

# graines de Fontenay

JOURNAL NATUREL

n°25  
hiver 2022

*Notre avenir  
s'écrit à l'encre  
de sève*



Crise climatique  
**Génération  
désenchantée**








## Des bouteilles à la mer







**D**ans la mythologie grecque, Océan, fils d'Ouranos et de Gaïa, est l'aîné des titans et règne paisiblement sur l'eau de la Terre. On le représentait avec une barbe d'algues, des pinces sur la tête et une rame à la main. Il faudrait à présent le figurer couvert de micro débris plastiques, au regard de la pollution des flots. Sur les océans crouissent de titanesques déchet-teries, prisonnières des courants. Comme l'explique Greenpeace, « *la soupe de plastique de l'océan du Pacifique nord, encore appelée "vortex de déchets", s'étend entre le Japon et les États-Unis sur une surface d'environ trois fois la France (1,6 million de km²).* » Elle est la plus étendue des cinq autres « soupes » identifiées à ce jour. Ces gigantesques amas de déchets flottants sont composés pour l'essentiel de microplastiques – particules dont la taille est comprise entre 5 millimètres et quelques centaines de nanomètres. D'après une étude publiée le 9 septembre 2021 dans la revue *Microplastics and Nanoplastics*, il y aurait 24,4 trillions (milliards de milliards) de ces micros particules dans les océans, pour un poids estimé entre 82 000 et 578 000 tonnes.

Le plastique représente actuellement 85 % des déchets marins. Cette pollution a de graves conséquences pour la santé humaine, la biodiversité, le climat et l'économie mondiale, car la pêche, l'aquaculture et le tourisme en subissent aussi les effets. Plus inquiétant encore, selon un rapport de l'ONU paru le 21 octobre 2021, la pollution plastique qui pénètre dans les écosystèmes marins devrait être multipliée par deux d'ici 2030.

Ancien chargé des actions éducatives de Tara Expéditions, Xavier Bougeard a participé à quelques expéditions, dont celle de 2014 sur la pollution plastique en Méditerranée. « *Ce n'est pas une pollution qu'on voit à l'œil nu, explique-t-il. Mais quand on place des filets, l'on ramasse des débris partout. Il n'y a pas un endroit en Méditerranée où il n'y a pas de plastique.* » Et de souligner que la pollution invisible est encore pire : « *Les déchets plastiques visibles en surface ne représentent qu'1 % de la pollution plastique en mer.* » Une expédition Tara avait également relevé la présence de microplastiques dans les eaux de l'Antarctique. La banquise arctique n'est pas non plus épargnée : 10 000 particules par litre ont été retrouvées dans 18 carottes forées dans la glace lors de l'expédition scientifique du projet « Passage du Nord Ouest ».  NIKOS MAURICE



# SOMMAIRE

 entre chien et loup	 l'effet papillon	 les castors associés
3 Des bouteilles à la mer	8 > 9 La sentinelle	14 Reprendre pied
 l'écho du geai	10 Les bons gestes	15 Faire feu, mais pas de tout bois
5 À vos projets, choisissez, votez!	 en direct de la ruche	15 Une alternative saine et durable
6 Que faire des animaux sauvages trouvés?	11 > 13 L'éco-anxiété monte	 tête de linotte
6 Sauts de puce		16 Trouvez le fruit correspondant à chaque arbre.
7 PRESSE-CITRON: C'est du propre		

## LA PENSÉE DU JOUR



**Fabienne Lelu**

Adjointe au maire déléguée à la Transition écologique, au Projet alimentaire de territoire, à l'Économie sociale et solidaire

**N**ouvelle Conférence des Parties, la 26<sup>e</sup>! Et un constat d'échec pour un accord qui ne permet pas de garantir un réchauffement limité à 1,5 °C. Les scientifiques alertent : le dépassement de cette limite aura des conséquences irréversibles, mettra en péril l'avenir de la planète et des générations futures. Notre jeunesse l'a bien compris. Elle se mobilise depuis plusieurs années dans le monde comme à Fontenay. Ce numéro leur donne la parole. Nos déchets représentent deux tiers des émissions de méthane, gaz très nocif pour le climat. Des déchets plastiques même très petits se retrouvent en nombre dans les océans. À Fontenay, l'océan est loin mais

nos actions locales ont un impact global. Notre commune est signataire de la charte des villes sans perturbateurs endocriniens. Les plastiques en font partie. Un travail a été engagé pour les retirer dans la restauration collective pour les plus jeunes comme pour nos aîné-es. Des contenants en inox réutilisables commencent à remplacer les barquettes plastiques jetables fournies pour la livraison des repas à domicile. Vous aussi, associations, collectifs, citoyen-ne-s vous portez des solutions locales empreintes de justice sociale et environnementale. C'est bon pour la planète, c'est bon pour la santé de toutes et tous. Ici comme ailleurs!



# À vos projets, choisissez, votez !

## BUDGET PARTICIPATIF

**Vous avez une idée pour la ville ou votre quartier ? Proposez-là. Le premier budget participatif de la ville a été lancé pour financer des projets d'habitants relevant d'un intérêt commun. Au printemps, une votation citoyenne désignera les lauréats.**

FRÉDÉRIC LOMBARD



**N**elly est la meilleure avocate des chauves-souris à Jean-Zay. Ces gentils petits mammifères terreurs des moustiques tigres compris-qu'elle observe à la belle saison se gorgent d'insectes, peinent de plus en plus à trouver où nicher. Dix gîtes sur mesure installés dans le quartier feraient leur bonheur. Elle a calculé qu'à 18 euros environ l'abri, il en coûterait 500 euros maximum, pose incluse dans les arbres et sous les toits. Le lancement du premier budget participatif rend son idée réalisable. Comme Nelly vous avez une idée pour votre quartier ou la ville ? Il est encore temps de la proposer. « *Il s'agit de faire émerger des projets émanant des habitants eux-mêmes, dans une démarche de démocratie participative et d'intervention directe de la population* », explique Sophie Bourgoin, directrice de la Démocratie locale. Le budget participatif bénéficie d'une enveloppe de 530 000 euros et se déploie sur une période de deux ans, d'abord à titre expérimental. Pour les intéressés, ce nouveau dispositif se matérialise dans un appel à projets. La date de clôture a été repoussée au 31 janvier. Il est ouvert à titre individuel ou collectif. Le formulaire d'inscription est disponible sur le site de la ville. Parmi les critères à rem-

plir, l'intérêt commun des projets pour la population. Des thématiques prioritaires ont été définies tels que santé, bien-être, nature en ville, cadre de vie...

