L'ECHO DE L'ASSEN
Bulletin d'information
Février 2020

Le conseil d'administration de l'ASSEN a le plaisir de vous faire parvenir son bulletin 2020.
Comme chaque année, ce document est destiné à vous informer de l'avancement de nos projets et des actions que nous menons pour contribuer à la préservation de l'environnement en général et à l'amélioration du cadre de vie de notre village, en particulier.

Vous trouverez également un coupon d'adhésion destiné à celles et ceux d'entre vous qui souhaiteraient nous rejoindre dans nos démarches ou tout simplement nous soutenir.
Notre conseil d'administration vous souhaite bonne lecture et reste à votre écoute pour vos préoccupations concernant l'environnement.

Christian BONHOMME, Caroline BOUQUET, André CAMPIDELLI, Gérard CARUANA, Christelle CHAMBE, Christiane CLUZEL, Nathalie DENEUVILLE SENGULEN, Olivier FAURE, Jean FONTVIEILLE, Denise JANIN, Guy JANIN, André RICHARD, Marie-Claude RIVOLLIER, Yves TAMAILLON, Alain THOLOT, Jean-Claude VALLAT

Les évènements de 2019

De nombreux évènements ont ponctué, en 2019, la vie de notre association. Voici les principaux :

15 mars : dans le cadre de l'assemblée générale, conférence « Préserver la biodiversité : comment agir au quotidien ?» par Sébastien TEYSSIER, Directeur de la Ligue pour la Protection de Oiseaux (LPO) de la Loire.

Du **15 avril au 15 octobre :** recrutement de deux emplois verts sur contrat à temps partiel : Jean-Marc et Antoine.

Du **5 mai au 29 septembre** : les Puces, chaque dimanche matin : bien que perturbées par deux dimanches de pluie, le résultat de la saison, quoi qu'inférieur à celui de 2018 a été très bon.

Dons et trocs de graines et de plantes

16 mars : don de bacs à jardiner pour les enfants de « l'Ile aux Coissous ».

1 et 2 juin : en collaboration avec l'association Saint-Marcellin Patrimoine Vivant et dans le cadre des « Rendez-vous aux jardins » : dons et trocs de plantes et de graines et visite des jardins familiaux.

6 juin : les jardiniers de l'ASSEN participent au corso fleuri

Juin : plantation des parcelles solidaires des jardins familiaux avec les enfants des écoles.

6 et 9 novembre : plantation de 500 cèdres de l'Atlas en liaison avec « ASSE Cœur Vert », la mairie et l'ONF.

ASSEN Association de Sauvegarde de l'Environnement et de la Nature de Saint-Marcellin-en-Forez
3 rue d'Outre-l'Eau 42680 SAINT MARCELLIN EN FOREZ
mail : **Assenmarcellinoise42@gmail.com**
Site Internet **: https://assenmarcellinoise.weebly.com/**
Tél : 06 70 03 33 97

29 novembre : demi-journée nettoyage des espaces publics.

6 décembre : marche de nuit du Téléthon qui a connu une participation record (145 marcheurs) et qui a permis de recueillir 530 € de dons pour l'AFM-Téléthon.

De belles salades des parcelles solidaires pour la maison de retraite

Les jardiniers de l'ASSEN au corso fleuri

Plantations à l'Ile aux Coissoux

Les Puces 2019

Sans atteindre la fréquentation exceptionnelle de 2018, en raison notamment de deux annulations pour cause de fortes pluies, les Puces 2019 ont été une réussite. Près de 2800 exposants ont été accueillis par nos bénévoles, aidés efficacement par nos deux emplois verts : Jean-Marc (qui était déjà là en 2018) et Antoine. A plusieurs reprises après avoir fait le plein (200 emplacements), nous avons dû refuser des exposants faute de place.

Ces puces permettent de financer les salaires de deux emplois verts chaque année, mais la disparition des aides de l'Etat rend beaucoup plus difficiles les équilibres financiers de notre association.

