immersion de l'équipe aux Fidji.

L'équipe de tournage

Une rencontre en alter-égo au sein de la Jeunesse Fidjienne...

“Plus qu'illustrer, je pense que le pouvoir de l'image réside dans l'art d'évoquer, de capter ce qui se cache de plus grand au delà des contours du réel.”

Romain, chef opérateur



“Le son permettra d'évoquer à sa manière des impressions. Il représentera la nature et l'eau sous plusieurs formes : le vent et ses cyclones, la houle et la mer, les cascades, les pluies torrentielles.”

Antoine, ingénieur du son

“Face à un tel sujet et une telle urgence, nous avons souhaité nous réinventer et trouver des finance-

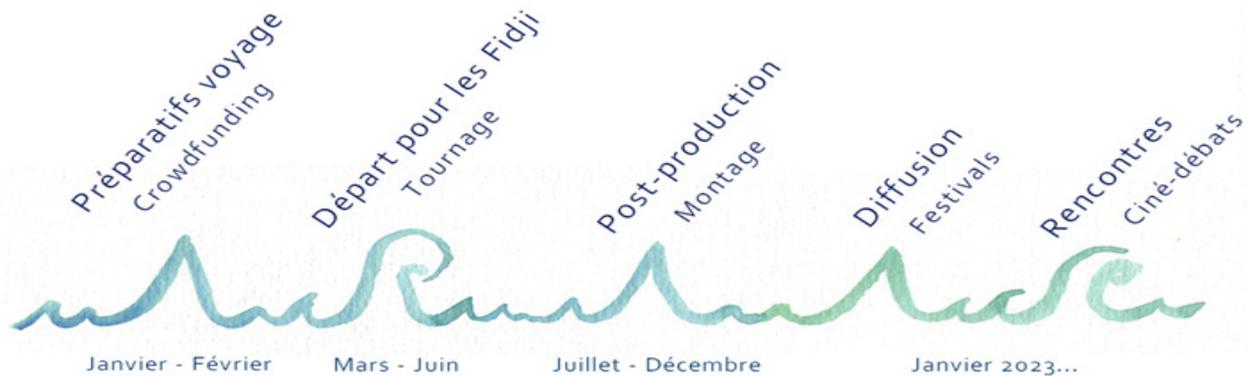
ments alternatifs réunissant tous les acteurs de la société et ainsi, vivre du début jusqu'à la fin, une aventure humaine collective.»

Caroline, directrice de production

«C'est là-bas, aux Fidji, que tout va réellement s'écrire et prendre vie. Les rencontres que nous allons faire sur place vont nous dépasser, et c'est là que le film trouvera sa vérité. L'essentiel de notre travail sera de tisser une confiance sincère avec les personnes que nous filmerons, oubliant le dispositif technique pour devenir des ami.e.s, des complices.»

Adrien, réalisateur

Suivez également le projet sur Facebook Instagram



Pourquoi un financement participatif ?

Le GIEC nous laisse 9 ans pour intervenir. Face à une telle urgence, et après deux ans de travail, nous avons la volonté de partir rapidement sans attendre un financement classique de cinéma, chronophage et incertain, en contradiction avec le temps qu'il nous reste pour agir.

Cet engagement est fondamental, il permet de faire des films engagés en mettant en avant dans notre métier et notre société la notion d'éthique comme moteur essentiel dans la réalisation d'un film.

Dès lors, nous nous sommes tournés vers des sources de financements alternatives pour réunir l'ensemble des acteurs de notre société : Fondations, Associations, ONG, Entreprises, Citoyens.

Cet esprit permet de contribuer à l'éclosion d'un film délibérément collectif où chaque maillon de la chaîne compte.

Face à cette urgence, nous avons besoin de chacun d'entre vous !!

N'hésitez pas à en parler autour de vous, à nous donner votre sentiment, à partager... Nous ne sommes forts qu'ensemble !
D'ores et déjà, un vrai et sincère merci pour votre soutien !
Et pour le mot de la fin, je vous laisse avec le titre du documentaire, de circonstance...

Un grand remerciement à toutes et à tous...

Nos partenaires



RECETTE : bettes, blettes ou poirées, Mmmh!

Rien ne se jette dans les blettes, le limbe (partie verte de la feuille) et le pétiole (partie centrale blanche -parfois jaune ou rouge- qu'on appelle côtes).