### Devant une commission

Les services municipaux vont étudier leur faisabilité et leur coût. Au mois de mars ou avril les dossiers passeront devant une commission composée d'élus, de membres des bureaux des conseils de quartiers, de représentants associatifs et d'habitants. Mais le dernier mot reviendra aux Fontenaysiens. « *En mai ou juin, tout le monde pourra voter, en ligne et sans limite d'âge, pour élire les projets de son choix* », précise Sophie Bourgoin. Chaque électeur de cette votation citoyenne disposera de 10 points, à répartir comme bon lui semble sur les projets. Les plus dotés seront retenus. Ils devront être réalisés, au plus tard d'ici à 2023.

À la mi-décembre, la ville instruisait 22 projets. Parmi ces derniers un restaurant associatif aux Larris, un compost collectif aux Parapluies, la lutte contre les dépôts sauvages à Pasteur, un urinoir place Moreau-David, des parkings à vélos sur toute la commune... Nelly ne doute pas un instant

L'objectif du budget participatif est de faire émerger des projets émanant des habitants.

de la pertinence de ses gîtes à chauves-souris : « *Ce n'est pas cher et ça entre complètement dans la préservation de la biodiversité en milieu urbain* », assure-t-elle. À Bois-Cadet, l'amicale CNL est aussi dans les starting-blocks avec le projet de deux tables d'extérieur de jeux accessibles aux personnes handicapées, sur la dalle du Chardot. « *Notre priorité c'est de développer du lien social entre tous et les gens s'approprient d'autant mieux l'équipement qu'ils en sont les inspireurs* », rappelle Claude, sa responsable. Le printemps s'annonce beau à Fontenay. ☀



## À SAVOIR

### Mode d'emploi

- **Un projet, des critères :** le déposer à titre individuel ou collectif ; qu'il soit utile aux habitants ; le prévoir dans l'espace public ; que la ville dispose des compétences pour le réaliser ; qu'il représente une dépense d'investissement et non de fonctionnement ;
  - **Quels types de projets ? :** mobilier et/ou installation urbaine, expression culturelle, infrastructure libre de sports et de loisirs, santé, bien-être, nature en ville.
  - **Dépôt des dossiers** jusqu'au 31 janvier 2022
- Renseignements :** Maison du citoyen 01 49 74 76 90.  
[quartiers@fontenay-sous-bois.fr](mailto:quartiers@fontenay-sous-bois.fr) ou [www.fontenay.fr](http://www.fontenay.fr)





SAUTS DE PUCE

## ASTUCE

## Des abris pour hérissons

Le hérisson se nourrit de limaces, d'escargots, d'insectes. C'est donc un précieux allié du jardinier. Une bonne raison pour le chouchouter. En hiver, construisez-lui un abri digne de sa qualité d'auxiliaire. Oubliez scie, marteau, vis et clous. Pensez plutôt à réutiliser les matériaux qui vous entourent et qui feront d'excellentes « maisons d'hôte ». Voici quatre idées simples d'abris 5 étoiles, à placer dans des endroits tranquilles. Mettez un bon tas de feuilles mortes ou de la paille au pied d'un mur. Calez par-dessus une planche posée le long de ce même mur. Recouvrez-là d'une bâche imperméable. Disposez en carrés sur le sol quatre parpaings, près ou sous une haie. Garnissez l'intérieur avec des feuilles mortes ou de la paille. Posez une planche sur le dessus de l'abri. Si vous avez constitué un bûcher, aménagez une cachette à l'intérieur en intercalant plusieurs bûches perpendiculairement. Glissez des feuilles mortes ou de la paille dans l'ouverture. Placez une caisse retournée sous un escalier ou un appentis, à l'abri du vent et de la pluie. Faites une ouverture de 12x12 cm pour le passage du hérisson. Remplissez de feuilles mortes ou de paille.

## IDÉE

## Mission Hérisson

En 2020, la Ligue de protection des oiseaux (LPO) a lancé « Mission Hérisson », une enquête nationale de sciences à laquelle tout le monde peut participer. Son objectif, étudier les évolutions de population du petit mammifère en Europe, afin de connaître son état de santé sur le territoire français métropolitain. Il vous suffit de vous procurer un tunnel à empreintes (ou d'en construire un), de le poser 5 nuits dans votre jardin ou dans la nature et d'identifier les traces au petit matin. Ce protocole est reproductible autant de fois que voulu, en respectant 6 semaines entre chaque session.

