École en forêt:
à Cressier et Murist

Léonore Porchet:
Engagement, rigueur et passion

Caves de la Béroche et Javet&Javet
L'amour du vin

PRIX INDICATIF: 5.00 CHF

BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION 3/2021

« VOTRE CORPS EST SOURCE D'ÉNERGIE DURABLE ET RENOUVELABLE »

Polarity Thérapie
Equilibre corps coeur esprit
Bilans Oligoscan So/check
Oligo-éléments, minéraux, vitamines, Métaux lourds
Massages
Lomi Lomi
«Breuss» relaxant profond du dos
Ambre et pierres semi-précieuses
Cristallothérapie

Danse - Equilibre - Bien être
Méthode Margaret Morris

Sylviane Buchilly
Thérapeute diplômée - Agréée ASCA et RME
Rue du Pont 22 - 1003 Lausanne

www.vitalitesante.ch
Tél 077 410 42 82 - contact@vitalitesante.ch

Vitalité Santé

Le Shop Bio.ch

demeter

Magasin en ligne 100% bio et biodynamique

Commandez des produits suisses de proximité
Beaucoup d'exclusivités de petits producteurs

Frais, sain et goûteux !

www.leshopbio.ch

éveil

CENTRE EVEIL

Sylvie Rinsoz
Naturopathe
Agréée ASCA - NVS - RME - SPAK
Tel: 021 652 79 43
Chemin de Florimont 3
1066 Epalinges

www.centre-eveil.ch

Naturopathie
Micronutrition
Diététique
Massages

Réflexologie
Lecture de pieds
Reboutologie
Approche holistique

CASSANDRE FAVARGER

OSTÉOPATHE ANIMALIER

Vaud et Suisse romande

Tous animaux, à domicile

078 919 21 62

WWW.CASSANDRE-FAVARGER.COM

BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION 3/2021

Photo: PHC

SOMMAIRE

Éditorial	5
Chronique « Essaimons »	6
Caves de la Béroche	8
Cave Javet et Javet	10
Balade à Vaumarcus	12
Disparition des insectes	13
L'invitée politique, Léonore Porchet	14
École en forêt à Cressier et à Murist	16
« On en parle »	22
Visite à Champ Pittet	24
Recettes	26
Apiculture bio	28
Brèves, des vélos et des arbres	29
Le GIEC, cri d'alarme	30
Retour sur le sondage des membres BioConso.	32
Brèves	33
Informations sur les privilèges	34

Voilà pourquoi il faut généraliser l'agriculture biologique

Le BIO est bon pour le CLIMAT

Les sols bio fixent davantage de CO_2 grâce aux rotations culturales diversifiées avec prairies pluriannuelles et recyclage de la matière organique par les épandages de fumier, de compost et d'autres engrais organiques.

L'agriculture biologique est un véritable puits de carbone.

Moins de gaz à effet de serre parce que l'agriculture biologique n'utilise pas d'engrais azotés chimiques, ce qui diminue à la fois la consommation d'énergie pour leur fabrication et les importantes émissions de gaz à effet de serre par le sol comme le N_2O.

L'agriculture biologique diminue les émissions de gaz à effet de serre.

Le BIO économise L'ÉNERGIE

Meilleure efficience énergétique La fabrication des engrais chimiques azotés, potassiques et phosphorés ainsi que celle des pesticides de synthèse consomme énormément d'énergies fossiles. Les fermes bio n'utilisent pas ces produits.

L'agriculture biologique consomme moins d'énergie.

Les produits bio ont le meilleur bilan énergétique Que ce soit par rapport à la surface cultivée ou à la quantité de produits récoltés, l'agriculture bio présente de meilleurs bilans énergétiques.

L'agriculture biologique émet moins de CO_2.

Le BIO favorise la BIODIVERSITÉ

Davantage de biodiversité dans les fermes bio Dans les essais comparatifs de longue durée, on compte jusqu'à 30 % d'espèces et 50 % d'individus de plus.

Protection des espèces menacées Les champs bio sont une chance pour les plantes gravement menacées car ils contiennent neuf fois plus d'adventices que les conventionnels et accueillent nettement plus d'espèces de plantes pollinisées par des insectes.

Abeilles & Cie Les paysans bio protègent et ménagent les insectes pollinisateurs importants comme p. ex. les abeilles sauvages et mellifères ainsi que beaucoup d'autres insectes qui fécondent les fleurs et qui sont menacés.

Oiseaux Les oiseaux profitent de l'approche holistique de l'agriculture biologique, et les fermes bio ont jusqu'à six fois plus de lieux de nidification ainsi que des populations d'oiseaux des champs jusqu'à huit fois plus denses.

L'agriculture biologique protège la biodiversité, ce qui est important pour l'efficience de l'agroécosystème, dont les prestations naturelles sont bénéfiques pour le climat.

Les dieux sont tombés sur la tête !

Je me souviens de ce film sorti en salles il y a de cela... 41 ans ! Une bouteille de boisson sucrée à étiquette rouge tombée du ciel venait semer la zizanie dans une tribu de Bushmen vivant pourtant en harmonie avec la nature. Cette comédie burlesque, qui confrontait un peuple supposé sous-développé à la civilisation dite moderne, n'était pas tendre avec notre mode de vie. Rien n'a vraiment changé, la « civilisation » semble toujours être à la recherche d'un idéal.

L'école, élément clé de l'éducation et du développement personnel de nos enfants, emprunte parfois des chemins de traverse afin de trouver de nouvelles inspirations et rapprocher les élèves de la nature. Deux classes nous ouvrent leurs portes pour une leçon de choses sous les hautes futaies, ou comment instruire les écoliers en forêt.

L'automne est la saison des vendanges. Une cave coopérative du canton de Neuchâtel et un viticulteur du Vully nous ont ouvert leurs chais, pour nous conter ces belles histoires que l'on aime écouter en dégustant le nectar des dieux, avec modération.

Une envie de retour à la nature ? Le centre de Champ-Pittet et sa réserve naturelle invite ses visiteurs à se plonger avec délectation dans l'observation de la faune et la flore.

La pandémie qui s'attarde sous nos cieux, les aléas météorologiques qui ont transformé notre été en cauchemar écologique avec la montée des lacs et les inondations qui ont suivi, des cultures devenues rizières avec des conséquences graves pour certaines, la grêle qui a puni nos arbres fruitiers ou nos vignes, le dôme de chaleur en Amérique du Nord, la canicule suffocante autour du bassin méditerranéen... Oui, les dieux sont peut-être tombés sur la tête, mais assurément à cause d'un croche-pied des hommes.

Notre bushman, héros du film, avait conjuré la malédiction en jetant l'objet en verre responsable de la discorde au sein de sa tribu au bout de la terre. Un demi-siècle après, la situation de la planète s'aggrave. Du rire aux larmes, la limite est parfois très fine. Jeter notre bouteille au bout de notre terre passe par des gestes quotidiens en faveur de l'environnement en faisant passer le message vital autour de nous sur les vrais enjeux de la sauvegarde de notre biodiversité.

Paul Valéry disait « Nous autres, civilisations, nous savons maintenant que nous sommes mortelles ». Un sursaut de l'homme pourrait prouver que l'idée de civilisation n'appartient pas forcément au passé.

Bonne lecture à tous...
philcausse@bluewin.ch

Quel(s) défi(s) les amis !

Mais quel été !

Inondations de nos lacs. Incendies et canicules au sud, à l'ouest, à l'est. Records de chaleur au nord. Sans parler de la pandémie en lien avec l'érosion de la biodiversité. Et au cas où nos propres yeux ne s'en seraient pas rendu compte, les scientifiques partout dans le monde, par l'intermédiaire du GIEC et de l'Union internationale pour la Conservation de la Nature (UICN) nous le confirment : nos modes de vie en sont les responsables.

Photo: DR

Petit colibri, où es-tu ?

Si je ne suis qu'une toute petite goutte dans l'océan humain, chacun a le pouvoir de décider de la manière dont il a envie de vivre. Donc, humblement, je fais de mon mieux, de mon point de vue; avec mes contraintes et mes valeurs, à partir de mes baskets taille 35. Et si tu n'es pas d'accord avec mes choix, viens essayer mes baskets, pas si sûre que tu y seras confortable... Mais peu m'importe. Ce qui compte, c'est que tu sois bien dans tes chaussures à toi...

Photo: DR

J'ai eu le luxe de pouvoir choisir de subvenir à une bonne partie de nos besoins en nourriture. Partout où je le peux, je tente de gagner en autonomie, pas tant pour ne rien devoir à personne, mais par bonheur de me servir de mes mains, de faire fonctionner ma tête en expérimentant des savoir-faire et de cocréer avec la nature qui m'entoure. Et tout au fond, pour ne pas devenir folle dans ce monde fou...