Soupe de blettes

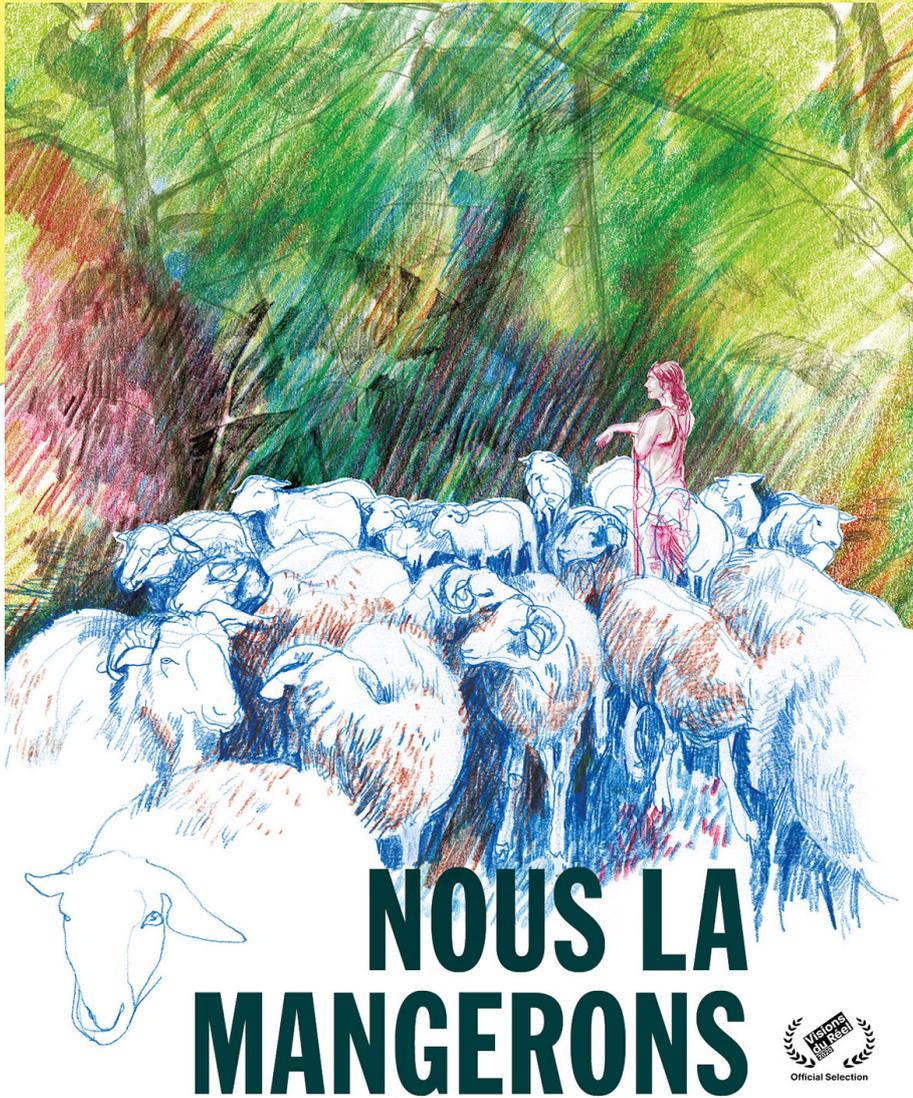
- Pelez, lavez et coupez en morceaux 1 gros oignon et 1 grosse pomme de terre.
- Séparez les limbes des côtes (réservez-les pour la recette ci-après) d'une poignée de blettes, lavez-les.
- Faites revenir les morceaux d'oignons dans un peu d'huile d'olive, puis rajoutez les morceaux de pommes de terre et les limbes de blettes et 1 litre d'eau. Ajoutez un cube de bouillon de légumes, salez et poivrez selon votre goût et laissez cuire 25 minutes.
- Mixez.
- Vous pouvez ajouter au moment de servir un peu de crème fraîche pour en faire un velouté.