**Tous les renseignements sur [www.missionherisson.org](http://www.missionherisson.org)**

## FAUNE

## Que faire des animaux sauvages trouvés ?

La variété des espèces animales non domestiques rencontrées en ville témoigne de la vitalité et de la bonne santé de l'écosystème. La nature en ville regagne du terrain à Fontenay depuis plusieurs années, ce qui favorise une richesse faunistique. Elle s'explique par des décisions mises en œuvre tels l'arrêt de l'usage des produits sanitaires depuis 2014, l'entretien de prairies et leur fauchage raisonné, la création de nouveaux espaces verts, les plantations de haies, l'installation de nichoirs et d'hôtel à insectes. Cependant, les espèces animales sont également des vecteurs potentiels d'agents pathogènes. Les zoonoses telle la rage sont des infections transmissibles de l'animal aux humains. Les épizooties sont des maladies qui frappent un grand nombre d'animaux d'une même espèce ou d'une espèce différente. Plusieurs sont dangereuses pour la santé humaine. Voilà pourquoi il est important d'adopter les bons réflexes lorsqu'on se trouve en présence d'animaux sauvages, ce quel que soit leur état physique apparent. Il est important de rappeler qu'il est strictement interdit de les recueillir. Si vous souhaitez leur apporter assistance parce qu'ils sont blessés ou vous paraissent abandonnés, voici les comportements justes à adopter.

**Si l'animal est bien portant :** ne pas le toucher ni essayer de le prendre, seulement l'observer. Le laisser dans son environnement, c'est là qu'il vit avec ses congénères.

**Si l'animal paraît abandonné :** ne pas chercher à le prendre car c'est souvent un juvénile. Sa mère n'est certainement pas loin et le cherche. Beaucoup d'espèces, comme les renardeaux, vivent en famille.

**S'il est blessé :** protégez-vous en enfilant des gants, et placez l'animal dans un carton. Ne lui donner pas à boire ni à manger. Conduisez-le à l'école vétérinaire de Maisons-Alfort. Si c'est un oiseau, appeler l'association AERHO ou la Ligue de protection des oiseaux (LPO), pour obtenir un diagnostic et des conseils à distance.

**S'il est mort :** sur la voie publique : contactez le service Hygiène et Santé environnementale. Sur un terrain privé : faites appel à une société d'enlèvement.



- Service hygiène et santé environnementale  
01 71 33 52 90. <https://mesdemarches.fontenay-sous-bois.fr/signalement/>
- Ligue de protection des oiseaux : [www.lpo.fr](http://www.lpo.fr)
- Association AERHO. 06 68 66 78 00
- École vétérinaire de Maisons-Alfort : [www.faune-alfort.org/informations-pratiques/deposer-un-animal-au-cedaf/](http://www.faune-alfort.org/informations-pratiques/deposer-un-animal-au-cedaf/)

# PRESSE-CITRON

## C'est du propre

À longueur d'année, les 80 agents du service Entretien de l'espace public sont sur le pont ou plutôt dans les rues pour assurer la propreté de la voirie. Moyens humains et outils mécaniques traquent la saleté et les incivilités.

**80**

**LES KILOMÈTRES**  
de voirie entretenus.

**80**

**LES AGENTS MUNICIPAUX**  
**DU SERVICE ENTRETIEN**  
**DE L'ESPACE PUBLIC.**

**4**

**LES SECTEURS**  
**DE NETTOYAGE**  
de la ville.

**720**

**LE TONNAGE DES DÉPÔTS**  
**SAUVAGES**  
ramassé entre janvier  
et novembre 2021.

**10**

Environ, le nombre de points  
noirs récurrents de dépôts  
sauvages.

**30 000**

**EUROS**  
Le prix du nettoyeur  
haute-pression anti-tags  
acquis par la ville.

**114**

**LES TAGS EFFACÉS**  
entre janvier  
et novembre 2021.

**5**

**LES BALAYEUSES.**

**2**

**LES LAVEUSES.**

**365j/365**

**TOUTE L'ANNÉE**  
2 camions-bennes  
sont dédiés au ramassage  
des dépôts sauvages.



## En cas de neige

Depuis le 15 novembre et jusqu'au 15 mars, la ville a déclenché son plan neige et verglas. Afin d'anticiper d'éventuels événements climatiques hivernaux, elle met en alerte un dispositif humain et matériel mobilisable 24h/24 et 7j/7. À sa disposition, plusieurs camions équipés de saieuse et de lame de déneigement. La priorité est donnée aux voies de circulation ou d'accès aux transports en commun, aux axes principaux utilisés par les véhicules privés, aux rues à forte déclivité, devant les commerces, les services publics, les écoles, les centres de secours, le commissariat. De plus, pendant la journée les agents procèdent au déneigement des trottoirs, des passages et cheminements piétons, des arrêts de bus, devant les bâtiments communaux. Rappelons que les riverains dont les habitations bordent les voies sont tenus de participer au déblaiement de leur portion de trottoir, verglas compris. Ils peuvent s'approvisionner dans les 20 bacs à sel de déneigement déposés dans l'espace public. Un autre dépôt est accessible au 23, rue Jean-Jaurès (service Entretien de l'espace public), du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h30 à 15h45. Environ 300 tonnes de sel routier et 50 tonnes de sable sont utilisées pendant l'hiver.







# PORTRAIT

## Annie Thébaud-Mony

### La sentinelle

SANTÉ

**Annie Thébaud-Mony est présidente de l'association Henri-Pézerat, qui lutte pour la santé des personnes, en lien avec le travail et l'environnement. Manifestations, pétitions, dépôts de plaintes, procédures judiciaires tout est bon pour que soit vraiment pris en compte les maladies professionnelles. Elle est au premier rang.**

FRÉDÉRIC LOMBARD



Pour Annie Thébaud-Mony  
il ne suffit pas de s'indigner,  
il faut agir!

« Les luttes sont nécessaires pour que les choses changent car le droit et la démocratie ne doivent pas s'arrêter à la porte des usines. » Celle qui tient ces propos qu'un dirigeant du Medef jugerait certainement outranciers, les prononce d'une voix posée mais en détachant chaque mot. Annie Thébaud-Mony n'est pas du genre à trembler sur sa base parce qu'un rapport d'experts, le rendu d'un jugement au tribunal ou le communiqué d'un ministère, affirment le contraire de ce qu'elle démontre témoignages et documents à l'appui. Annie Thébaud-Mony est sociologue de la santé et du travail, directrice de recherche honoraire à l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), co-fondatrice des Giscop (Groupements d'intérêt scientifique sur les cancers d'origine professionnelle), porte-parole du réseau international Ban Asbestos et présidente de l'association Henri-Pézerat.