Quels relais plus haut ?

Je le sais : ce ne sera pas suffisant pour changer notre destinée. Là où il faudrait que chacune et chacun, que chaque institution, chaque organisation mette toute son énergie à ralentir, diminuer, à faire mieux avec moins ; le système, lui, nous pousse à posséder toujours plus, à aller toujours plus vite.

Prise dans les maux du moment, entre climatoscepticisme et défense des intérêts d'un monde toxique à l'agonie, une trop grande partie des politiques reste aux abonnés absents. Trop peu d'élus ont assez de courage pour être à la hauteur des enjeux alors que la situation nécessiterait une action massive et rapide.

De quel côté regarder pour espérer ?
Observons la nature ! Depuis la nuit des temps, les éléments, les espèces coopèrent en créant entre elles des relations mutuelles et symbiotiques[1].

Photo: DR

Inspirons-nous-en !
- Réapprenons à créer des communs, à co-construire, à écouter nos différences pour en faire une force.
- Créons des espaces où «moi + l'autre = 3».
- Mettons en commun nos projets, nos outils, partageons nos voitures, nos maisons trop vastes, nos jardins trop grands à entretenir, nos frigos trop pleins !

Soyons créatifs. Expérimentons. Trompons-nous et grandissons les uns à travers les autres !

Élodie Calais

[1] *L'entraide, l'autre loi de la jungle, Pablo Servigne, Gauthier Chapelle, Ed. Liens qui libèrent.*

Après 20 années d'expérimentation dans son laboratoire de Recherche et Développement (sa cuisine et son jardin...), Élodie Calais accompagne des jardiniers en leur proposant de co-construire leur projet de jardin sur mesure pour eux et leur terrain, en s'appuyant sur les principes de la permaculture.
Dans le but de contribuer à créer le monde qu'elle souhaite voir advenir, elle est à l'origine du projet Essaimons, un outil polyvalent vers plus d'autonomie et de résilience, tant en individuel qu'en collectif. Elle y propose également des cours et des ateliers.

Un rendez-vous régulier chaque trimestre nous permettra de découvrir trucs et astuces, mais également de s'imprégner d'une philosophie et d'une réflexion proche de la nature et du développement durable.

« Montrer l'exemple n'est pas la meilleure manière de convaincre, c'est la seule" - Gandhi
www.essaimons.ch Elodie Calais 078 618 12 52

La Béroche joue la carte du terroir

La trentaine de vignerons qui constitue la plus ancienne coopérative du canton de Neuchâtel n'est pas forcément certifiée biologique, mais une éthique et un plan de traitement alternatif sont appliqués à tous.

Photo: PHC

Caleb Grob, œnologue et directeur des Caves de la Béroche à Saint-Aubin-Sauges (NE).

Le domaine des Coccinelles avec ses vingt hectares de production viticole représente à lui seul pratiquement la moitié des surfaces de vignes composant la coopérative des Caves de la Béroche (50 hectares au total) à Saint-Aubin-Sauges (NE). Maurice Lambert, son créateur, labellisé Bio-Suisse en 1992, a été un des premiers en Suisse à se lancer dans la culture de la vigne sans produits de synthèse et en prônant la biodiversité. Caleb Grob, œnologue et directeur des Caves de la Béroche depuis 14 ans, s'est appuyé sur cette expérience pour garantir une éthique en faveur du nectar sortant de ses fûts. « Le Domaine des Coccinelles est une force pour nous. Cela nous a permis de fixer un plan de traitement alternatif pour tous nos viticulteurs qui interdit l'usage des pesticides à partir de la floraison. En pratiquant ainsi, nous souhaitons supprimer les résidus chimiques qui pourraient subsister dans le vin. »

Protéger le produit fini et l'environnement

La philosophie de la cave est de garantir un produit de terroir, qu'il soit biologique ou pas. « Nous avons une politique d'intervention très faible sur les vins biologiques, à moins d'une correction obligatoire, nous laissons faire les choses. Les sulfites sont par exemple interdits, même si tous les vins en contiennent naturellement par leur fermentation. Il n'y a donc aucun rajout de notre part. La limite maximum est plus haute pour les vins conventionnels, mais nous restons très vigilants. Nos vignerons ont aussi compris qu'il

ne faut pas utiliser de produits chimiques, pour des raisons de santé publique et pour le surcoût qu'ils engendrent. Nous menons une réflexion permanente pour bannir les substances dangereuses de nos pratiques. » Au-delà de la qualité de production en tant que telle, la coopérative multiplie les efforts en faveur de l'environnement. Chauffage à distance avec copeaux de bois des forêts de la Béroche, panneaux photovoltaïques sur les toits, épandage de poudre de roche afin de capter du CO_2 sont une partie des mesures d'ores et déjà mises en place.

Divico, l'arme absolue ?

Caleb Grob mise également sur l'innovation. « Nous travaillons un nouveau cépage, le Divico. Né d'un croisement entre le Gamaret et le Bronner, il est peu connu. Il est plus résistant, donc traité moins souvent. Il a été élaboré par le centre de recherches d'Agroscope à Pully avec qui nous sommes partenaires de la première heure. Des essais ont été menés dans nos vignobles depuis dix ans et nous avons de plus en plus de recul sur le produit. »

Photo: PHC

Une maturité tardive qui ne devrait pas altérer la qualité des vins.

La météo en question

L'année 2021 n'a pas été toute rose. « Nous avons eu une forte pression des maladies sur la plupart des cépages », confie Caleb Grob. « Nous avons dû utiliser des produits de contacts naturels avec une fréquence plus élevée. Lavés par les pluies, ces derniers doivent être appliqués plus souvent pour une protection efficace. » Grâce à un travail rigoureux, le vignoble qui s'étend de Vaumarcus à Bevaix s'en est plutôt bien sorti. « La grêle en juillet nous a finalement créé plus de soucis. Des averses localisées sur deux villages en particulier ont entraîné 30 à 70% de pertes. Hormis les assurances, il n'y a pas grand-chose à faire, c'est un déficit de chiffre d'affaires pour la cave. » Si les grains ou les porteurs souffrent de ces intempéries, les oiseaux font partie des empêcheurs de vendanger en rond, nécessitant la pose de filets de protection pour sauver les grappes de fruits.

2021, un bon cru ?

« La maturité est tardive, nous allons donc vendanger plus tard*. Le vin aura sans doute plus de fraîcheur et moins d'alcool. L'Œil-de-perdrix, qui a un côté désaltérant, devrait connaître une bonne année. De toute façon, c'est la nature qui décide », déclare par expérience l'œnologue de métier. Quoiqu'il en soit, le client aura de nouveau le choix sur un produit biologique ou pas, mais garanti du terroir. Et pour combattre les idées reçues sur les prix, la différence de tarif entre un vin biologique et un conventionnel n'est que de 10% en moyenne. « La culture biologique a 10% de rendement en moins et la cave achète 15% plus cher au vigneron, en fin de compte la différence de coût n'est pas si élevée que cela ».

**Reportage fait début sept 2021*

Javet, pour la passion du vin et l'amour de l'écologie

Chez Javet&Javet, six générations vous contemplent. Une belle saga familiale qui se perpétue avec passion. Étienne Javet, œnologue et rookie Gault&Millau 2021, est devenu un vigneron- encaveur apprécié des professionnels et de sa clientèle.

Six générations se sont succédé au domaine des Javet à Lugnorre dans le Vully fribourgeois. Une histoire de famille qu'Étienne Javet connait bien et qu'il a mise à profit pour travailler en biodynamie depuis 11 ans. « Auparavant, mes ancêtres se contentaient de vendre leur raisin à d'autres vignerons, car il n'y avait pas de coopératives. Après les accords du GATT en 2001, les vins blancs suisses ne se vendaient plus. Nous avons décidé de transformer nous-même, dans une cave louée à Mur, le village d'à côté ». Bon sang ne saurait mentir. À 19 ans, Étienne suit l'école d'ingénieur de Changins et fait ses premiers tests de vinification. En 2009, c'est l'intégralité des quatre hectares exploités qu'il transforme. En 2019, il est labélisé Demeter et la carte de la maison est passée de trois vins à seize aujourd'hui.

Œnothèque avec vue

La machine était en route. Etienne multiplie les salons et marchés pour se faire connaître. « Difficile d'expliquer la dynamique qui s'est créée. Le bouche-à-oreille a été long, mais il a marché très fortement. » Sa clientèle est diversifiée. Il est bien représenté dans la gastronomie avec 60% de son chiffre d'affaires qui provient des professionnels de la restauration. « Depuis l'arrivée du Covid, nous avons perdu la moitié de notre volume de vente avec les restaurateurs. Par contre, les particuliers boivent plus », constate-t-il en riant. Les bouteilles sont soigneusement rangées sur les étals de l'œnothèque aménagée dans la ferme. La vue sur le jardin rendu à la biodiversité et le lac de Morat plus loin favorise effectivement l'envie de déguster et d'acheter en direct.