Bien qu'elle soit coûteuse en temps de bénévoles, nous souhaitons à tout prix conserver cette manifestation. D'une part, créée en 1999, elle est devenue traditionnelle et fait partie de l'image de notre village. D'autre part nous sommes convaincus que dans notre société de consommation, il est important de mettre fin au gaspillage en donnant la possibilité à chacun de donner une autre vie aux objets en bon état.

De nombreux bénévoles viennent, le dimanche matin, nous aider à collecter les fonds. L'ASSEN leur exprime ici toute sa gratitude. Si vous souhaitez découvrir l'ambiance des Puces et vous joindre à nous, n'hésitez pas à prendre contact avec l'association.

Antoine

Le nouveau véhicule de l'ASSEN

Jean-Marc

Anticiper l'effet du réchauffement climatique sur la forêt de Rachasset

De multiples acteurs se mobilisent dans le monde contre le réchauffement climatique. Ils sont encore bien trop peu nombreux pour qu'on puisse en espérer un effet à court voire à moyen terme. Après avoir gesticulé, avoir crié victoire avec les accords de Paris, certains des signataires, de retour chez eux, se sont empressés de retrouver leurs politiques anciennes et leur démagogie habituelle au détriment de l'avenir de notre planète et de ses habitants.

Le principe de réalité fait que nous devons considérer ce réchauffement comme inéluctable et que notre devoir est d'en anticiper les effets néfastes. Rester mobilisés permettra de les limiter le plus possible. C'est pour cette raison que l'ASSEN a sollicité l'association « ASSE cœur vert » pour patronner l'opération de plantation de cèdres initiée conjointement par la municipalité et l'Office Nationale des Forêts (ONF).

Rachasset, une forêt menacée comme beaucoup d'autres forêts françaises.

Comme l'a indiqué Georges ODO, représentant l'ONF, le réchauffement climatique affecte l'état de nos forêts dont la nature change et les espèces locales disparaissent. Pour Rachasset (forêt communale de St Marcellin), le dépérissement des pins sylvestres est amorcé et l'état sanitaire des chênes sessiles, quoique moins alarmant, est préoccupant. Or ces essences représentent 90% de son peuplement.

Le scénario moyen des « perspectives » de changements climatiques annoncées par la communauté scientifique prévoit qu'en 2050 Lyon devrait être sous un climat comparable à celui de Marseille, et, pour donner une image, Pierre sur Haute, point culminant du Forez ou le Pilat seront les « monts Ventoux » de la Loire !

C'est pourquoi, pour la forêt de Rachasset, la commune et l'ONF ont décidé de mettre en place une première expérimentation pour lutter contre le dépérissement de nos peuplements en « aidant » les essences plus méditerranéennes à « remonter » jusqu'à nous. En effet si les insectes (pour ne citer qu'eux) ont pour la plupart une mobilité parfois surprenante (ex : la chenille processionnaire du pin), la migration des végétaux se fait sur plusieurs millénaires.

Cèdre de l'Atlas

Pour une première expérimentation le cèdre de l'Atlas a été choisi pour ses qualités de résistance à la sécheresse, d'adaptation au sol pauvre, sa grande capacité de régénération et sa faculté à se développer sous un certain couvert forestier. Il n'est, bien sûr, pas question dans le projet de substituer une essence (le chêne sessile) à une autre (le cèdre), mais d'introduire à faible densité une essence supposée capable de coloniser l'espace si le chêne vient à disparaitre.

Cette technique encore peu ou pas utilisée dans ce contexte doit permettre de multiplier « les cartes » pour l'avenir et laisser à nos successeurs plus de choix qu'il y en a aujourd'hui pour faire face à l'inconnue engendrée par le changement climatique. Une deuxième phase est à l'étude avec pour objectif de travailler avec d'autres essences, en particulier de feuillus.

L’opération plantation avec « ASSE cœur vert ».