#### En lutte pour la santé

Il ne s'agit pas d'égrainer ses fonctions comme les médailles sur l'uniforme d'un général soviétique. Mais elles en disent long sur les intentions qui mobilisent cette « dame de faire ». Pas elle toute seule mais à la tête de l'association qui agrège des collectifs syndicaux et citoyens, en lutte pour la santé des personnes, en lien avec le travail et l'environnement. « Mon mari était chercheur au CNRS, fondateur du mouvement anti-amiante de l'université de Jussieu, en 1977 », rappelle-t-elle. « Il a éveillé les consciences sur le caractère éminemment cancérigène de ce matériau présent jusque dans notre électroménager et, à force de mobilisations collectives, est parvenu à le faire interdire dans notre pays en 1997. » À son décès en 2009, elle a relevé le drapeau, celui des générations sacrifiées d'ouvriers retraités de l'amiante, dont la maladie professionnelle n'a jamais été reconnue, et sont privés de la moindre réparation.

« Aujourd'hui près de 2,7 millions de personnes sont exposés au travail à des substances ou procédés cancérigènes, sans protection pour la plupart d'entre-elle. Nous en sommes à 150 000 nouveaux cancers par an. J'appelle cela une épidémie dont les pouvoirs publics minorent l'ampleur, comme si ça avait moins d'importance parce qu'ils touchent des ouvriers. » Elle ne pourra jamais composer



avec le deux poids, deux mesures. « On ne peut séparer production de connaissances et action militante pour la santé, la vie, la justice, la dignité de tous ceux mis en péril par un développement économique dénué de tout respect de la vie humaine », affirmait-elle en 2017.

« S'indigner ne suffit pas, il faut agir ! » Manifestations, pétitions, dépôts de plaintes, procédures judiciaires... tout est bon pour faire bouger les lignes. Pesticides, nucléaire, plomb l'engagement de l'association a dépassé le cadre de l'amiante. « Je me réjouis de voir de plus en plus de jeunes issus de la société civile, des scientifiques, des avocats, rallier nos combats. » De là à envisager prendre du recul à 77 ans... « Je sais au moins qu'une relève se profile. »

Avis à celle-ci, la période n'est pas avare de nouveaux scandales. « La reconstruction à l'identique de la cathédrale Notre-Dame recourra de nouveau au plomb, ce toxique redoutable dont l'incendie a contaminé, non seulement le site mais des riverains, et des informations accablantes nous ont été cachées. » L'association a bataillé deux ans pour les obtenir et a déposé plainte. Au mois d'octobre dernier, ce fut la dénonciation d'un décret gouvernemental réduisant la réglementation vis-à-vis du risque Covid, dans les entreprises. « On exonère les employeurs de toutes

dispositions obligatoires sur le lieu de travail, au profit de "recommandations". »

### L'intérêt général

Elle est régulièrement interrogée par les médias. Mais au « Je », elle préfère le « Nous » et n'aime pas qu'on la qualifie de lanceuse d'alerte. « Le terme est trop restrictif. Et puis les lanceurs d'alerte se trouvent sur leurs lieux travail et eux, s'exposent aux sanctions. » Annie Thébaud-Mony préfère être une sentinelle, celle qui sonne le tocsin.

Mais, même par monts et par vaux elle s'efforce de répondre présente aux sollicitations locales. En 2019 la Fontenaysienne avait participé à une soirée contre les pesticides organisée par le mouvement Nous voulons des coquelicots et dernièrement à l'Université populaire. Elle estime d'ailleurs que sa ville prend sa part. « Je pense à ses prises de position contre la 5G et les compteurs Linky, quand elle a interdit les pesticides dans les espaces verts avant la loi ou qu'elle limite l'usage

des produits chimiques pour l'entretien de ses équipements », énumère-t-elle. Ce qui rapproche la ville et cette citoyenne engagée ? « L'intérêt général et aussi le tort parfois d'avoir raison plus tôt », dit-elle en riant. Elle s'en accommode volontiers. ➡

**« Aujourd'hui  
près de 2,7 millions  
de personnes sont  
exposés au travail  
à des substances  
ou procédés  
cancérogènes,  
sans protection  
pour la plupart  
d'entre-elle. »**



### À lire

- **Charlie Hebdo** n°1477 : un entretien de Fabrice Nicolino avec Annie Thébaud-Mony sur les cancers d'ouvriers.
- Eric Beynel : *La raison des plus forts, chroniques du procès France Télécom*, 2020. Éditions de l'Atelier.
- *Le crime est presque parfait*, 2019. Fabrice Nicolino. Une grande enquête sur les pesticides et les SDHI. Editions Les liens qui libèrent
- Annie Thébaud-Mony :
  - *La science asservie*, 2014. Éditions La Découverte.
  - *Politiques assassines et luttes pour la santé au travail*, 2021. Entretiens avec Alexis Cukier et Hélène Stevens. Éditions La dispute.



### À voir

**Les Sentinelles**, documentaire de Pierre Pézerat sur les luttes des ex-ouvriers de l'amiante, sur les ouvriers de Triskalia intoxiqués par les pesticides, de l'agriculteur Paul-François contre Monsanto. Disponible en DVD chez DestinyDistrib.