Côtes de blettes à la béchamel, ail et persil

- Lavez les côtes de blettes et coupez-les en morceaux d'environ 2 cm.
- Faites-les bouillir une vingtaine de minutes et égouttez.
- Faites-les ensuite revenir dans de l'huile d'olive (ou du beurre), parsemez d'ail, de persil, de sel et de poivre et laissez mijoter pendant que vous préparez la base de votre béchamel. Pour ce faire, dans un bol, mélangez du lait froid et de la maïzena (ou de la farine).
- Versez ce mélange sur votre préparation de côtes de blettes et laissez cuire en remuant jusqu'à obtenir la consistance voulue.
- Retirez du feu et servez en accompagnement d'une viande ou d'œufs durs chauds.



BON APPETIT !



NOUS LA MANGERONS



Un film
d'Elsa Maury

C'EST LA MOINDRE DES CHOSES

Nous la mangerons, c'est la moindre des choses

documentaire d'Elsa Maury 2020

<https://cvb.be/fr/films/nous-mangerons-cest-moindre-des-choSES>

Nathalie, bergère dans le Piémont Cévenol, apprend à tuer ses bêtes.

Le film suit les gestes d'une éleveuse qui aime et qui mange ses moutons avec attention.

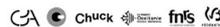
Elle est prise sans relâche dans une interrogation à propos des manières de bien mourir pour ces êtres qui nous font vivre. Quel goût a la tendresse ?

« Le film permet (enfin!) de sortir d'un dualisme absurde entre «c'est mal de tuer qui ou quoi que ce soit», ce que tout vivant ne cesse de toute manière de faire, et cynisme productiviste et consumériste. La question du rapport entre les individus et le troupeau est très justement mobilisée, comme celle des gestes, des mots pour (essayer de) dire avec fragilité mais engagement. »

J-M Frodon, critique de cinéma



Centre Vidéo de Bruxelles
www.cvb.be



CONSOMM'ACTION

Ce documentaire explore le thème de l'accès pour tous à une alimentation de qualité et durable et plus particulièrement pour celles et ceux qui en sont financièrement et/ou culturellement éloignés.

Consommer c'est s'impliquer et participer. Suivez le chemin tracé par Alda, Lena, Alan, Noémie et devenez comme eux des consom'acteurs ! Vous pourrez assister à la projection de ce documentaire suivi d'un débat le 7 juin à Comines.

Plus d'information dans la prochaine revue Eco-Vie et dans la newsletter.

CONSOM'



ACTION !

- **Sensibiliser le consommateur** à l'alimentation de qualité et durable, au manger sainement et l'inviter à découvrir le circuit court et le local ;
- **Evoluer d'un acte banal** de consommation - parfois compulsif - répété des milliers de fois dans notre vie quotidienne en un comportement plus réfléchi ;
- **Comprendre la relation** qui existe entre les habitudes de consommation et les problèmes liés au dérèglement de notre écosystème environnemental, sociétal et économique.

Car consommer, c'est aussi **s'impliquer** et **participer** !

COURRIER DES LECTEURS

(suite)

Rappelez-vous, dans le N° 318 de novembre-décembre, nous répondions à Josine qui nous parlaient de la mauvaise qualité des fruits frais achetés en grande surface. Elle se demandait dès lors si les fruits secs ne seraient pas une bonne alternative aux fruits frais. Nous avons donc fait quelques recherches pour elle. Voici :



Les fruits secs sont excellents d'un point de vue gustatif et nutritif. En effet, ils concentrent les nutriments des fruits frais : ils sont riches en fibres, minéraux, oligo-éléments et vitamines, et aussi en antioxydants notamment en antioxydants phénoliques (ces derniers ont de nombreux avantages pour la santé).

Par contre, puisque les fruits secs sont déshydratés, ils ne contiennent pas (ou presque pas) de vitamine C et ils sont concentrés en sucre, du coup, ce sont de petites bombes énergétiques. Ce sont, entre autres, les abricots, les raisins, et les figes qui contiennent le plus de sucre (50 % environ et même plus pour les raisins) alors que pour les fruits frais, pour les plus sucrés c'est environ 15 à 20 % de sucre.

Si vous aimez les fruits secs et que vous les mangez en remplacement de fruits frais, il faut compter que vous devez diviser le poids du fruit frais par 4 ou 5 (suivant les fruits) pour avoir la quantité de fruits secs équivalente. C'est bien entendu différent, si vous mangez des fruits secs pour l'énergie qu'ils procurent, pour faire du sport par exemple ou des gros efforts physiques.