« Je rêve d'agroforesterie »

La biodynamie est un choix précoce qui s'est imposé naturellement. « Je suis venu au bio plus vite que prévu, pour des raisons qualitatives bien sûr et de logique de travail. L'investissement en temps et en matériel a été conséquent. Cela demande une grosse réactivité pour traiter la vigne. La culture bio augmente la matière organique des sols qui filtre le CO_2. C'est avant tout un état d'esprit tourné vers l'écologie. Nous avons planté beaucoup d'arbres sur nos terres. Je rêve d'agroforesterie, mais le rendement attendu ne nous le permet pas, nous devons continuer d'exister. Mes filles verront peut-être cela, à condition qu'il y ait un changement de société et de nouvelles règles économiques », confie-t-il songeur.

Expérience et ressenti

La tarification du précieux nectar est soigneusement étudiée. « Nos prix sont restés stables, même si nous supportons en moyenne 25% de coût de production supplémentaire. Les vins bios ne sont pas forcément plus chers que les traditionnels, c'est le marché qui détermine le prix. » L'année écoulée a subi des événements météo particulièrement marqués. « En 22 ans de viticulture, je n'ai jamais vu une telle catastrophe, mais, par notre situation au milieu des trois lacs, nous avons l'habitude de l'humidité et de nous battre contre le mildiou. De plus, nous avons été peu impactés par la grêle. La nature est dure, elle demande de l'expérience et du ressenti. Pour cela, je dois rester proche du terrain. C'est encore plus fort en bio, c'est pour cela que nos vins sont plus vibrants. »

Photo: Stefan Meyerv

Une communication innovante (de g. à dr.) Antoine Javet, Elise, Véronique, Adèle, Etienne Javet et Thomas.

Communication innovante

L'esprit de famille est fort, les parents aident au travail de la vigne et sa femme, Véronique, gère l'administratif. Au-delà du vin, un marketing original et débridé souffle sur l'entreprise familiale, qui échappe avec réussite aux clichés de communication habituels. « Mon frère Antoine est concepteur multimédia, c'est avec lui que nous développons notre communication. Il se charge de nos visuels. Nous ne pouvons pas réinventer le vin, alors nous racontons ce que nous faisons de manière différente et visiblement, ça plait. » *Le son des pierres, Le nez aiguisé, Aime terre, Une seconde avant la fin*, Étienne cultive cet esprit poétique original jusque sur les étiquettes de ses bouteilles. « Beaucoup de gens nous suivent grâce à cela. Notre façon de faire et notre produit leur conviennent. C'est une question d'éthique et une relation de confiance. »

www.javet-javet.ch

À la recherche du vieil if

Photo: PHC

À deux kilomètres de Saint-Aubin-Sauges vous attend une belle forêt mystérieuse. En venant de Neuchâtel par l'Avenue du lac, direction Yverdon, il faut sortir à Vaumarcus. Au rond-point, suivre Château de Vaumarcus et se parquer tout de suite après le pont de l'autoroute, à droite. En partant du parking à pied, emprunter la Route de Vaumarcus à droite et rentrer dans la cour de la deuxième maison à gauche. Un panneau jaune de randonnée pédestre vous rassurera sur le chemin à prendre. Ce dernier entre rapidement dans la forêt. L'atmosphère est, à certains endroits, magique. Un ruisseau court au fond du vallon et le sentier longe l'eau, avant de s'élever en hauteur. Plus loin, le promeneur passe sous une cascade. Le lieu est magnifique et les rêveurs puiseront dans l'ambiance des hautes futaies pour laisser divaguer leur imagination. D'après une légende, un trésor aurait été caché dans la rivière où on retrouverait des pièces et pierres précieuses. Plus réaliste, mais non moins mystérieux, les bois abritent un vieil if dont l'âge est estimé à 360 années. Son tronc est, paraît-il, plutôt mince et ce genre de spécimen aussi ancien est très rare dans la région. Personnellement, je le cherche encore ! À la descente, il est possible de rejoindre le château en suivant le fléchage (Photo). Il abrite un cèdre majestueux sur sa terrasse. La balade se termine par la descente à travers les jardins et les vignes.

Insectes suisses en danger !

Photo: Pexels.com

Les coccinelles sont les principaux insectes menacés de disparition avec les abeilles sauvages et les papillons.

Le Forum Biodiversité de l'Académie suisse des sciences naturelles a publié un premier rapport sur l'état des populations d'insectes dans notre pays. À partir des Listes rouges, des programmes de suivi et de nombreuses études, et comme dans d'autres thèmes liés à l'environnement, les scientifiques tirent une fois de plus la sonnette d'alarme. La situation qualifiée de « préoccupante » pourrait rapidement tourner à la catastrophe étant donné la forte diminution de la diversité et de la taille des populations d'insectes.

Les insectes vivant en zone agricole et en milieu aquatique sont dans l'œil du cyclone. Près de 60% des 1153 espèces répertoriées sur des Listes rouges sont en danger, voire menacées. 40% des abeilles sauvages de Suisse sont en péril, 10% d'entre elles ayant déjà disparu. Sur les différentes espèces de papillons de jour étudiées, 54% sont menacées ou potentiellement menacées. Les scarabées et coccinelles font partie des espèces en danger (64% des espèces évaluées).

Les causes de ce déclin sont maintenant bien connues. La surfertilisation qui dégrade leur habitat, les pesticides, la pollution lumineuse, le réchauffement climatique et les espèces envahissantes. Si l'efficacité des mesures mises en place ces dernières années ne peut être remise en question sur un plan local, il sera nécessaire de les compléter avec des dispositions nationales, qui sont précisées dans un « programme insectes » comprenant douze points et consultable sur le site : **www.scnat.ch**

Des engagements portés avec rigueur et passion

Elle est jeune et sympathique, le sourire en bandoulière de surcroit. Mais attention, Léonore Porchet, députée vaudoise au Conseil national depuis décembre 2019, est une vraie combattante. De celles qui ne lâchent jamais rien et qui sont capables d'aller au bout de leurs idées. Tant mieux !

C'est au parc de Milan que Léonore Porchet a souhaité rencontrer les BioConsommActeurs. Dans cet écrin de verdure en pleine ville de Lausanne, cerné par les allées d'arbres rafraichissantes, les familles et enfants sont légion en ces journées où l'été semble s'être enfin installé. Entre les bains des petits dans la fontaine et les joueurs de tennis de table, la députée vaudoise se sent dans son élément, une ambiance populaire qui lui sied bien. À 32 ans, l'ardente défenseuse de la cause verte cache sous son sourire chaleureux une volonté et un investissement sans failles ni concessions. « Mon devoir est de combattre les injustices, j'ai hérité de ce sentiment très fortement ancré chez mes deux parents », déclare-t-elle en préambule. Un combat qu'elle souhaite mener au sein de l'échiquier politique suisse en défendant ses convictions. « L'écologie politique, la sauvegarde de la biodiversité, le féminisme et la représentation des travailleurs sont des engagements convergents, tout est lié. »

L'angoisse climatique

Le climat et l'environnement sont les figures de proue de son action politique. « Face à l'angoisse climatique, il y a urgence. Nous sommes en retard en Suisse. Nous peinons à trouver des solutions pour diminuer la pression de l'homme sur la nature. Le temps n'est plus à l'incitation, mais à la prise de décisions radicales. En ville, il est primordial de réduire la circulation automobile, de développer les espaces naturels et de baisser les loyers pour favoriser l'installation des habitants près de leur travail. Il faudrait vivre sur place, y compris dans les villages où le manque d'activité professionnelle en fait des cités dortoirs rythmées par les aller-retour des pendulaires. Le télétravail n'est pas une piste satisfaisante non plus. La pratique est désocialisante et prône la connectivité qui induit une disponibilité de tous les instants pour son employeur, c'est dangereux. »

Bannir le poison de notre nourriture

La consommation est également un de ses fers de lance favoris. « La priorité des humains doit être la baisse de leur empreinte CO_2. Nous devons réfléchir plus. Que consomme-t-on en CO_2 au quotidien en achetant par exemple des produits qui viennent de l'autre bout de la planète ? » Le consommateur se pose-t-il assez de questions ? « Pas sûr, mais il n'est pas non plus assez informé par les grandes surfaces qui doivent faire mieux et proposer autre chose. Le client est seul face à une machine qui impose ses produits de consommation. L'exemple des fraises est parlant. Les grosses enseignes ont créé le besoin hors saison avec un matraquage marketing incessant et sans mettre l'accent sur les produits suisses lorsqu'il le faudrait. » Et les produits bio alors ? « La logique serait qu'il n'y ait pas de poison dans ce que l'on mange. Un label bio c'est bien, mais pourquoi doit-on se poser la question, soit je mange pas cher, mais empoisonné, soit j'achète plus cher de la nourriture saine ? »

Femmes et communautés de genre, même combat.