### Sur le web

- **[www.asso-henri-pezerat.org](http://www.asso-henri-pezerat.org)**  
Association concernant la santé des personnes en lien avec le travail et l'environnement
- **[www.ban-asbestos-france.com](http://www.ban-asbestos-france.com)**  
Association de lutte contre l'amiante faisant partie d'un réseau international
- **[www.victimepesticide-ouest.ecosolidaire.fr](http://www.victimepesticide-ouest.ecosolidaire.fr)**  
Collectif de soutien aux victimes des pesticides de l'Ouest
- **[www.giscop93.univ-paris13.fr](http://www.giscop93.univ-paris13.fr)**  
Groupement d'intérêt scientifique sur les cancers d'origine professionnelle
- **[www.ttla-avocats.fr](http://www.ttla-avocats.fr)**  
Cabinet d'avocats spécialisé dans le domaine de l'indemnisation des victimes de catastrophes industrielles, sanitaires et environnementales.



# LES BONNS GESTES

## Le chou-fleur, un légume à redécouvrir

Nombre d'écoliers n'en gardent pas un souvenir mémorable. Il aura suffi d'un seul délit de béchamel ratée pour faire porter le chapeau au chou-fleur *ad vitam aeternam*. Mais il est grand temps de réhabiliter le *brassica oleracea var. botrytis*, tant pour ses qualités gustatives que pour ses vertus antioxydantes. Le chou-fleur appartient à la famille des crucifères (*brassicaceae*), variété du chou commun. On l'appelle aussi chou de Chypre et chou de Syrie. La partie que l'on mange se nomme le « méristème » – organe pré-floral qui continue

sa croissance en tiges florales non-comestibles, si on le laisse se développer. Le « méristème » est donc récolté avant que le chou ne passe au stade de la floraison. Tous ne sont pas blancs, il y a des oranges, des verts et même des violets. Légume des quatre saisons, on distingue les variétés de printemps, d'été, d'automne et d'hiver. En diversifiant les variétés plantées, il est ainsi possible de cultiver le chou-fleur tout au long de l'année. Il apprécie les sols fertiles et humides, ainsi que les endroits bien ensoleillés.



Il se consomme aussi bien cru que cuit. C'est un légume peu calorique, mais riche en vitamines. Une portion crue de chou-fleur contient presque autant de vitamine C qu'une demi orange. C'est aussi une bonne source de vitamines B9 et B5. Il contient aussi du potassium, du sélénium, et des glucosinolates. Selon plusieurs études, ses propriétés permettraient de réduire le risque de développer certains cancers. Cru, il a une faible valeur énergétique, puisqu'il apporte en moyenne 26,20 calories pour 100 grammes.



LE + DE *Thomas*

## Le traditionnel gratin de chou-fleur

**Ingédients :** pour 4 personnes.

1 chou-fleur, 25 grammes de farine, 50 centilitres de lait, 500 grammes de lardons, 25 grammes de beurre, 100 grammes de gruyère râpé, noix de muscade, sel et poivre.

**Temps de préparation :** 20 minutes.

**Temps de cuisson :** 30 minutes.

Détailler le chou-fleur en fleurettes et le faire cuire dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Dans une casserole, faire fondre le beurre, y ajouter la farine et cuire le roux. Verser le lait petit à petit en mélangeant avec un fouet. Ajouter la noix de muscade, le sel et le poivre. Préchauffer le four à 180°C. Puis, dans un plat à gratin, étaler une couche de chou-fleur, une couche de lardons, une autre couche de chou-fleur. Verser ensuite la sauce par-dessus et saupoudrer de gruyère râpé. Mettre au four 30 minutes.

## Chou-fleur caramélisé au curcuma

**Ingédients :** pour 6 personnes.

1 demi chou-fleur, 1 cuillère à soupe de curcuma, 1 cuillère à café de paprika, 1 pincée de piment de Cayenne, huile d'olive, poivre, sucre de canne, 1 gousse d'ail.

**Temps de préparation :** 10 minutes.

**Temps de cuisson :** 15 minutes.

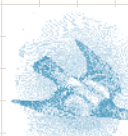
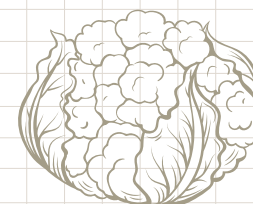
Préchauffer le four à 180°C. Éplucher la gousse, puis la hacher. Détailler le chou-fleur en fleurettes. Mélanger celles-ci avec le curcuma, le paprika, l'ail et le piment. Saler et poivrer. Ajouter ensuite un filet d'huile d'olive et saupoudrer légèrement de sucre de canne. Recouvrir une plaque du four de papier sulfurisé, puis répartir les fleurettes sur la plaque et enfourner. Laisser cuire environ 15 minutes.



JARDIN

## Savez-vous planter des choux ?

Les choux-fleurs exigent des terrains frais, profonds, fertiles et ensoleillés, mais ne supportent pas la sécheresse. Il faut donc les arroser très régulièrement, tout en évitant de mouiller le feuillage (risque d'apparition de champignons). On les sème en pépinière : à savoir un semis dense sur une petite surface. Lorsque les plants possèdent deux-trois feuilles, on peut procéder au repiquage, toujours en pépinière. Dès que les jeunes choux-fleurs atteignent une dizaine de centimètres de diamètre, il est conseillé de protéger la tête avec les feuilles intérieures. La récolte a lieu environ trois mois après la plantation. Il peut y en avoir tout au long de l'année selon les périodes de semis. Attention à certaines maladies pouvant infecter le chou-fleur. Il est notamment sensible à la maladie du chou borgne, provoquée par les larves de la cécidomyie, qui s'attaquent à toutes les crucifères et causent d'importants dégâts. D'autres maladies et parasites peuvent également gâter votre récolte : la mouche du chou, la piéride du chou, la hernie du chou, les chenilles, le puceron cendré et les altises.