Les travaux ont été préparés par la réalisation de « potets » (ameublissement du sol sans retournement). Des représentants de « ASSE cœur vert » , de la municipalité, de l’ONF et de l’ASSEN se sont retrouvés le 5 novembre 2019 pour planter 500 piquets en châtaignier nécessaires pour repérer les « potets ».

Dès le lendemain, une trentaine de jeunes sportifs marcellinois âgés de 8 à 10 ans ont été transportés en car par ASSE cœur vert sur la route des cimes. Après une marche menée à bon pas, et ponctuée de chants à la gloire « des verts », ils ont rejoint le lieu prévu pour la plantation de 200 cèdres.

Organisés en petits groupes, encadrés par des représentants de l’association assistés par l’école forestière de Marlhes, ils ont planté chacun plusieurs cèdres dans les « potets » et inscrit leur nom sur le piquet en châtaignier déjà planté. Ils pourront ainsi revenir avec leurs parents pour suivre l’évolution de leur plantation.

L'implication des adhérents de l'ASSEN, du CMJ et des Marcellinois

Enfin, le samedi suivant, plus de 70 personnes, de tous âges, sont venues planter, dans la bonne humeur, les 300 cèdres restants. Les membres du Conseil Municipal des Jeunes et les élus les encadrant, les familles et les bénévoles de l'ASSEN ont passé ainsi une matinée en plein air et ont pu découvrir cet espace naturel si proche de notre bourg.

Allez les vers !

Il y a autant de vie dans le sol que dessus. Les bactéries, insectes, larves, petits mammifères, mycorhizes, champignons, acariens et bien entendu vers de terre contribuent à rendre nos sols vivants.

« Le poids vif des vers de terre, à eux seuls, représente plus de la moitié de la masse totale des animaux terrestres, hommes compris » (Marcel Bauché). Avec une masse de plus d'une tonne par ha, il est l'espèce animale clef de nos jardins.

Le lombric est le meilleur allié du jardinier et lui rend mille services :

- Il aère, assouplit profondément les sols et augmente la capacité du sol à absorber l'eau.
- Il rend le terrain fertile en digérant les débris de végétaux morts et les mélangeant aux matières minérales.
- Il favorise la multiplication des bactéries et des mycorhizes.
- Il est un gros mangeur de carbone.
- Il nettoie les sols en neutralisant les champignons pathogènes (tavelure, mildiou, oïdium).
- Il favorise directement la biodiversité en servant de nourriture aux oiseaux, hérissons, etc.

Alerte ! Il a disparu dans les sols cultivés industriellement !

« C'est bien l'abandon de la nourriture organique et le recours à la chimie qui est la cause de la mort des sols vivants et de la disparition des vers de terre » (Christophe Gatineau). De plus, les canicules et sécheresses répétées déciment leurs populations.

Attention : contrairement aux idées reçues, un lombric coupé en deux n'en donne pas deux ! Seule la partie contenant les organes vitaux peut se régénérer à condition qu'ils ne soient pas endommagés.

Les 5 règles d'or pour favoriser la présence des vers de terre :

- Je couvre ma terre, été comme hiver avec des paillages, broyat (BRF), débris végétaux et je sème des engrais verts dès la fin d'une récolte.
- J'abandonne le bêchage profond qui désorganise la structure du sol.
- Je ne piétine pas la terre (je crée des chemins d'accès avec des planches, du paillage, de l'herbe…)
- Je proscris l'usage des pesticides et engrais chimiques.
- Je pratique la rotation des cultures.

Les scientifiques s'en émeuvent :

« La disparition des vers de terre est au moins aussi inquiétante que la fonte des glaces » (Hubert Reeves).

« Moins de vers de terre, c'est moins de fixation de carbone dans les sols et donc plus d'effet de serre, lequel nuit aux vers de terre. Le lombric se mord la queue » (Jean François Ponge)

Et le célèbre naturaliste Anglais Charles Darwin affirmait déjà au 19ème siècle : *« Il est permis de douter qu'il y ait beaucoup d'autres animaux aussi importants que ces créatures »*

Si nous voulons plus d'oiseaux, de chauves-souris, d'abeilles, de hérissons… il nous faut plus de vie dans le sol :

il faut sauver les vers de terre !