Son actualité occupe pourtant d'autres terrains*. « Je suis très attachée aux droits des femmes et à l'égalité de genre. Il faut réviser le droit pénal

en matière sexuelle qui est préhistorique et qui n'est pas clair sur la notion de consentement. Je suis pour les mêmes droits en faveur de toutes les communautés et donc favorable au mariage pour tous. Je souhaite plus que tout défendre les communautés discriminées, les femmes en font partie au même titre que les LGBTQIA+. »

Transparence avant tout

En tant que femme politique élue par les citoyens, Léonore Porchet est consciente de son rôle d'exemplarité. « Je me dois d'être irréprochable dans un monde bien loin d'être exemplaire. Cela commence par une transparence financière complète. » La députée verte a donc affiché ses revenus sur son propre site internet. « Je n'ai pas de salaire correspondant à mes responsabilités politiques. Si je ne siège pas, je ne suis pas payée. Être claire avec mes concitoyens est également un moyen de leur montrer que nous pouvons assumer des mandats politiques sans être déconnectés de la vie de tous les jours. » Une vie qu'elle mène à fond avec une énergie hors du commun. « Je n'ai pas de famille, ça aide. Je ne me pose

Photo: PHC

jamais de questions, pour ne pas me décourager. Je m'entoure de gens qui ne font pas de politique, c'est précieux pour éviter le risque de perdre pied avec la réalité. »

** Interview réalisé début septembre*

Ses responsabilités : Historienne de l'art de formation et chargée de communication indépendante, Léonore Porchet a beaucoup d'autres responsabilités. Depuis 2020, elle est vice-présidente de Travail.Suisse, organisation faîtière indépendante des travailleuses et travailleurs. Elle exerce le mandat de présidente du Conseil de fondation de Santé Sexuelle Suisse depuis 2020. L'organisation chapeaute les centres de santé sexuelle en partenariat avec l'OFSP. Depuis 2018, elle est membre fondatrice et présidente de EyesUp. L'association met une application à disposition des femmes victimes de harcèlement sexuel. Elle est par ailleurs secrétaire générale de la SCAA, l'association des artistes suisses de bande-dessinée, une de ses passions. Elle est membre du Conseil de fondation Félix Valloton depuis 2017.

Retour à la nature

Des expériences d'école en forêt voient timidement le jour dans l'enseignement public. Simple sortie nature ? effet de mode ? les deux exemples qui suivent montrent qu'un enseignement proche de l'environnement est possible. le retour vers de vraies valeurs, essentielles pour les générations à venir ?

À Cressier près de Morat (FR),
Les enfants qui suivent l'école en forêt ont de 4 à 7 ans. Marchant derrière la petite charrette contenant le matériel, ils rejoignent leur refuge pour une demi-journée bi hebdomadaire, parfois un jour complet sous les feuillages.
Les écoliers partent en rang et en chantant de leur établissement scolaire. Après la rue traversée avec discipline, place aux champs où les têtes blondes peuvent enfin s'égayer. La troupe s'étire entre les plus alertes et les autres. Au refuge, le panorama est magnifique avec, au loin, une vue prégnante sur les Préalpes. Le calme est saisissant. Parmi les trois enseignantes qui encadrent le groupe, Anne rêvait depuis dix ans de monter en forêt avec les enfants. « L'idée était là, mais il fallait être plusieurs pour exercer cette activité en toute sécurité ». Sa collègue Manon était motivée. Quand Alexia Renaud a rejoint ses deux consœurs, le projet s'est concrétisé et les trois maîtresses ont décidé de suivre une formation continue spécialisée sur l'école en forêt à la Haute École Pédagogique (HEP). La rencontre avec Bernard, habitant le village et propriétaire du terrain, a fait le reste.

Retrouver ses racines
« J'avais déjà aménagé un coin refuge pour la famille. Quand la commune m'a contacté, j'ai dit oui tout de suite », déclare le retraité visiblement heureux de voir tous ces enfants sur son domaine. « Je suis très proche de la forêt. Dans le monde

Photo: PHC

Photo: PHC

actuel, c'est très bon pour l'équilibre d'être en contact avec la terre et de retrouver ses racines. J'ai moi-même grandi dans les champs alentour. C'est un bienfait de redécouvrir l'environnement », explique simplement Bernard qui a participé à la création d'une école d'éducation dans la nature à Nova Friburgo au Brésil. La construction du refuge s'est faite avec l'aide des parents enthousiastes et, du bûcher fermé aux porte-manteaux, rien ne manque à l'appel.

Développement moteur incontestable

Les enfants sont assis en cercle dans un joyeux brouhaha. Manon annonce, « Attention, tour de magie, un, deux, trois, quatre, cinq ! » Le silence se fait d'un coup, les chants d'oiseaux reprenant le dessus. Mathématiques, français, lecture, les cours peuvent commencer. « Nous appliquons le programme sans problème, il suffit d'être imaginatifs. Pour les élèves, cela demande réflexion et créativité. Mais surtout, à cet âge-là, c'est un plus incontestable pour leur développement moteur », détaille Alexia avant de poursuivre, « C'est une ouverture vers l'environnement par laquelle nous apprenons à découvrir la forêt en toutes saisons en développant nos cinq sens. » Vivre au grand air en intégrant parfois les petits avec les plus grands dans le cadre de règles de vie très précises font également partie de cette pratique pédagogique. « Nous avons encore beaucoup d'idées comme étudier les plantes afin de mieux les connaître, faire la cuisine ou peindre avec les éléments de la nature. »

Soutien parental

Si le projet a bien sûr été soutenu par la hiérarchie de l'établissement scolaire, les parents y ont immédiatement apporté leur caution. « Nous habitons un petit village sans forcément être très proches de l'environnement. 90% des parents se sont montrés pour et sont très heureux du retour sur le travail effectué. C'est très important pour nous de se sentir épaulées », conclue Alexia. Pendant ce temps, les écoliers fêtent l'anniversaire d'un des leurs, un chant s'élève dans les deux langues entre les branches des arbres qui veillent à la quiétude des lieux.

Sous la protection du grand chêne

Souvent mis en place sous forme de canapés forestiers pour les garderies de jeunes enfants ou les classes de maternelle, l'expérience d'école en forêt pour des élèves de 10 ans est plus rare. Et pourtant, à Murist (FR), cela fonctionne !

Photo: PHC

La forêt de chênes, de hêtres et de résineux est à 100 m à vol d'oiseau de l'école. Une dizaine de minutes à pieds et les 17 écoliers âgés de 9 et 10 ans sont plongés dans un univers paisible et inspirant. Construit en collaboration avec les parents, le refuge porte le nom du grand chêne qui marque l'entrée du site et que chacun salue à sa façon, l'enlaçant pour certains, le checkant du poing pour d'autres. Nadja Huguet est dans son élément. Enseignante depuis une quinzaine d'années, elle exerce cette parenthèse nature un jour par semaine depuis trois ans. « C'est la troisième année et pour cette rentrée scolaire, j'accueille deux autres classes pour une demi-journée hebdomadaire. » Point n'est question de sortie détente pourtant, mais bel et bien d'école en forêt. « J'applique à la lettre le Plan d'Étude Romand (PER) dans toutes les branches, mais d'une manière différente », explique-t-elle des étoiles dans les yeux.

L'esprit de Képanga, frère des arbres

Les enfants, regroupés autour de leur maîtresse et du feu qui crépite, livrent leurs états d'âme du jour, rituel incontournable du matin. Un moment d'échange privilégié où chacun s'exprime spontanément. Tout y passe, les relations avec les frères et sœurs, le football, les petits chagrins et les grosses tristesses. Les cours suivent, adaptés au milieu boisé. Pour le bricolage, chacun est en cours de fabrication de son bâton de voyage. « Une tradition aborigène », précise l'enseignante qui a déjà le sien depuis la visite à l'établissement scolaire du chef papou, Mundiya Kepanga, en 2019. En géographie, dans le cadre des traditions fribourgeoises, la fête de la Bénichon est passée à la loupe, jusqu'à la dégustation d'une cuchaule et de sa célèbre moutarde, préparées par une habitante du village voisin. Un atelier sciences naturelles occupera les enfants à retrouver l'animal correspondant à ses traces de pas, avec de petites cartes cartonnées. Lecture, activités physiques, musique notamment en composant des sons

Photo: PHC

Photo: PHC

sur des éléments en bois trouvés sous les hautes futaies sont pratiquées en cours d'année. « Nous prenons le temps d'objectiver en fin de journée pour faire prendre conscience à l'élève de ce qui a été appris », déclare la pédagogue.