Attention cependant, certains producteurs ajoutent des sulfites aux fruits séchés pour préserver leur couleur, ce qui peut provoquer chez certaines personnes des effets indésirables (crampes d'estomac, éruptions cutanées, crise d'asthme)... d'où l'importance de bien lire les étiquettes lors de vos achats. Les fruits séchés peuvent aussi, s'ils sont mal stockés et manipulés, être contaminés par des champignons et des toxines. Soyez donc attentifs à leur conservation.

Retenez en tous cas, que si les fruits secs sont une bonne alternative aux fruits frais, ce ne sont pas des bonbons, ils ne doivent pas être mangés par poignée à moins que vous ne cherchiez à prendre du poids 😊.

Voilà Josine, j'espère que j'ai répondu à ta question. En tous cas, sache que dans la prochaine revue, tu trouveras un relevé de ce qui se fait en circuit court dans notre région.

Amitiés

Sylvia

J'AI TESTÉ POUR VOUS... la brosse à dents manuelle à tête rechargeable (suite)

Dans la revue N° 316 de juillet-août 2021, je vous parlais de la brosse à dents manuelle à tête rechargeable. J'ai continué mes recherches sur le sujet et je peux maintenant vous présenter la brosse à dents manuelle en bambou compostable avec sa tête également en bambou et ses poils en nylon (sur la boîte il est noté que les poils en nylon sont recyclables mais pour ma part, je ne vois que la poubelle tout venant pour les accueillir). Vous pouvez acheter des têtes de rechange compatibles car les têtes sont rechargeables.

A vous de voir maintenant, dans les alternatives, celle qui vous plaira le mieux ...



les alternatives aux cotons-tiges (suite)

Souvenez-vous encore, dans la revue N° 317 de septembre-octobre 2021, je vous évoquais l'alternative aux cotons-tiges tels que nous les connaissions jusqu'à maintenant. Cette fois-ci, ça y est leur vente est interdite en Belgique (on laisse juste le temps aux commerçants de liquider leur stock).

Pour compléter cet article, j'ai essayé pour vous des cotons-tiges alternatifs. Leur tige est en bambou (donc



compostable) et leur bout en coton (donc compostable également). Une bonne solution peut-être pour laver les oreilles des enfants ... à vous de tester.

Sylvia

LES OREILLES? C'EST COMME LES PIEDS, ÇA SE LAVENT?

MAIS LE CÉRUMEN S'ÉVACUE NATURELLEMENT TOUT SEUL!

OUI, MAIS PARFOIS...



GRISOU RACONTE... ...les oiseaux noirs

L'autre jour, je me promenais dans le quartier lorsque j'ai repéré un grand oiseau noir posé sur la clôture d'un champ. Il regardait fixement au loin, quelque chose au sol, il en était tout absorbé ! Cet oiseau était grand et tout noir, je pense que c'était un corvidé ... oui, mais lequel ??? Une corneille, un corbeau ? Help, Martin help !

Hello Grisou, c'est pourtant simple : chez nous, il existe trois corvidés : la corneille, le corbeau et le choucas des tours et pour les reconnaître, c'est facile si l'oiseau a un gros bec et bien c'est une corneille, à part son bec, la corneille n'a rien de particulier pour la reconnaître. Le corbeau freux (c'est le seul corbeau que nous avons chez nous actuellement) est +/- de la même taille que la corneille mais on dirait qu'il a un long bec, c'est dû au fait qu'il a du blanc à la base du bec. En fait, il s'agit d'une zone dénudée de plumes qui lui permet d'y enfoncer le bec pour rechercher les petits vers qui y logent et il fait tout ça sans tâcher ou salir les plumes de la base du bec. Le choucas, lui, est nettement plus petit et en plus, il a la tête grisonnante et un œil gris-blanc superbe.

Merci Martin ! Me voilà plus malin ... Et donc mon oiseau noir était une corneille puisqu'elle n'avait rien de particulier. Mais je me demande bien ce qu'elle pouvait observer ainsi avec autant d'attention sur le sol ??? Une bestiole à attaquer ? Martin m'a expliqué qu'il avait déjà vu des corneilles attaquer qui un lapin, qui un jeune lièvre ... moi, je ne voyais rien mais peut être que ma corneille avait repéré quelque chose que moi, je ne pouvais voir. Allez, je vous laisse jusqu'à la prochaine revue.