Si vous voulez en savoir plus, venez assister à l'exposé présenté à l'occasion de notre Assemblée Générale qui aura lieu le :

Vendredi 17 avril à 20h
Salle Aristide Briand

Albert Schweitzer : que signifie « être vivant » ?

« Qui d'entre nous ignore encore qu'on ne peut pas vivre sans eau potable ? Pourtant lorsqu'on voit le peu de cas que nous en faisons, on peut se demander si nous ne sommes pas complètement inconséquents. Il est vrai qu'il est si facile d'ouvrir un robinet …

Albert Schweitzer dit que les conditions dans lesquelles nous existons nous coupent complètement de la réalité de la vie, autour de nous comme à l'intérieur de nous. Elles nous poussent à une paresse intellectuelle qui nous fait nous contenter de la surface des choses et nous dispense de mesurer les conséquences de nos actes.

On ne peut pas réfléchir honnêtement à ce qui compte vraiment dans notre vie sans finir par reconnaitre en conscience, le caractère sacré de l'eau, de l'air, de la nourriture et finalement de l'amour et de la vie.

Et en tirer les conséquences au quotidien.

L'homme n'est moral que lorsque la vie en soi, celle de la plante, de l'animal aussi bien que celle des humains lui est sacré et qu'il s'efforce dans la mesure du possible d'aider toute vie en détresse.

Albert Scweitzer »

Interview exclusive

Corinne cuisinière aux Bleuets

Corinne Chauve est la cuisinière référente de la maison de retraite des Bleuets à Saint-Marcellin en Forez. Depuis 3 ans, l'ASSEN, par l'intermédiaire de ses jardins, a pu contribuer à améliorer le quotidien des résidents grâce à sa collaboration passionnée.

Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur vous ?

Je travaille depuis 21 ans pour la maison de retraite de St-Marcellin en Forez en équipe avec une autre cuisinière. Nous préparons 40 repas matin, midi et soir chaque jour. Le petit plus, c'est qu'on propose parfois une pâtisserie maison pour le goûter à 16h.

Je ne vois pas passer les années, comme disait Mme R. une ancienne résidente « les années passent et pourtant, on a tous les jours 20 ans » !

Après un passage par l'hôtellerie traditionnelle, j'ai découvert par hasard la restauration en collectivité ici à Saint-Marcellin. J'ai dû apprendre « la démarche HACCP » pour l'hygiène, le respect de la chaine du froid, etc., et aussi à faire les commandes, prévoir les menus 3 semaines en avance, respecter les différents régimes de cette structure médicalisée. Un médecin coordinateur donne les consignes pour chacun : régime diabétique, pauvre en sel, enrichi en protéines, et en fonction de leur capacité : texture normale, mixée, moulinée, eau gélifiée, …

J'ai connu l'ancienne maison de retraite. J'ai suivi quand elle est devenue un EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes). **Je me suis battue pour avoir une cuisine plus élaborée.** Donc je suis contente de ne plus avoir que des sachets à ouvrir avec de la nourriture à simplement réchauffer.

La maison de retraite Les Bleuets et les jardins de l'ASSEN, quel rapport ?

Les jardiniers de l'ASSEN ont réservé une parcelle solidaire qui profite à la maison de retraite. Ils cultivent dessus bénévolement avec une partie de leurs semis et de leurs plants. C'est formidable ! L'ASSEN intervient également auprès des plus jeunes enfants des écoles pour les initier au jardinage. **Savoir que ces légumes que je cuisine pour mes résidents âgés ont été semés par des enfants, je trouve ça énorme.**

Enfants sur les parcelles solidaires

Martine, une des animatrices, avec des résidents aux jardins

Au gré des saisons, les jardiniers m'apportent en cuisine des cagettes jusqu'à 2 à 3 fois par semaine. Cela commence par les salades et les radis et se termine par les courges. Je revois mes menus programmés pour profiter au mieux de ces arrivages imprévisibles de haricots, côtes de bette, épinards, tomates, courgettes, poivrons …

Depuis 2017, nous avons un composteur pour recycler les épluchures, le marc de café, les coquilles d'œufs. Il y a peu besoin de compost ici, alors les jardiniers le récupèrent pour leurs parcelles et c'est très bien.