Vivre ensemble et devenir un citoyen

Nadja Huguet maîtrise bien son sujet. « Nous pouvons tout faire en forêt, mais autrement qu'entre quatre murs. Il faut oublier pour un temps le matériel traditionnel, les fiches et les classeurs. Les enfants jouent avec les éléments, la terre, le feu, l'air, l'eau, des choses simples de la vie primordiales pour l'éveil des cinq sens. Ils sont toujours en mouvement et les jours de classe classiques, ils sont beaucoup plus concentrés. C'est une expérience en groupe dans un lieu neutre. Chaque individu va pouvoir développer son appartenance à la communauté dans un esprit de tribu, ou comment vivre ensemble avec nos différences et apprendre la citoyenneté. Ici, ils ne sont pas poussés à la compétition et au chacun pour soi. »

Les enfants racontent leur expérience

Les enfants sont diserts sur cette expérience et se précipitent pour commenter leur quotidien. « Nous ne faisons pas que des jeux, nous travaillons aussi. Sans les arbres, nous ne pourrions pas respirer, la forêt c'est la nature, c'est magique. » L'hiver, le feu devient vital avec le thé chaud qui l'accompagne. Les écoliers redescendent alors en bob au village, tous habillés chaudement. Une petite voix dans un coin lance un timide, « Moi j'ai froid l'hiver ». Ils s'y sont habitués plus ou moins facilement, rapidement pour certains, un travail de longue haleine pour d'autres qui aujourd'hui ne s'en passeraient plus. « Nous faisons tout avec la nature, nous nous sentons libres, même s'il y a des règles à suivre », confie une petite fille. « La sécurité et le respect mutuel sont essentiels, confirme Nadja, et à ce propos il n'y a aucune discussion possible. » Vu les messages de soutien reçus tout au long de l'année, les parents sont pour la plupart convaincus et les nouveaux adhèrent au concept sans trop de problèmes.

Photo: PHC

La cloche a sonné, le bonheur spontané est visible, une belle leçon de vie.

Le bonheur est dans la forêt

Nadja est convaincue et aimerait faire découvrir ce mode d'éducation à nombre de ses collègues. « Robert Pyle* expliquait que « la reconnexion à la nature était un non-sens vu son interdépendance avec l'homme », c'est ce qui motive mon action. Le lien avec la nature existe et il est vital. » Les enfants sont déjà repartis, certains courent vers l'école en contrebas, d'autres s'étreignent et chantent sous la direction d'un chef d'orchestre improvisé. Édifiant !

**Lépidoptériste et écrivain américain*

Bibliographie :

- *L'enfant dans la nature* de Matthieu Chéreau et Moïna Fauchier-Delavigne, Fayard.
- *L'école de la forêt* de Peter Houghton et Jane Worroll, Ulmer.

« On stimule trop la compétitivité entre les enfants. Tout le monde parle de paix, mais personne n'éduque à la paix. Les enfants sont éduqués à la concurrence et la concurrence est la première étape vers la guerre. »

Pablo Lipnizky

« La vie en communauté et l'atmosphère inspirante de la forêt permettent de vivre des expériences et d'avoir des discussions impromptues sur des sujets de société ou liées aux activités concrètes exercées dans une tout autre dimension que dans une salle de classe. Nous devons sans cesse trouver des solutions et tout prend alors un sens. »

Nadja Huguet

Discussions d'enfants*...

« Pendant les récrés, on jouait à la vie de tous les jours. J'étais l'épicière, Justin tenait le restaurant et Mathieu vendait des légumes. Nous voulions de l'argent pour acheter, on a utilisé des glands. Solène a dit qu'il fallait une banque, c'est elle qui a gardé les glands. Des garçons jaloux ont commencé à voler l'argent ou les produits des magasins. Maxime a dit qu'il était policier et il a commencé à battre les voleurs. Les jeux sont devenus violents et nous avons demandé à la maîtresse d'intervenir. Elle nous a réuni tous ensemble et nous a posé des questions. Nous avons tous été d'accord pour dire que l'argent avait gâché nos jeux et nous avons décidé de l'enlever. Depuis, nos récrés sont paisibles et plus drôles... »

« Un jour, nous sommes partis en explorations dans la forêt avec la maîtresse. Nous avons trouvé un squelette, nous pensons que c'était peut-être un blaireau mort. Il y avait une colonne vertébrale et une mâchoire. Nous l'avons pris et puis on l'a lavé. On s'est tous rassemblés autour pour faire la leçon, mais les garçons se sont chamaillés pour savoir qui l'avait trouvé en premier. La maîtresse nous a dit qu'il n'appartenait à personne, qu'il ne fallait pas prendre la nature pour nous tous seuls. On s'est tous mis d'accord et avons pu finir la leçon de sciences. Même que Louise a ramené un os chez elle en douce. Elle a dû le rendre le lendemain... »

« À la recherche de traces d'animaux, on a trouvé des traces de pas dans la terre glaise. La maîtresse a fait une leçon sur la terre. Elle nous a dit d'écouter, d'observer, de ressentir ce qui nous entoure, les champignons, les plantes, les animaux. Jonas a apporté un tronc coupé qui avait des trous. Il nous a expliqué ce qu'il avait vu à la télé au sujet des arbres. À la fin, nous avons vu passer deux chevreuils, c'était magique... »

...Paroles d'enseignante

« Lors d'un échange en forêt, Joachim me dit :
- J'espère que tu vas voter deux fois non pour les pesticides !
Nous avons alors abordé le sujet des votations en général, dans le cadre d'un cours d'instruction civique en pleine nature et pour des 6H. La démocratie, le droit de vote, la citoyenneté, la liberté de penser et de s'exprimer ont été des thèmes qui ont passionné les enfants ce jour-là. »

** Les prénoms sont faux, mais les histoires vraies*

De la pression vaccinale à la discrimination sociale débridée.

Nous entrons dans une ère où se faire vacciner constitue un nouveau rite de passage dans lequel ceux qui ne se soumettent pas aux injonctions sanitaires décidées par les instances politiques risquent de devenir des citoyens de seconde zone. Sans entrer dans le controversé débat de savoir si les vaccins sont plus ou moins efficaces contre le virus du Covid où sur leurs possibles effets secondaires et les degrés de gravité de ceux-ci, il est crucial de s'interroger sur ce qui se dessine socialement autour de l'acte vaccinal.

Rappelons que ceux qui décident de se faire vacciner peuvent avoir des motivations et convictions différentes, avec d'une part les convaincus qui croient aux bienfaits du vaccin et, de l'autre, ceux qui le font par nécessité sociale. Si la première catégorie a opéré le choix vaccinal dans l'idée de se protéger du virus, la seconde veut juste éviter le risque d'exclusion et faire partie des « citoyens responsables ». Pour cette proportion très importante de vaccinés, il s'agit moins de conviction envers la pertinence et l'efficacité du vaccin que d'une concession pour sauver autant que faire se peut sa marge de manœuvre sociale. Il reste que, de par leur participation choisie ou forcée au jeu imposé, ces deux catégories de vaccinés collaborent à l'établissement d'une nouvelle grille sociale dont personne ne sait ni combien de temps elle durera ni ses conséquences sur les vies individuelles et la société.

Parole débridée inquiétante

Ces faits étant posés, on observe de plus en plus que, dans la catégorie des gens convaincus, non seulement de l'intérêt du vaccin, mais aussi de la « faute irresponsable » de ceux qui n'ont pas adopté cette option, des propos particulièrement inquiétants sont tenus dans l'espace politique et médiatique. Une parole débridée émerge en effet depuis plusieurs mois, et le ton monte progressivement, contre ceux qui sont définis comme « refusant d'agir pour l'intérêt général ». Leurs énonciateurs s'autorisent à blâmer les non-vaccinés et ils le font avec de moins en moins de retenue, forts d'être du côté de la norme et

Photo: Pexels.com

des « mesures » qui s'institutionnalisent. L'intolérance, l'insulte et la stigmatisation se banalisent ainsi dans le champ énonciatif autour du vaccin. Or, ces dérapages ostracisants nourrissent la division entre les gens. Libérés dans la sphère publique, ils participent d'une violence ordinaire qui se routinise.