A bientôt pour une autre aventure



STOP Pub SUV (<https://stoppubsuv.be/>)

Moins de mensonges, plus de sécurité, plus d'espace

Chaque année, à partir de décembre et jusque fin janvier, nos espaces publics et nos plateformes digitales sont pris d'assaut par les publicités automobiles : Salon de l'auto oblige, qu'il ait lieu ou pas.

Celles-ci influencent nos comportements d'achat et continuent à mettre en avant des véhicules toujours plus lourds, plus imposants et plus énergivores.

Résultat : les véhicules type SUV représentent 44% du parc automobile européen.

Ces véhicules, en plus d'être énergivores du fait de leur poids et de leur mauvais aérodynamisme, augmentent aussi le risque d'accidents graves impliquant les autres utilisateurs et utilisatrices de la voie publique.

Face à ce matraquage, plusieurs associations (BRAL, Fietsersbond, GRACQ, Greenpeace, IEB, IEW, Tous à Pied, Liège sans pub, Heroes For Zero et Netwerk Duurzame Mobiliteit) réagissent et demandent une interdiction, sinon une régulation ambitieuse de la publicité pour les SUV.

Il nous semble primordial que l'espace public soit réparti de manière juste, et que la sécurité de toutes et tous soit prise en compte.

N'hésitez donc pas à interpeller les ministres compétents et à partager dans vos réseaux, afin de leur demander de mettre en place une législation ambitieuse interdisant les publicités pour les SUV's.

Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter le site d'IEW: <https://stoppubsuv.be/moins-de-mensonges/>



sa. 30 avril
de 14h à 18h

à 15h animation autour
des insectes pollinisateurs

Bourse aux Plantes

bourse d'échanges
de semis, de graines,
de plantes et de
bonnes pratiques



Evregnies
jardin de la
Maison du Patrimoine
Rue de la Nouvelle Cure - Evregnies

Inscriptions pour les exposants
via eco-vie@etik.com
Installation à partir de 12h



ASBL régionale pour le
développement durable

Editeur responsable: Adam Xavier 1E, Rue de Néchin 7730 Leers-Nord

C'est déjà notre 15^e bourse aux plantes. Après un stand-by en 2020 et une collaboration en décentralisation avec la cellule de l'environnement de Mouscron, nous revenons à Evregnies cette année.

Les inscriptions ne sont pas obligatoires car certaines opportunités peuvent se déclarer au dernier moment, comme un «nettoyage» du jardin offrant une multitude de plants défrichés qu'il serait parfois dommage de n'en faire «que» du compost, mais elles sont souhaitables pour que nous puissions organiser au mieux le partage du site.

Les échanges entre jardiniers plus confirmés et/ou amateurs sont toujours une richesse que nous privilégions. Mais si toutefois vous avez des plants, semis ou graines à partager, à offrir ou, éventuellement, à vendre à petit prix, vous pourrez nous les confier, nous nous en occuperons alors.

Martin vous attend pour une animation «insectes pollinisateurs» vers 15h et, au stand Eco-Vie, le jeu familial «Mission bestioles» pourra amuser petits et grands à partir de 5 ans.

Préparez vos semis, vos plants etc. et rendez-vous le samedi 30 avril à Evregnies!

Xavier

ICE-MOUNTAIN

Eco-Vie répond à l'enquête publique



ECO-VIE asbl
Siège social : 34 rue de l'Oratoire B - 7700 Mouscron
056/337213 ou 0477/362212 <http://www.eco-vie.be> eco-vie@skynet.be

N° Entreprise : 0862.049.094 N° de compte bancaire : BE82 5230 8023 7768

Collège Echevinal
Place Saint-Anne 21
7780 Comines-Warneton

Mouscron, le 12 février 2022

Madame la Bourgmestre,
Mesdames et Messieurs les Echevins,

Concerne : Enquête publique mise en œuvre d'une partie de la Z.A.C.C. 9 et la révision partielle d'un S.O.L. existant – Demandeur : Ice Mountain Adventure Park

Après avoir lu attentivement, le rapport d'incidences sur l'environnement, nous faisons nôtres les prescriptions et conclusions du rapport d'incidences sur l'environnement et nous insistons particulièrement sur les points suivants :