Envoyez vos astuces à :

Graines de Fontenay

Service Information - 40, rue de Rosny

94 120 Fontenay-sous-Bois ou

grainesdefontenay@fontenay-sous-bois.fr



# L'éco-anxiété monte

## JEUNES

**En septembre 2021, l'étude la plus large jamais réalisée sur l'éco-anxiété, cette détresse psychique engendrée par la crise climatique, a mis en exergue qu'elle touchait principalement les jeunes générations.** NIKOS MAURICE

**L**a COP 26, qui s'est tenue à Glasgow du 31 octobre au 12 novembre 2021, est une énième COP d'épée dans l'eau et dans le dos des populations. C'est le moins qu'on puisse dire, elle n'a pas aidé à tranquilliser les esprits quant à l'avenir du climat et de nos conditions d'existence sur terre. Il est même fort probable que cette COP en particulier ait contribué à renforcer les inquiétudes des citoyens, et des jeunes notamment. Pour rappel, l'objectif des accords de Paris sur le climat est de limiter la hausse des températures à 1,5°C d'ici 2100 par rapport à l'ère préindustrielle. Or, les engagements pris par la COP 26 nous mènent toujours vers la catastrophe d'un réchauffement de +2,4°C. Les conséquences seraient désastreuses sur toute la surface du globe, comme le montre le dernier rapport du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), dont la lecture a de quoi donner des cheveux blancs aux plus jeunes.

### Quel avenir ?

La « solastalgie », néologisme pour désigner l'angoisse générée par les changements climatiques et environnementaux, est plus connue sous la dénomination d'éco-anxiété. Le concept a été développé en 2007 par le philosophe de l'environnement Glenn Albrecht, puis importé en France en 2019 par la médecin de santé publique Alice Desbiolles. Une vaste étude internationale, publiée mi-septembre dans la revue *The Lancet Planetary Health*, en a montré l'ampleur et l'impact spécifique chez les 16-25 ans. 10 000 d'entre eux, provenant d'une dizaine de pays différents, ont été interrogés. Résultat : plus de 50 % de ces jeunes « se sentiraient tristes, anxieux, en colère, impuissants et coupables face au



*réchauffement climatique* » ; et 75 % jugent l'avenir « effrayant ». La détresse provoquée par l'urgence climatique et l'inaction des gouvernements peut se manifester de différentes manières : stress, crise d'angoisse, insomnie, voire dépression dans le pire des cas.

Dans une tribune publiée en janvier 2019 dans le journal *La Croix*, Alice Desbiolles souligne que « l'un des risques de la solastalgie réside cependant dans le déni des faits scientifiques, jugés trop anxiogènes pour être considérés avec lucidité, déni qui inhibe et incite au laisser-faire. » Pour limiter les conséquences du changement climatique et ses effets délétères sur la santé mentale, la lutte reste bien la seule voie possible. Encore faut-il l'incarner par des actions concrètes. ➔



### TÉMOIGNAGES CROISÉS

Madani, Vadim, et Mélanie (de gauche à droite sur la photo) sont en 4<sup>e</sup> au collège Joliot-Curie. Ils sont éco-délégués pour la deuxième année consécutive et travaillent au sein du même groupe sur la thématique « Vie terrestre ».

#### Vadim :

**« Si on ne change pas nos habitudes maintenant, il y aura de graves conséquences. Les animaux vont continuer de disparaître et la planète finira par mourir. »**

#### Madani :

**« Si on continue comme ça, dans 100 ans, plus personne ne pourra habiter la terre. C'est inquiétant. »**

#### Mélanie :

**« C'est plutôt l'attitude des gens qui m'inquiète, car c'est en partie leur comportement qui provoque la crise climatique. »**

#### Vadim :

**« Je pense que c'est important d'être éco-délégué. Les gens peuvent en entendre parler et faire des actions au quotidien. »**

#### Mélanie :

**« Cette année, nous avons créé un jardin potager au collège, et tous les mois, on fait le ramassage des déchets avec des bacs de tri dans les classes. »**

#### Madani :

**« On a aussi installé un compost dans le jardin du collège. Et chaque année, on propose une collecte de jouets et de vêtements. »**

# Sensibiliser les jeunes générations

## ÉCO-DÉLÉGUÉS

**La généralisation des éco-délégués a été initiée dans les établissements du second degré en septembre 2019. Malheureusement, la survenue du Covid a freiné beaucoup de projets. Rencontre avec les éco-délégués du lycée Pablo-Picasso.** NIKOS MAURICE

**L**es éco-délégués sont élus et participent à la mise en œuvre du développement durable au sein de leur établissement, collège ou lycée. Leur rôle et leur champ d'action ont été définis par le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports. Ainsi, les éco-délégués sensibilisent leurs camarades aux gestes quotidiens permettant d'économiser l'énergie et de lutter contre le réchauffement climatique. Ils et elles doivent aussi « *mettre en place des actions et des projets pour améliorer la biodiversité, diminuer l'impact énergétique de l'établissement, promouvoir des gestes éco-responsables de l'ensemble de la communauté éducative, sensibiliser à la lutte contre le gaspillage alimentaire, promouvoir une action sur le territoire environnant de l'établissement.* » Leur élection dans chaque classe de collège et de lycée est obligatoire, indique le

ministère de l'Éducation nationale, tout en précisant que collèges et lycées doivent désigner à minima un binôme fille-garçon d'éco-délégués par établissement. Réelle ambition du gouvernement ou simple affichage politique après les grèves scolaires pour le climat ? Quoi qu'il en soit, l'État n'a prévu aucun moyen pour la mise en œuvre des projets, ni aucune formation spécifique pour les équipes pédagogiques.