Compréhension et respect

Jusqu'où discréditer ceux qui n'opèrent pas les mêmes choix que soi ? Jusqu'où collaborer à ce qui se met en place ? Ces vraies interrogations individuelles ont un impact collectif, car elles mettent en jeu la société qui se dessine. Dans le rite de passage choisi ou forcé du vaccin, il appartient à chacun de ne pas consentir à tout et de rester humble dans son appréhension de ceux qui ne pensent ni n'agissent comme soi, en se rappelant la différence entre ses convictions (personnelles) et les certitudes (établies). Ceci d'autant plus que, dans leur résistance à l'imposition indirecte de la vaccination, les personnes en manque de certitude sur son bien-fondé peuvent voir leur vie personnelle et professionnelle profondément percutée. En être – avoir eu son vaccin et son « pass » ou « certificat » – n'exclut pas de comprendre et de respecter ceux qui n'en sont pas sans les traiter de « réfractaires », « irréductibles », « complotistes », etc.

Il en va de sa responsabilité individuelle et institutionnelle, mais aussi de la paix sociale.

Christian Ghasarian,
Professeur d'ethnologie
Université de Neuchâtel

Photo: DR

PUBLICITÉ

CHAMP-PITTET, UN HAVRE DE PAIX…

Le Centre Pro Natura de Champ-Pittet est voué à l'éducation de ses visiteurs sur l'environnement. Son emplacement et ses nombreuses animations sont autant de raisons d'aller s'y promener en famille.

Photo: Matthias Sorg

La Grande Cariçaie est un lieu d'observation privilégié.

Dans un écrin de verdure et à deux pas à pied de la réserve naturelle de la Grande Cariçaie, le centre Pro Natura de Champ-Pittet ouvert en 1985 accueille 25 000 visiteurs par saison, soit de mars à octobre. Ses dix employés et une quinzaine de bénévoles mettent la main à la pâte pour que les familles et les écoles (environ 300 classes par an) puissent être sensibilisées et éduquées à l'environnement.

Autour du château du XVIIIe siècle, le magnifique parc abrite de nombreuses animations. Trois jardins permettent de découvrir des plantes et des légumes indigènes et trois sentiers promènent le marcheur du jardin à la forêt en passant par le marais, des univers changeants selon où ses pas le mènent. Pour la visite du marais, les deux kilomètres sont aménagés en grande partie de passerelles en bois avec un accès aux postes d'observation qui feront le bonheur des photographes et ornithologues en herbe.

Ateliers et semaines thématiques

« Au-delà des visites, nous proposons une vingtaine d'ateliers par saison avec des intervenants extérieurs sur des thèmes divers comme la lactofermentation ou comment créer son potager sur un balcon », décrit la chargée de communication du centre, Tiffanie Steiner. « Nous organisons également des semaines thématiques, par exemple l'éducation à l'environnement ou les insectes comestibles. Nous travaillons avec l'association ProSpecieRara pour faire découvrir au public des fruits et légumes anciens, que nous cultivons d'ailleurs chez nous. » Les jardins approvisionnent directement le restaurant du site appartenant à Pro Natura depuis une dizaine d'années et dont la cuisine est essentiellement composée de produits bios et du terroir, y compris à l'emporter.

Sur la piste des abeilles ou du hérisson

La diversification de l'offre est également au programme à Champ-Pittet. « Deux jeux de piste à

destination des enfants permettent de résoudre des énigmes sur le domaine, que ce soit sur le hérisson ou les abeilles, et d'apprendre en jouant », poursuit Tiffanie Steiner. Les ouvrières ailées butineuses sont bien sûr à l'honneur avec la mise en place en 2020 d'un rucher, accompagné d'une exposition sur les abeilles domestiques et sauvages. Une apicultrice récolte le miel qui est vendu à la boutique. En plus de nombreuses publications liées à la nature, cette dernière propose des semences et des jus de fruits, pommes, poires ou coings, du potager.

L'art sublime la nature

Les expositions dans le château offrent une autre approche de l'environnement. Quatre par an mettent à l'honneur des artistes régionaux. « Nous favorisons bien sûr les œuvres centrées sur la nature, que ce soit des photographies, de la peinture, de la broderie ou de la gravure », confirme Tiffanie Steiner. Les expositions permanentes liées aux campagnes de Pro Natura restent en place deux années de suite. « Celle sur les insectes nocturnes a duré trois ans à cause du Covid. Elle laissera la place pour deux années à un nouveau thème qui verra le jour à partir de mars 2022. »

Venez nombreux, mais soyez respectueux !

La période de pandémie a eu des répercussions diverses sur le centre nature. Si le château a exceptionnellement fermé ses portes en mars 2020, les écoles ont pu revenir en juin et les expositions ont accueilli du public dès l'été de la même année. Cette saison a pu se dérouler sans trop de problèmes, sinon l'obligation d'un pass sanitaire pour les visites en intérieur. L'affluence extérieure a par contre fortement progressé depuis 2019, marquée par l'arrivée de nouveaux usagers. Tiffanie Steiner ne veut pourtant pas croire que Champ-Pittet soit victime de son succès. « Nous chiffrons le plus précisément possible le nombre de visiteurs, car l'activité peut laisser des traces dans le milieu naturel. Le site est complètement ouvert et nous souhaitons que cela perdure ainsi. Nous avons donc des ambassadeurs présents sur le terrain qui font de la prévention et qui sensibilisent les promeneurs. Dans ces conditions, nous pouvons dire aux intéressés de venir nombreux, à condition qu'ils respectent la nature. » Ces mesures de bon sens qui ne coulent pas forcément de source permettront au Centre Pro Natura de Champ-Pittet de continuer à tenir son rôle pédagogique, en plongeant petits et grands dans une bulle environnementale riche et préservée. **www.pronatura-champ-pittet.ch**

Photo: PHC

Le rucher permet de voir les ouvrières ailées à l'œuvre.

Photo: PHC

Le château de Champ-Pittet construit à la fin du XVIIIe siècle.

Les graisses dans l'alimentation

Optimisons nos bonnes graisses, toutes les graisses ne se valent pas. Tout est question d'équilibre. Les différentes familles de gras :

1. Les acides gras trans :
Attention, ils sont responsables des problèmes cardio-vasculaires. Les produits industriels : pâte à tarte, viennoiseries, pizzas, tartes, gâteaux, les margarines hydrogénées, biscuits apéritifs.

2. Les acides gras saturés :
Attention à consommer avec modération, car ils augmentent les risques cardio-vasculaires.
Les viandes rouges, les charcuteries grasses, les fromages, les pâtisseries maison, beurre, huile de palme, huile de coco, fromages.

3. Les acides gras mono-insaturés :
Huile d'olive, olives, avocat, amandes.

4. Les acides gras polyinsaturés Omega 6 :
Attention, ils sont inflammatoires. Huile de tournesol, pépin de raisin, maïs, sésame, courge, noisettes, pistaches, noix de cajou, pignon de pin.

5. Les acides gras polyinsaturés Omega 3 :
On préfère dans l'alimentation l'apport en poissons gras pour les Omega 3, car ce sont des acides gras à chaines longues, plus intéressants que leurs homologues végétaux. Petits poissons gras (maquereaux, sardines, harengs, anchois, dorade royale, saumon, thon) huile de lin, cameline, colza, graines de chia, noix, graines de lin fraichement moulues.

Rappel pratique :
Si l'huile fume, elle est toxique. Jetons là et recommençons. On ne chauffe pas les huiles riches en Omega 3 (oxydation immédiate). On ne garde pas plus de 6 mois au frigo les huiles riches en Omega 3 (Cameline, lin, noix, colza).
Seule l'huile d'olive se garde au placard.

Comment faire ? Ajoutez chaque jour à votre assiette :
- 1,5 càs d'huile de colza ou noix
- + 1,5 càs d'huile d'olive (cuisson et assaisonnement)
- + 2 càs huile de cameline ou lin (pas de cuisson)

20 à 30g de fruits oléagineux : amandes, noix +/- 1 càs de graines de courge, chia, sésame .
Poissons gras : 2 à 3 fois par semaine. Sardines, maquereaux, anchois, foie de morue, hareng, dorade royale, truite saumonée, saumon, thon. On préfèrera les petits poissons moins contaminés par les métaux lourds. Les gros consommateurs de saumon et thon penseront à prendre de la chlorella (capture les métaux lourds). Je peux au besoin vous conseiller sur les produits et leur posologie.
Mon astuce : préparer à l'avance une bouteille d'huile mélange olive et colza (50/50) et consommer 3 càs par jour de ce mélange en assaisonnement (on ne chauffe pas ce mélange. Seule l'huile d'olive peut se chauffer).

Rillettes de sardines :

Photo: Xxxx

Ingrédients (pour 1-2 personnes) :

- 1 boite de sardines à l'huile
- 30-50g g de fromage de chèvre frais ou autre fromage frais
- Bouquet de ciboulette
- Zeste de 1 citron + jus (adapter la quantité au goût recherché)
- 1 échalote hachée
- paprika
- curcuma

Marche à suivre:

- Écraser à la fourchette tous les ingrédients. Saler, poivrer selon le goût recherché.
- Servir avec des crackers de lin et une belle salade.