Je tiens à souligner qu'ils ont vraiment beaucoup de mérite**. Les résidents sont extrêmement reconnaissants de déguster ces bons produits cultivés sans aucun pesticide.** Pour les remercier, en 2018, un repas a été préparé par nos pensionnaires avec mon aide. En 2019, nous les avons conviés à la fête des Bleuets.

Avec Martine, animatrice ici, et des bénévoles, nous emmenons, quand les conditions climatiques s'y prêtent (pas trop froid, pas trop chaud, pas trop de vent), de petits groupes d'une dizaine de résidents à tour de rôle. Nous parcourons les 500 mètres qui nous séparent des Jardins de l'ASSEN à pieds et avec les fauteuils roulants pour partager un moment convivial avec les jardiniers.

Ma plus belle récompense, ce n'est pas d'entendre un merci, mais de voir les étincelles qui brillent dans leurs yeux.

En quoi cette collaboration est-elle bénéfique ?

Bien sûr, cela demande un peu plus de travail pour laver les légumes fraichement cueillis recouverts de terre. Mais ce n'est rien à côté des bénéfices. D'abord, cela fait une petite économie pour le budget de notre structure gérée par des bénévoles. Et surtout ce sont des aliments de qualité car sans traitement et donc plus facile à cuisiner et avec un bien meilleur goût. Les résidents sont tellement heureux quand on leur sert des légumes du jardin. Ils aiment pouvoir y aller, et participer à la cueillette. Ce qu'ils adorent c'est « trier » les légumes**.**

Il ne faut pas oublier que ce sont des gens qui pour la plupart avaient un petit jardin. Cette activité les replonge dans des souvenirs agréables.

Le broyage des végétaux

Le broyage permet de réduite la masse des déchets végétaux et de les valoriser. A la fois intéressante sur le plan écologique et économique, cette technique mérite que l'on s'y attarde.

Qu'est-ce que le broyage des végétaux ?

Cela consiste comme son nom l'indique, à réduire la masse produite lors des travaux de jardinage, en utilisant une machine spécifique : le broyeur. Celui-ci hache menu les feuilles coriaces, brindilles, petites branches et autres résidus de taille. Le broyage réduira ainsi le volume des déchets de moitié. Ces derniers pourront être réutilisés au jardin sous forme de paillage ou de compost.

Il existe deux types de broyeurs : le broyeur électrique qui servira pour de petits travaux et sera efficace sur les branches de taille inférieure à 2,5 cm et sur les feuilles et le broyeur thermique, plus performant, capable de broyer des branches d'un diamètre allant jusqu'à 5 cm.

Intérêt du broyage des végétaux

Comme nous l'avons vu, broyer ses déchets de jardinage et même de cuisine permet de réduire leur volume, mais pas seulement. Ces déchets vont aussi être revalorisés.

Nul besoin de les brûler ou de les évacuer vers une déchetterie, ils seront directement réutilisés sur place pour la création de compost ou de paillis.

Ainsi réduites, brindilles, branches, feuilles mortes se mêleront parfaitement au tas de compost et ne poseront plus aucun souci. Cela n'aurait pas été possible autrement, car les parties coriaces des végétaux mettent un temps fou à se décomposer.