- une attention particulière doit être accordée au maillage écologique, à la gestion des eaux et du bruit et autres éventuelles nuisances occasionnées par les activités de loisirs, de manière à former un « écosystème » fonctionnel et équilibré
- la zone d'espace verts inscrite au plan de secteur et incluse dans le périmètre du SOL doit servir d'espace de liaison entre les différentes activités environnantes
- les zones d'espaces verts doivent être ouvertes non seulement aux visiteurs de la zone récréative mais aussi à chaque citoyen
- la nécessité de concentrer les activités les plus impactantes au niveau Nord au niveau des installations existantes
- il faut veiller à avoir une zone tampon suffisante entre les activités de loisirs futures et la zone d'habitat existante, cette zone doit être libre de toute activité ou d'activités légères
- il est nécessaire de prévoir des chemins d'accès doux sur la partie Est longeant le chemin des Baudets. Ces accès pourraient permettre, entre autres, d'accéder à un parcours pédagogique prévue dans cette zone
- il faut que les gabarits des bâtiments et leur architecture s'intègrent dans le tissu existant
- il faut limiter au maximum les ouvertures vers les jardins des maisons voisines depuis les étages supérieurs des constructions dédiées à l'hébergement et ce afin d'éviter les vues plongeantes vers les jardins
- il faut installer les équipements les plus conséquents de la zone de loisirs (comme le bassin de vague) sur la partie Nord de la zone, attenant aux installations récréatives existantes
- tout doit être fait pour éviter les nuisances aux riverains et faciliter la cohabitation des fonctions, une zone non aedificandi végétalisée sera prévue entre les activités de loisirs, l'hébergement touristique et les habitations riveraines et il ne s'agit pas d'une zone d'isolement mais bien d'un espace arboré entre des lieux de vie
- il faudra ériger un talus de 8 m de haut végétalisé au plus proche de la source de bruit afin de limiter l'impact acoustique du projet. Non seulement ce talus devra être étudié en terme d'isolation acoustique mais aussi en fonction de l'esthétique eu égard au voisinage
- il faut des zones de parcs au niveau de l'Avenue des Châteaux (parcs des 3 Châteaux et de l'école). Le projet peut clairement créer une liaison écologique entre ces différentes espaces boisés
- il faut tout faire pour éviter la désinscription du sentier N° 39
- il faut maintenir le sentier N° 38 pour faire revivre ce lieu de transition pour une mobilité



ECO-VIE asbl

Siège social : 34 rue de l'Oratoire B - 7700 Mouscron
056/337213 ou 0477/362212 <http://www.eco-vie.be> eco-vie@skynet.be

N° Entreprise : 0862.049.094 N° de compte bancaire : BE82 5230 8023 7768

- douce entre les quartiers
- le chemin des Baudets est traité en espace partagé où les usagers légers ont la priorité absolue et pourquoi pas d'ailleurs le rendre exclusivement cyclo-piétons excepté pour la partie desservant l'école
 - le Chemin des Baudets constituait et constitue encore dans une moindre mesure un axe de promenade pour les riverains et un axe d'accès vers le zoning. Il faut prévoir de renforcer la végétalisation le long de cet accès. Ce chemin longe également les écoles présentes à ce niveau. Il est donc important de développer cette trame verte au niveau de ce chemin et de prévoir des aménagements paysagers et ce afin de renforcer l'utilisation de ce chemin par les modes doux
 - il est important de mettre en place des collaborations avec les acteurs du transport en commun (SNCB, TEC, De Lijn, ...) afin de favoriser l'accès au site par les moyens de transports en commun
 - prévoir des aménagements adaptés à la circulation des cyclistes sur les voiries adjacentes au projet
 - les aménagements doivent être en adéquation avec le maintien, la protection et la régénération du milieu naturel
 - le site étant traversé par le ruisseau du Gladje, l'aménagement de ses abords doit constituer une opportunité de protéger et renforcer le maillage écologique. Il faut donc prévoir en amont du développement du projet, un plan d'aménagement précis de ce ruisseau
 - le caractère humide de la zone se doit d'être valorisée au sein de ce vaste projet. Des mares, noues ou autres zones futures doivent être créées afin d'y développer la biodiversité et renforcer le maillage écologique. Ces zones devront être aménagées dans un objectif de développement de la biodiversité
 - il faut également densifier au maximum la végétation en bordure de site
 - il serait intéressant de prévoir des navettes électriques sur le site afin de limiter les déplacements des véhicules au sein du site car il faut limiter autant que possible les déplacements motorisés des visiteurs au sein du futur site. Pour cela, il faut prévoir non seulement des parkings à l'entrée du site mais aussi favoriser les déplacements pédestres ou par navettes électriques mises à disposition du public au sein du site
 - il faut garantir l'aménagement d'une zone d'accueil suffisamment importante au niveau de l'accès principal que pour accueillir à la fois les voitures mais aussi les campings cars. Le risque d'une affluence importante à certains moments comme le vendredi après-midi et le dimanche soir n'est pas à négliger
 - étudier toutes les possibilités lors de l'élaboration du projet pour mettre en place des énergies renouvelables ou éventuelle cogénération
 - établir le bilan carbone du projet en phase de construction et d'exploitation de manière à prendre les mesures adéquates visant à diminuer les émissions de gaz à effet de serre