Crackers de lin

Photos: Xxxx

Ingrédients :

- 1 tasse de graines de lin
- 1 tasse de graines de tournesol
- 2 tasses d'eau
- Sel et herbes séchées au choix
- Laisser tremper minimum 4h ou une nuit

Marche à suivre:

- Verser la préparation sur une plaque de four.
- Cuire à 160° pendant 1h25.
- Laisser refroidir dans le four. Ils se conservent quelques jours dans une boite hermétique.

Bonne dégustation !

Alimentation Santé Minceur
Nutritionniste agréée ASCA
Perte de poids, alimentation santé, troubles digestifs, alimentation grossesse, ateliers cuisine...
Chemin des Esserts 7a - 1063 Cugy
079 346 48 27
www.alimentationsanteminceur.ch
Laurence Crottaz Nutrition Santé

Laurence Crottaz. Nutritionniste TCMA - www.alimentationsanteminceur.ch

BioConsommActeurs soutient l'apiculture bio

L'association BioConsommActeurs continue son effort en faveur de l'apiculture bio, notamment en soutenant financièrement les apiculteurs désireux de transformer leur activité conventionnelle en bio. Vos dons sont donc toujours les bienvenus pour nous aider dans cette tâche qui nous est chère.

Don pour les abeilles : Association BioConsommActeurs
Rue des Moulins 48 / 1400 Yverdon-les-Bains
CCP 17-599827-1 / IBAN CH18 0900 0000 1759 9827 1

Photo: PHC

Photos: Patrick Vogel

Le parasite connu sous le nom de varroa est visible sur le thorax de cette abeille (à dr.) sur la planche d'envol de la ruche.

Patrick Vogel, apiculteur neuchâtelois, nous parle de la récolte 2021. « Les abeilles ont été victimes cette année d'une forte réinfestation du varroa. Au cours de mes nombreuses visites auprès de mes confrères pendant lesquelles nous abordons la santé de leurs insectes, je me suis aperçu que certaines colonies avaient été décimées, laissant des ruches vides, donc à éliminer. Nous pouvons observer jusqu'à 10 parasites par 24 heures dans une ruche. Certaines sont montées à 100 par 24 heures. Ce fut le pire des cas. »

Le varroa et la météo

Les raisons de cette présence nuisible peuvent être multiples. « La saison a commencé tôt avec un beau mois de février. La quantité d'abeilles présentes dans leur habitat a augmenté très vite. Hélas, le varroa se multiplie proportionnellement au nombre de larves. Il y a eu beaucoup d'eau également, la grêle ayant même détruit les fleurs par endroits. En parallèle, le manque de place dans les ruches, lié au nombre important d'insectes, a contribué à affaiblir la récolte du miel. »

Récolte 2021 en baisse

Constaté en Suisse et dans une grande partie de l'Europe, le phénomène est particulièrement grave cette année. « Nous avons affaire au varroa chaque année, mais en 2021 ce fut très prononcé. Je dois dire qu'en vingt ans d'apiculture, j'ai rarement vu des récoltes aussi désastreuses. Certains de mes confrères ont mieux tiré leur épingle du jeu. Les quantités de miel sont raisonnables, moins mauvaises que la moyenne, mais pas bonne non plus. »

La Suisse pédale fort

Au moment où de plus en plus de grands centres urbains mettent en place des pistes cyclables ou projettent de le faire, les chiffres publiés en mars dernier par Velosuisse, l'association suisse des fabricants et importateurs de vélo, font ressortir un record de vente de deux roues pour l'année 2020 à 501'828 unités, soit une envolée de 38% par rapport à l'année précédente. 171 132 d'entre eux sont propulsés par un moteur électrique, représentant un bond de 29% des ventes dans cette catégorie de plus en plus prisée dans notre pays.

L'année 2020 a aussi été marquée par une hausse substantielle des locations de bicyclettes sur le long terme et par celle des ventes d'occasions. Ce phénomène a généré une poussée de la demande pour les pièces de rechange, les services en général et les réparations, entraînant une pénurie de vélos et de pièces détachées, dues à la fermeture de nombreux fournisseurs à cause de la pandémie.

Photo: Pexels.com

Pour information, en 2019, plus d'un deux roues sur trois (36,6%) ayant trouvé preneur en Suisse disposait d'un moteur électrique.

Plus d'informations sur **www.dynamot.ch**

Photo: PHC

Les forêts vivent la nuit

Une étude de l'institut fédéral de recherche (WSL) sur la forêt vient de déterminer (juin 2021) que les arbres grandissent pendant la nuit. Les chercheurs ont récolté les données de 170 arbres (hêtres, épicéas entre autres) de Suisse, sur une durée pouvant aller jusqu'à huit ans. 60 millions de points ont été analysés. Selon Roman Zweifel, l'auteur principal de l'étude, « l'humidité de l'air nocturne prendrait le pas sur l'humidité du sol ». Les résultats de cette étude ont été publiés dans la revue spécialisée New Phytologist.

Lire sur www.wsl.ch/fr/news

LE GIEC LANCE UN CRI D'ALARME

Dans son dernier rapport, le GIEC tire un nouveau coup de semonce climatique tout en démontrant que le pire peut encore être évité, à condition de prendre des mesures immédiates.

Le nouveau rapport du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) dévoilé le lundi 9 août 2021 à Genève détaille les désordres à grande échelle occasionnés par le réchauffement tels que multiplication d'événements extrêmes, fonte des glaces, montée des océans. Le rapport devait être rendu public au mois d'avril, mais sa publication avait été retardée en raison de la pandémie de Covid-19. Grâce à un hasard du calendrier, il est donc tombé en plein épisode de canicules et de pluies torrentielles de l'été dernier. Une vague de chaleur avait également provoqué de gigantesques incendies en Grèce et en Turquie.

L'homme principal responsable

Les experts du climat (voir encadré GIEC mode d'emploi) se sont plongés dans la littérature scientifique, afin de livrer la mise à jour la plus exhaustive possible des connaissances sur le climat, à l'issue d'un strict processus de validation. Ce rapport qui porte sur les fondements physiques du dérèglement climatique rappelle une fois de plus l'urgence d'agir contre le réchauffement, tout en livrant de nouveaux détails sur son ampleur, ses causes et son évolution probable. L'action de l'homme n'est par exemple plus remise en cause. « Il est sans équivoque que l'influence humaine a réchauffé l'atmosphère, l'océan et l'eau. Il existe une relation quasi linéaire entre les émissions anthropogéniques de CO_2 et le réchauffement qu'elles entraînent ». La température globale de la planète a déjà augmenté de 1,1°C depuis l'époque préindustrielle.

Transformation de la planète

« L'amplitude et la vitesse auxquelles notre planète se réchauffe n'ont pas d'équivalent dans l'histoire récente de la Terre », affirme Samuel Jaccard, climatologue à l'Université de Lausanne et coauteur du rapport. « Les concentrations de CO_2 dans l'atmosphère sont plus fortes que durant les derniers 800 000 ans et probablement même au cours de ces deux derniers millions d'années. Elles n'ont jamais été aussi élevées qu'aujourd'hui. Le niveau marin a augmenté plus rapidement lors de ces trois derniers millénaires. » Élévation du niveau des mers, fonte des glaciers et des glaces de mer, réchauffement des océans, déplacement des espèces vers les latitudes plus élevées, le rapport détaille l'étendue des transformations à l'œuvre sur notre planète. Il apporte aussi de nouvelles preuves de la multiplication des événements extrêmes partout dans le monde sous l'effet du réchauffement, « la vague de chaleur du début de l'été au Canada en faisait partie », selon Sonia Seneviratne, climatologue à l'EPFZ.

Objectif « limiter la casse »

La deuxième partie de ce rapport évoque les futurs possibles de notre planète, au travers de cinq scénarios différents, du plus ambitieux – où nos émissions de CO_2 sont réduites de moitié d'ici à 2030 avant de devenir neutres en 2050 – au plus pessimiste, qui prévoit un doublement de ces émissions d'ici à 2050. Une des mauvaises nouvelles est que l'élévation du niveau des mers et la fonte des glaciers sont irréversibles, en tout cas sur des milliers d'années. La bonne nouvelle, c'est qu'il est encore temps de « limiter la casse » climatique, pour peu que soient prises des mesures énergiques de réduction de nos émissions de CO_2. « Seules des mesures concrètes et engagées sans délai permettront de limiter le réchauffement à 1,5°C en moyenne globale. Ces

mesures amélioreront la qualité de l'air », prédit Samuel Jaccard, qui participe actuellement à l'expédition Arctic Century dans l'Arctique russe.