Riches en éléments fertilisants les copeaux issus du broyage vont pouvoir être étalés sous forme de paillage au jardin. Celui-ci restituera au fil du temps, les éléments nutritifs contenus dans les déchets aux pieds des plantes ornementales qui seront ainsi fertilisées. Ce paillis peut aussi être utilisé pour protéger le pied des végétaux frileux en hiver, mais aussi pour réduire l'évaporation de l'eau lors des chaudes journées estivales. Il constitue en outre, un bon moyen d'éviter les opérations de désherbage s'il est étalé en couches assez épaisses.

Comment broyer les végétaux ?

Munissez-vous de vêtements de protection, de gants et de lunettes spéciales pour réaliser les opérations de broyage. Dans le cas de l'utilisation d'un broyeur thermique couvrez vos oreilles avec un casque anti bruit.
Si vous destinez les résidus de broyage au compost ou au paillage, attention ! Les végétaux devront alors être sains et ne présenter aucune maladie, au risque de contaminer le compost ou les plantes en contact avec le paillage.

Le saviez-vous ?

Si vous ne possédez pas de broyeur, l'ASSEN organise une fois par an, devant les jardins, Chemin des Faisans, une opération de broyage collectif des végétaux où il sera possible de récupérer le broyat pour le réutiliser dans son propre jardin. Renseignez -vous auprès de notre association ou sur notre site.

Le Bois raméal fragmenté

Ces termes un peu savants désignent tout simplement le broyat non composté de branches d'arbres, feuillus principalement (il ne doit pas contenir plus de 20% de résineux). C'est ce que vous pouvez obtenir avec un broyeur de bonne qualité.

Déposé sur le sol en couche épaisse, autour de vos cultures, il est décomposé progressivement par les vers de terre qui se nourrissent de la cellulose du bois et les champignons qui dégradent la lignite.

C'est un fertilisant progressif et très utile comme on le rappelle ci-dessus.

Attention, il ne faut pas l'enterrer profondément car il risque de provoquer une « faim d'azote » (mobilisation de l'azote du sol pour décomposer les végétaux broyés au détriment des plantes).

Comment limiter l'arrosage au jardin ?

Avec les aléas climatiques que nous subissons depuis quelques années, on a cherché comment jardiner, sans trop d'apports d'eau.

Il est conseillé de griffer avec une « grelinette » et de pailler sa parcelle (paille, broyat, tonte, épine de sapin, etc.) en bonne épaisseur. Plus on laissera travailler la nature (vers, fourmis, insectes…), moins on aura besoin d'arroser.

Il faut également choisir des variétés de légumes et fruits locales paysannes et de saison, appropriées à notre climat. Plus les feuilles de nos légumes seront grandes, plus elles auront besoin d'eau.

Quelques noms de légumes qui nécessitent peu d'eau :

Aubergine : violette de Barbentane, la ronde de Valence, la violette de Toulouse.
Courgette : ronde de Nice, la grisette de Provence.
Melon : melon de Cavaillon, melon Vert Olive en arrière- saison.
Pour les légumes racines : carottes, panais, navets utiliser des variétés locales.
Pour les pommes de terre : l'Eden, la Désirée, la Bintje.
Pour les salades : les laitues (kagraner sommer, la grosse blonde paresseuse, la rouge grenobloise, la rougette de Montpellier)

Nous vous conseillons également la technique du « compagnonnage » : elle permet la protection des maladies et de certains parasites pour les légumes en fonction de leurs associations. Il est judicieux d'inclure des plantes aromatiques dans son potager ; exemple pour le brocoli, l'associer avec l'aneth, capucine, romarin, sauge avec les tomates et même les plants de fraisiers. Nous vous conseillons d'aller aux informations sur des sites de jardinage.

C'est notre point de vue, faîtes bon usage en pensant aux générations futures.

Un produit efficace et écologique : la lessive de lierre

Le lierre regorge de saponine qui est un tensioactif naturel aux propriétés détergentes et moussantes.