Nous vous souhaitons bonne réception de ce courrier et vous remercions pour la bonne attention que vous lui accorderez.

Nous vous présentons, Madame la Bourgmestre, Mesdames et Messieurs les Echevins, nos salutations distinguées.

Pour Eco-Vie asbl

Sylvia Vannesche

Administratrice et Secrétaire

Prochaine réunion du comité de rédaction : **le mercredi 30 mars 2021 à 15h**

Rentrée des articles que vous aimeriez faire paraître ou des sujets que vous aimeriez être traités :
le vendredi **28 mars 2022**

Désireux d'y participer, d'y contribuer ? Contactez nous via eco-vie@etik.com

AGENDA

mars - avril

Activités ponctuelles

- ***Nous la mangerons, c'est la moindre des choses** Projection du documentaire mardi 19 avril à 19h30 à la Prairie (voir page 25)
- ***Bourse aux plantes** samedi 30 avril à partir de 14h jusque 18h maximum dans le jardin de la Maison du Patrimoine à Evregnies (voir page 30)

Activités régulières

*Incroyables comestibles

Les mercredis 2/3 et 6/4 au parc du Chalet (Rue du Chalet à Mouscron), rejoignez-nous pour planter, semer dans nos bacs incroyables comestibles. Bacs dont les légumes et petits fruits sont à disposition de qui les veut, en passant dans ce parc.

*Stretching postural Leers-Nord ET Mouscron :

Les lundis à Leers-Nord : 7, 14, 21 et 28/03 ; les 4, 11 et 25/04 à l'école communale de Leers-Nord (Rue des Mésanges 22) de 18h15 à 19h15

Les mercredis à Leers-Nord : les 2, 9, 16, 23 et 30/03 ; les 6, 13 et 27/04 à l'école communale de Leers-Nord (Rue des Mésanges 22) de 12h30 à 13h30.

Les jeudis à Mouscron : les 3, 10, 17, 24 et 31/03 ; les 7, 14 et 28/04 au CRIE (135 Rue de la Vellerie) de 18h à 19h

Activités d'autres associations

Cercle des Naturalistes de Belgique « Les Fichaux »

- Samedi 26 mars 2022 – après midi
Nettoyage de printemps et observations diverses dans la campagne dottignienne
Pas accessible PMR
Guide : Christophe Gruwier (gsm 0476/91.61.47)
Rendez-vous : 2 Rue du Marhem 7711 Dottignies à 14h00

Les sorties de Lys Nature (gratuite et ouverte à tous)

- Samedi 5 mars - 9h30 et 11h (2 séances) : Les p'tits moments «Spécial arbre» (de 0 à 3 ans) Gratuit. Sur inscription auprès de BiblioLys au 056/55.49.58
- Dimanches 6 et 13 mars - 9h30 : Plantation Bois de l'Espoir. Parking en face du 273 Rue du Touquet. Infos : rnop2011@hotmail.com et www.rnop.ovh
- Vendredi 25 mars - 20h30 : Nuit de la Chouette. Balade nocturne dans les Bois de Ploegsteert. Gratuit. Sur inscription auprès de tiffany.douchies@villedecomines-warneton.be

Repair Café Mouscron

Tous les deuxièmes jeudi du mois de 17 à 20h à 2 l'Aut' Côté (Rue Saint-Pierre 10)