### Une prise de conscience commune

« Cela fait trois ans que nous avons mis en place les éco-délégués au lycée Picasso, explique M. Junqueira, professeur de SVT. Cette année, ils sont environ quinze. Nous avons déjà réalisé des actions ponctuelles et nous travaillons régulièrement avec Fabienne Beaudu et Constance Guillothe, du secrétariat général au Développement durable et à la Ville en transition. Les idées sont bien là, mais en raison du

**« Je souhaiterais des actions plus fortes et plus radicales, par exemple sur l'utilisation du plastique. »**

**Marcus Marché**

Plusieurs projets sont dans les cartons des éco-délégués et de leurs enseignants comme l'implantation de nichoirs à martinets et moineaux...

*Covid, nous n'avons pas pu faire d'action sur le long terme. »*

Carmen Combes est en 1<sup>ère</sup> et, depuis trois ans déjà, éco-déléguée. Un rôle qui lui tient à cœur, mais dont elle nuance l'impact : « *Ce ne sont pas les éco-délégués qui vont sauver la planète. C'est plus un moyen de sensibiliser*

*et d'informer. Le gouvernement se déresponsabilise en étendant le dispositif des éco-délégués.* » Son terrain d'action était aussi dans la rue. Carmen faisait partie de la branche française de Fridays for Future. « *En 4<sup>e</sup>, j'ai commencé à me renseigner et à lire les rapports du GIEC, car la crise climatique m'angoissait. Puis, j'ai participé aux manifestations pour le climat.* »

Pour Alexis Cailloux, éco-délégué en terminale, les innombrables actions du quotidien peuvent avoir un réel impact sur le climat. Il mise plutôt sur la multiplication des petits actes, tandis qu'Émilie Carou, en 1<sup>ère</sup> et éco-déléguée depuis l'an dernier, estime que seule une action globale des gouvernements est en mesure de freiner la crise climatique. Position fortement approuvée par Carmen.

Éco-délégué en 2<sup>nde</sup>, Marcus Marché, lui, n'a pas tout à fait la même vision que le ministère quant au rôle qu'ils peuvent jouer : « *Toute décision prise pour le climat par les éco-délégués me paraît un peu faible. Je souhaiterais des actions plus fortes et plus radicales, par exemple sur l'utilisation du plastique. Il faudrait le supprimer.* »

Plusieurs projets sont dans les cartons : l'installation d'un compost sur le parking des enseignants, l'implantation de nichoirs à martinets et moineaux, la mise en place d'un système plus précis de recyclage à la cantine, ou encore, le lancement d'une campagne d'affichage sur la consommation du plastique. ➡





# L'AVIS DES FONTENAYSIENS

## Que pensez-vous de l'anxiété des jeunes face à la crise climatique ? Et vous-même, êtes-vous inquiet ?

« On a perdu le contact avec la terre, avec la nature. »

« Je viens de la Martinique, où il y a des cyclones pouvant souffler à 350 km/h. Pour les enfants de l'époque, c'était un jeu. Mais aujourd'hui, on doit s'inquiéter de leur intensité. De même, les rivières sont taries. Les engrais utilisés dans les champs se sont retrouvés dans les rivières et les ont polluées. Avant, en Martinique, les jeunes plantaient des légumes au lieu de les acheter. On a perdu le contact avec la terre, avec la nature. Je suis inquiet pour mes enfants et mes petits-enfants. »

Jean-Étienne



Capucine



« Je trouve cela très bien de s'engager. »

« Ma génération est assez touchée par cette anxiété. Nos parents, un peu moins, il me semble. Un certain nombre de jeunes ne veut pas faire d'enfants en raison de la crise climatique, par exemple. D'autre part, je peux constater autour de moi que la prise en compte de la cause animale est souvent liée à une conscience écologique. Je trouve cela très bien de s'engager, mais ce ne sont pas les citoyennes et les citoyens qui vont pouvoir réellement changer les choses. »

« Il faut réduire les émissions de gaz à effet de serre. »

« Les injonctions écologiques pèsent trop sur les classes populaires. Ceux qui ont peu polluent nettement moins que ceux qui ont beaucoup. À la fois je suis inquiète pour le climat, et dans le même temps, je pense que le changement climatique est en partie cyclique. Mais quoi qu'il arrive, il y a trop de plastique et trop de béton. De plus, on continue de détruire les forêts. Il faut réduire les émissions de gaz à effet de serre, mais je ne suis pas pour passer totalement aux voitures électriques, car cela implique le recours au nucléaire. »



Iulia



Denis

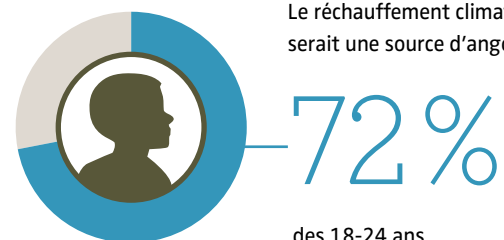
« Je pense qu'on va trouver une solution. »

« J'entends beaucoup parler de l'anxiété liée au changement climatique. Moi-même, je ne suis pas particulièrement alarmé. Je pense qu'on va trouver une solution. On est en train de se mobiliser, mais cela prend du temps de changer ses habitudes, de casser les codes existants. Les esprits commencent à évoluer, mais il faut prendre en compte l'inertie de la société. »



### Sondage

Selon un sondage YouGov pour Le HuffPost LIFE, paru en octobre 2019, le réchauffement climatique serait une source d'angoisse pour 51 % des Français interrogés et **72 % des 18-24 ans**. L'éco-anxiété provoquerait un sentiment de colère chez 39 % des personnes interrogées, de peur pour 34 % et de la déprime pour 14 %.