INGRÉDIENTS :

50 à 70 feuilles de lierre fraichement coupées. (Choisir les plus grandes feuilles pour laisser le temps au lierre de se régénérer)
1 litre d'eau du robinet ou mieux de récupération d'eau de pluie

PRÉPARATIONS :

Ramasser les feuilles, les rincer à l'eau froide pour retirer les impuretés (vous pouvez rajouter un peu de vinaigre blanc)
Couper ou froisser les feuilles grossièrement pour libérer les saponines
Les enfermer dans un collant ou panier vapeur
Déposer le collant (ou panier) dans une marmite remplie d'eau et faire bouillir 15 minutes en laissant le couvercle pour ne pas perdre d'eau
Laisser infuser une nuit entière (12 h minimum)
Le lendemain retirer le collant (ou panier) et verser le liquide ainsi obtenu dans une bouteille bien étiquetée et rangée à l'abri des enfants et animaux domestiques.

La lessive est prête ! (la couleur est foncée, mais pas de panique elle ne tâche pas)

ASTUCE :
Vous pouvez à chaque lavage ajouter une cuillère à soupe de bicarbonate de soude pour renforcer l'efficacité de la lessive, ou du percarbonate (détachant, blanchissant) pour les couleurs claires et le blanc (actif à partir de 40°)

Le bicarbonate, une poudre magique !

Tout le monde connait le bicarbonate, ce produit supposé naturel aux propriétés détergentes et légèrement abrasives tout en restant inoffensif et non polluant (la preuve on l'utilise même pour « nettoyer » notre tube digestif après un repas trop festif). Il a de multiples vertus. Il peut servir pour nettoyer, récurer, laver, polir, assainir, adoucir, désodoriser, cuisiner et jardiner.

Impossible de faire ici en quelques lignes le descriptif détaillé de tous ses usages. Essayons en 3 points de vous donner peut-être envie de l'adopter :

Le bicarbonate, c'est quoi exactement ?

100% minérale, cette poudre blanche est fabriquée industriellement par réaction chimique depuis le XIXème siècle. Elle a été ensuite intégrée à différents produits d'entretien (sanitaire, salle de bain, sol, lessive) et d'hygiène, ainsi qu'à de nombreux plats cuisinés (son petit nom est E500 sur les étiquettes). Le bicarbonate doit être stocké dans un contenant à l'abri de l'humidité et de la lumière pour garder ses propriétés. Il est à usage unique.

La légende dit que dans l'Antiquité, les égyptiens l'utilisaient déjà. Le carbonate et le bicarbonate de sodium étaient combinés ensemble sous forme de bloc de NATRON, un minéral provenant de l'évaporation de lacs salés.

Écologique et économique

Bien que n'étant pas à proprement parlé un produit naturel puisqu'on ne le trouve pas dans la nature, il n'a néanmoins aucune toxicité (contrairement à certaines plantes naturelles mais vénéneuses !) et aucun impact sur l'environnement. Les grains de bicarbonate sont des minéraux comme le sont les grains de sable. On le considère donc comme écologique car il entraine ZÉRO POLLUTION.

Vous le trouverez en magasin aussi bien au rayon alimentaire (près du sel, levure chimique, etc.) qu'au rayon entretien (entre les lessives et les produits à récurer). Son prix reste raisonnable. Il varie de 3 à 6 €/kg selon les marques et le marketing (effet de mode actuel). De toute façon, il vous ferra faire des économies monstrueuses car il rend obsolète de nombreux produits qui encombrent vos placards et votre salle de bain. Cessez de croire aux vertus miraculeuses de ces flacons vendus très chers à grand renfort de publicité. La seule poudre magique c'est le BICARBONATE DE SODIUM et ils en contiennent tous !

Et si vous l'utilisiez pour …

- Eliminer le résidu de pesticides sur les fruits et légumes achetés en commerce : Laissez les tremper dans un saladier rempli d'eau + 1 cuillère à soupe de bicar. Rincez.
- Adoucir, désodoriser et nettoyer en profondeur les mains après des travaux de mécanique, de bricolage ou de jardinage : Frottez vos mains humides avec un peu de bicarbonate de sodium.
- Des bains que ce soit de pieds, de bouche, de visage ou du corps tout entier, le bicarbonate calme, soulage, raffermit, hydrate donc lisse les tissus. Il assainit (acné, aphte) et il joue un rôle relaxant anti-fatigue.