Réduire drastiquement les émissions de CO_2

Si nous limitons de manière drastique nos émissions, les premiers effets sur la qualité de l'air et sur les concentrations en gaz à effet de serre pourraient être perceptibles en quelques années, d'après le rapport. Il faudra cependant attendre une vingtaine d'années avant que cette réduction ne se traduise par un abaissement des températures globales qui soit clairement discernable de la variabilité naturelle du climat. Les effets du dérèglement climatique continueront à se faire sentir jusqu'à la fin du siècle. Mais plus la réduction sera rapide, moins ces effets seront forts. La prochaine conférence internationale sur le climat, prévue en novembre à Glasgow devra aller au-delà des effets d'annonce.

Photo: Pexels.com

Du Nord-Ouest américain à la Chine en passant par l'Allemagne, la Turquie et la Grèce, les canicules, pluies torrentielles et incendies de l'été sont directement liés au dérèglement climatique.

GIEC mode d'emploi. L'Organisation météorologique mondiale et du Programme des Nations unies pour l'environnement a créé le GIEC en 1988, afin d'expertiser l'information scientifique. Son fonctionnement est original et parfois mal compris. Pris pour un club fermé réunissant quelques militants scientifiques, ses rapports sont le fruit du travail de 234 experts issus de 66 pays, dont la Suisse, avec le souci de représentation des différentes nations participantes. La diversité qui compose ces groupes d'experts intergouvernementaux est grande. À titre d'exemple, 63% des auteurs du nouveau cycle d'évaluation, qui comprenait 30% de femmes, n'avaient encore jamais participé aux travaux du GIEC. Ces intervenants réalisent leur tâche à titre gracieux et sans parti pris, par conviction, mais aussi en raison des nouvelles connaissances qu'ils peuvent en tirer. Le GIEC produit tous les sept ans environ un nouveau cycle d'évaluation de la science climatique. Le dernier en date remonte donc à 2013. Chaque cycle est composé de trois rapports : celui sur les fondements physiques du réchauffement, dont la nouvelle mouture vient de sortir, un sur les impacts du dérèglement climatique, prévu pour février 2022, le dernier sur les moyens de l'atténuer, attendu pour le mois suivant. 14 000 publications scientifiques ont été prises en compte, Plus de 78 000 commentaires d'experts ou de représentants des États passés en revue et un «résumé à l'intention des décideurs» d'une quarantaine de pages a été édité. Plus d'informations sur **www.ipcc.ch**

Vous avez répondu à notre questionnaire !

L'association BioConsommActeurs avait à cœur de sonder ses membres pour connaître leurs commentaires, leurs souhaits, leurs envies. Même s'ils ont été moins nombreux qu'espérés, les retours des questionnaires envoyés avec le dernier bulletin ont été soigneusement compilés et étudiés par Pascale Resin, ce qui nous permet aujourd'hui de vous présenter cette analyse rapide.

Sur les raisons qui vous ont motivés à devenir membres de l'association BioConsommActeurs, 67% d'entre vous l'ont fait pour participer à la promotion de l'agriculture bio. 22% se sont décidés pour les privilèges accordés par nos partenaires. Les 11% restants ont des motifs divers et variés, dont la défense et la promotion des produits bio, le souci de la biodiversité et du bien-être de la planète pour les principales.

Nous étions curieux d'avoir votre avis sur les contenus à venir dans les prochains bulletins. Vos réactions sont équitablement partagées (à quelque chose près) entre quatre points principaux.
Vous souhaitez plus d'articles d'actualité. Si la demande est légitime, la parution trimestrielle ne nous permet pas de coller parfaitement à l'actualité. En effet, un sujet peut vite être remplacé par un autre en quelques mois. Néanmoins, nous parlons déjà de thèmes d'actualité importants (votations, résultats de rapports en lien avec nos préoccupations... etc.) et continuerons à le faire à l'avenir.
Votre envie de voir plus de reportages conforte le choix rédactionnel pris depuis deux numéros maintenant. Elle nous confirme donc que nous sommes sur la bonne voie en vous montrant ce qui se passe sur le terrain.

Les recettes de cuisine ont également du succès. Cette rubrique apparaît en bonne place dans nos colonnes et a de beaux jours devant elle.
Les interviews sont aussi appréciés. La parole donnée aux femmes et hommes politiques qui ont les mêmes préoccupations que nous tous est vraisemblablement une voie à suivre. Elle pourrait ainsi être complétée par des interventions d'acteurs du bio qui amèneraient un autre éclairage sur des sujets traités dans le bulletin.

La carte privilèges a été plébiscitée (pratiquement 60% des sondés), ce qui renforce notre volonté de faire toujours plus pour nos membres.

Le site internet semble peu connu, il est pourtant lui aussi en constante évolution, nous aurons l'occasion de vous en reparler dans nos prochains numéros. Quant aux réseaux sociaux, s'ils semblent peu utilisés par les lecteurs qui ont répondu au questionnaire, il semblerait qu'ils offrent une bonne complémentarité au niveau de l'information, notamment pour leur réactivité par rapport à l'actualité.

Merci de votre retour !

Photo: Pexels.com

La forêt amazonienne perd 17% de sa surface en 2021. 360 000 km2 ont été détruits par les incendies en 2020.

Le jour du dépassement perd du terrain

Selon l'ONG américaine Global Footprint Network, l'humanité a consommé l'ensemble des ressources planétaires le jeudi 29 juillet 2021. Après le répit de 2020, dû à la crise sanitaire, la barrière fatidique est revenue au niveau de 2019. Il faudrait cette année 1,7 Terre pour subvenir aux besoins de la population mondiale de façon durable. La date est calculée en croisant l'empreinte écologique des activités humaines (surfaces terrestre et maritime nécessaires pour produire les ressources consommées et pour absorber les déchets de la population) et la «biocapacité» de la planète (capacité des écosystèmes à se régénérer et à absorber les déchets produits par l'humain, notamment la séquestration du CO_2). Le «dépassement» se concrétise quand la pression de l'homme est plus forte que les capacités de régénération des écosystèmes naturels. Pour information, il était fixé au 29 décembre en 1970.

Plus d'informations sur **www.footprintnetwork.org**

Photo: Pexels.com

Le Jura tire la prise. Dans le cadre de son plan d'action mis en place depuis deux ans, le canton du Jura accentue sa lutte contre la pollution lumineuse. L'Office jurassien de l'environnement a écrit en juillet à près de 200 entreprises et personnes pour les inviter à éteindre leur éclairage (enseignes, vitrines... etc.) dès 22 heures. Une demande qui, sans effets, pourrait être suivie de procédures administratives conformes à la loi fédérale sur l'environnement. « Nous sommes dans l'urgence climatique et dans la défense de la biodiversité, donc à un moment donné, il faut prendre des mesures», a déclaré Patrice Eschmann, chef de l'Office jurassien de l'environnement.

INFORMATIONS SUR LES PRIVILÈGES

Photo: Pexels.com

Chères bioconsommactrices,
Chers bioconsommacteurs,
Chers membres,

Vous serez sans doute étonnés de ne plus retrouver Vos privilèges habituellement listés à la fin de ce bulletin, par cantons, par villes et par produits ou services.

La rédaction et le comité de l'association BioConsommActeurs ont décidé d'un commun accord de réserver une page par édition, afin de répertorier les nouveaux partenaires et d'apporter les éventuelles modifications intervenues en cours de route.

Un livret détaché vous sera par contre envoyé en début d'année, afin que vous puissiez conserver la liste de tous les partenaires sous la main. Ces derniers seront également toujours présents sur le site internet de l'association.

Ce changement nous permettra à l'avenir de vous proposer plus de sujets rédactionnels et ainsi enrichir notre publication.

Toute l'équipe de l'association BioConsommActeurs vous remercie et vous souhaite une bonne lecture.

BioConsommActeurs
BULLETIN D'INFORMATION 3-2021

Photo: Pexels.com

IMPRESSUM

11ème année
Parution trois fois par année

Tirage
2800 exemplaires

Distribution
Aux membres de l'Association et à ses partenaires

Éditeur
Association BioConsommActeurs

Rédaction
Philippe Causse

Graphisme - Impression
CFPS Le Repuis - Secteur Arts graphiques, chemin de Coudrex 1, 1422 Grandson

Publicité
Daniel Jaccard et Pascale Resin

Nous avons déménagé !

Association BioConsommacteurs
Rue des Moulins 48 / 1400 Yverdon-les-Bains / Tél. + 41 24 435 10 61
CCP 17-599827-1 / IBAN CH18 0900 0000 1759 9827 1
www.bioconsommacteurs.ch / info@bioconsommacteurs.ch

BioConsommActeurs

www.bioconsommacteurs.ch