Le réchauffement climatique serait une source d'angoisse pour

# Reprendre pied

SOLIDARITÉ

**Solidarités nouvelles pour le logement (SNL) fait de la lutte contre le mal logement son mantra. Elle a inauguré une résidence sociale près du bois de Vincennes.** FRÉDÉRIC LOMBARD

**S**i ce n'est pas encore le Pérou, ça y ressemble pour William, 52 ans, sans emploi. Après deux mois hébergés chez un ami, suite à l'expulsion de son logement, il souffle et tire à nouveau des plans sur la comète dans un F1 tout neuf, à l'arrière d'une bâtisse bourgeoise avenue du Maréchal Foch. C'est là en lisière du bois de Vincennes qu'a été inaugurée la résidence sociale, créée sur l'initiative de Solidarités nouvelles pour le logement (SNL). Cette association fait de la lutte contre le mal logement son mantra. « *L'objectif de SNL est d'aider les personnes en situation de précarité, de les mettre à l'abri et les accompagner pendant deux ans si nécessaire, pour trouver avec elles une solution de relogement durable qui leur permette de reprendre pied* », explique Sophie Fourestier. Elle est la coordinatrice du groupe local qui rassemble une vingtaine de bénévoles et gère 7 autres logements de même nature à Fontenay.

## Associer les habitants

Cette opération immobilière a bénéficié de l'engagement de la municipalité et le financement de la Fondation Abbé Pierre. Elle couronne quatre ans de démarches administratives et d'importants travaux sur le site. Le résultat, ce sont six appartements aménagés dans l'immeuble principal, plus trois autres aux normes PMR dans la cour intérieure. S'y ajoute un espace collectif pour se retrouver, organiser des animations, faire du soutien scolaire. Un travailleur social et deux bénévoles s'y consacrent. « *Pour l'heure nos résidents sont des femmes seules avec enfants, des couples, des personnes isolées* », précise-t-elle. La plupart vivait à l'hôtel. Certains sont des migrants. Ils ont été orientés par les services sociaux de Fontenay et l'Espace départemental des solidarités. « *Ce sont des gens pauvres malmenés par la vie et notre rôle est également de recréer du lien avec eux, de les amener vers l'autonomie*. » Et pas question de vivre en reclus. « *Nous associons les habitants du Clos-d'Orléans à nos initiatives et*



**« Ce sont des gens pauvres malmenés par la vie et notre rôle est également de recréer du lien avec eux, de les amener vers l'autonomie. »**

**Sophie Fourestier**

*les bonnes volontés sont les bienvenues. » Des riverains ont proposé leurs services. De quoi réchauffer le cœur après le vandalisme, en octobre, de la banderole qui annonçait l'ouverture de la résidence. « Ce logement m'a évité la rue, je suis soulagé et maintenant vais pouvoir me tourner sereinement vers la recherche d'un emploi, puis d'un logement pérenne », assure William.*

Alors qu'il aurait pu sombrer, cet ancien chef de rayon dans la grande distribution a saisi la main tendue qui lui redonne le sourire. ➡

∞

**SNL recherche des bénévoles et bricoleurs.**

**06 81 90 89 17 /**

**06 07 23 90 01**

Dans le quartier, des riverains ont proposé leurs services à l'association.





### Faire feu, mais pas de tout bois

Lorsqu'on s'attarde à la fenêtre en plein cœur de l'hiver et qu'on aperçoit les passants bien emmitoufflés, les mains au fond des poches ou se les frottant pour les réchauffer et qu'on voit les branchages secoués par un Père-Lachaise glacial, ce vent d'est soufflant sur la région parisienne, on est tenté de se retourner vers la cheminée (si tant est que son logement en possède une, bien sûr) et d'y faire un bon feu réconfortant. Or la combustion du bois est source d'émission de particules fines et contribue à la pollution de l'air. Comme l'indique la direction régionale et interdépartementale de l'environnement, de l'aménagement et des transports d'Île-de-France (DRIEAT), « les flambées d'agrément (et non l'usage du chauffage au bois comme

chauffage principal) représentent près de 15 % de la quantité totale de particules PM10 (particules en suspension dans l'air) émises en Île-de-France chaque année. » La combustion du bois génère différents polluants atmosphériques ; pour autant, elle émet peu de CO2, principal gaz à effet de serre. Cette énergie serait donc bonne pour le climat et mauvaise pour la qualité de l'air ? Pour que le chauffage au bois ait le moins d'impact possible en termes de pollution atmosphérique, il est essentiel d'observer de bonnes pratiques : s'équiper d'un appareil récent et performant, l'entretenir régulièrement, privilégier le bois de feuillu dense, choisir des bûches sèches sans moisissures, ne pas brûler de bois peint ou traité, et surtout pas de carton.

## CONTENANTS ALIMENTAIRES

# Une alternative saine et durable

Le Centre communal d'action sociale gère un service de portage de repas à domicile, réservé aux Fontenaysiens retraités ou en situation de handicap. Ces repas sont préparés par la cuisine centrale municipale « La Fontenaysienne » et livrés par les agents du CCAS. 190 personnes en bénéficient. La volonté municipale étant de limiter la pollution plastique avec pour objectif l'arrêt de l'utilisation des emballages alimentaires plastiques à usage unique, la ville a décidé le retrait des barquettes jetables pour les repas à domicile. Cela répond à un double enjeu, à la fois écologique et sanitaire : les plastiques utilisés comme contenants alimentaires sont source de pollution environnementale et de migration de nanoparticules dans les aliments. Une solution de remplacement a été trouvée : des barquettes en inox micro-onde, durables, légères et incassables. Elles seront collectées chaque jour après utilisation chez les bénéficiaires et réemployées par la Fontenaysienne.





Trouvez le fruit correspondant  
à chaque arbre.

①



Le noisetier

②



Le saule

③



L'érable

④



Le chêne

⑤



Le marronnier

⑥



Le châtaignier



A



B



C



D



E



F

RÉPONSES : 1-C, 2-D, 3-F, 4-B, 5-E, 6-A