De nombreuses « recettes » détaillées pour les multiples usages du bicarbonate sont sur Internet, et aussi dans les livres sur le sujet (au moins un par médiathèque).

Bibliographie : Le Bicarbonate malin de Michel Droulhiole ; Le bicarbonate d'Alice Devaille ; Le grand guide Larousse du bicarbonate de Martina Krčmár, Du sel, du citron, du vinaigre, du bicarbonate de soude de Shea Zukowski.

L'Assemblée générale 2020

Elle aura lieu le 17 avril 2020, à partir de 20h, salle Aristide Briand. Au programme, après les présentations statutaires classiques (et rapides), un diaporama commenté :

Pour un sol vivant et fertile : le rôle des vers de terre.

Entrée gratuite et ouverte à tous. A l'issue de la réunion vous pourrez discuter avec les membres de l'association et l'intervenant autour du pot de l'amitié.

Nous lançons un appel aux bonnes volontés pour nous rejoindre au conseil

SAINT-MARCELLIN-EN-FOREZ Environnement

Des habitants ont pu broyer leurs déchets

Les membres de l'Assen devant la machine à broyer les végétaux. Photo Progrès/Daniel DE SIMONE

SAINT-MARCELLIN-EN-FOREZ Loisirs

Un record de mètre linéaire atteint aux puces marcellinoises

Dimanche, après un mois de mai très médiocre dû à la météo, les puces marcellinoises ont enregistré plus de 200 exposants avec à la clé le record absolu de mètres linéaires exposés. Il aura fallu jouer des coudes afin de participer à cette manifestation dominicale très prisée par les amateurs. Dès l'aube, un nombre important de véhicules attendaient l'ouverture du site. Très vite l'espace du moulin était saturé et les organisateurs ont dû à regret refuser une cinquantaine d'exposants. Le contournement était bloqué jusqu'au rond-point du Placier, mais pendant un temps assez court grâce à la réactivité des organisateurs qui ont pu accélérer les entrées.

200 exposants et un nouveau record battu. Photo Le Progrès/Daniel DE SIMONE

Pas de puces dimanche

Il est à souligner qu'il n'y aura pas de puces dimanche 9 juin en raison de la vogue et qu'elles reprendront le 16 juin tous les dimanches matin de 6 heures à 12 h 30 jusqu'au 29 septembre inclus.

Nous avons besoin de votre avis et de votre soutien : n'hésitez pas à vous adresser à un membre du conseil d'administration pour lui faire part de vos suggestions et de vos remarques. Vous pouvez également présenter votre candidature au conseil d'administration lors de la prochaine assemblée générale (le 17 avril 2020)

Apporter son écot, même modeste, au respect de l'environnement et du cadre de vie c'est contribuer à la préservation de l'avenir de notre planète.

« Il n'y a pas de passagers sur le vaisseau Terre. Nous sommes tous des membres de l'équipage. »

(*Marshall McLuhan *)

Venez nous rejoindre en nous retournant le bulletin d'adhésion au titre de 2020.

(Chaque adhérent a droit à une récupération d'encombrants entre mai et octobre)

Mme/M Nom : .....
Prénom : .....
Adresse : .....
Mail : .....

Adhère à l'ASSEN au titre de l'année 2020 et verse la somme de ….. € (montant **minimum** de cotisation 5 € par personne) au titre de sa cotisation annuelle.

Bulletin à retourner (ou à déposer dans la boîte aux lettres) , avec le montant de la cotisation, à :
***ASSEN** Association de Sauvegarde de L'Environnement et de la Nature de Saint-Marcellin-en-Forez*
3 rue d'Outre-l'Eau 42680 SAINT MARCELLIN EN FOREZ

Réalisé par nos soins. Merci de ne pas jeter ce document sur la voie publique