

graines de Fontenay

JOURNAL NATUREL

n°7
printemps 2017

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

BELLE MA
L'AFFAIRE DE CHACUN
VILLE




Donnez une
seconde vie
aux objets !

À Fontenay











Petit à petit, l'oiseau fait son nid

Enfermée derrière les barreaux de sa prison, Rosa Luxembourg écrivait à ses amis et dialoguait avec les oiseaux. « *Sur la pierre de mon tombeau, on ne lira que deux syllabes: "tsvi-tsvi". C'est le chant des mésanges charbonnières que j'imité si bien qu'elles accourent aussitôt.* » L'écoparc des Carrières, ce jardin naturel entièrement repensé par la main de l'homme, abrite des dizaines d'espèces, dont la charmante mésange charbonnière qui enchantait tant la vie de Rosa. Florent Huon, au titre de la Ligue de protection des oiseaux (LPO), a conduit une étude sur le terrain en 2016, pour effectuer un recensement de la population des oiseaux nicheurs. « *Ils présentent le plus d'intérêt pour la gestion du parc et la biodiversité, car ils y vivent à l'année*, explique-t-il. *Les oiseaux hivernants, eux, ne sont que de passage.* » Les inventaires sont réalisés une demi-heure après le lever du jour, car, dès cet instant, ils débutent tous leurs vocalises. Pendant vingt minutes, deux points d'écoute sont menés, espacés de 300 mètres afin d'éviter le double comptage. Une quinzaine d'espèces, dont neuf protégées, ont été observées sur le parc fontenaysien, très fréquenté par le public. La corneille noire – qu'il ne faut pas confondre avec le corbeau, au bec plus gros et gris – est l'une d'entre elles. Comme la plupart des corvidés, elle fait preuve d'intelligence, à tel point que des scientifiques lui attribuent un cerveau d'un enfant de 7 ans en matière de réflexion. Dans la même famille, la pie bavarde, au plumage étincelant, est très présente aux Carrières. Cette espèce se porte parfaitement bien en Île-de-France, mais elle est mal vue dans les campagnes... Notons également l'étourneau sansonnet, très en voix à certaines périodes de l'année. Largement présent en Amérique, il y a été introduit par un Anglais, grand admirateur de Shakespeare, qui avait fait le pari d'implanter toutes les espèces citées dans l'œuvre de l'écrivain. Le martinet noir est un oiseau qui vit sa vie en vol ! Il gobe les insectes en vol, dort en vol et se reproduit en vol. Le merle noir, avec son bec jaune orangé, est un familier du parc. La mésange bleue (sur la photo) et la mésange charbonnière ne sont pas nicheuses sur le site, mais ont été aperçues en transit entre le parc et une habitation. Auriez-vous pu imaginer qu'une mésange charbonnière puisse se glisser dans un trou de 32 mm ? Parmi les autres espèces observées, on relève : le pic-vert qui, contrairement à Woody Woodpecker, ne fait pas de trous dans les troncs ; le pinson des arbres, au chant si mélodieux ; le pouillot véloce, appelé aussi le compteur d'écus, car il fait tchif-tchaf quand il s'exprime ; le rouge-gorge familier ; la tourterelle turque et, enfin, le troglodyte mignon, l'un de nos plus petits oiseaux qui lâchent leurs trilles de manière tout à fait pacifique.  Claude Bardavid

SOMMAIRE

| | | |
|---|---|--|
|  entre chien et loup | 7 PRESSE-CITRON Plantations pour l'été |  les castors associés |
| 3 Petit à petit, l'oiseau fait son nid |  l'effet papillon | 14 Fourmilles argentées, solos mais pas seules |
|  l'écho du geai | 8 > 9 Madeleine Hadrich <i>Péturie d'énergie et de volonté</i> | 15 Du côté des Alouettes |
| 5 La petite graine a 20 ans | 10 Les bons gestes | 15 Recouvrir le 5^e aiguillage |
| 6 Nous avons tant à partager |  en direct de la ruche |  tête de linotte |
| 6 Moins de pub, plus belle la ville | 11 > 13 Trier, réparer, recycler, économiser | 16 Réalise des maracas |
| 6 Propreté, l'affaire de chacun | | |

LA PENSÉE DU JOUR



Philippe Cornélis
Adjoint au maire délégué
à l'Environnement et
au Développement durable

Madame et Monsieur déménagent, vident cave ou grenier. Il et elle regardent le calendrier du ramassage des encombrants une fois par mois. En été, c'est journées du Réemploi, les premiers samedis du mois, de juin à octobre, place Moreau-David.

Madame et Monsieur apportent les encombrants à la déchèterie (320, av. Victor-Hugo), ouverte les après-midi, le samedi toute la journée et le dimanche matin.

Madame et Monsieur mettent les textiles dans les conteneurs Le Relais.

Madame et Monsieur téléphonent au service Gestion des déchets, en cas de problème. Les dépôts sauvages défigurent notre ville...

Madame et Monsieur ramassent les crottes de leur chien.

Madame et Monsieur mettent leurs mégots ou leurs restes de sandwiches et de kebabs... dans une corbeille !

La ville a le projet d'installer plus de corbeilles. Il faut savoir où, et cela prend un peu de temps...

Madame et Monsieur rentrent la voiture au garage pour laisser de la place aux autres. Elle et il prennent le temps de la garer correctement, même quand c'est très difficile. Cela permet une circulation plus apaisée et coûte moins cher à la collectivité en enlèvement de véhicules.

Madame et Monsieur pensent à la planète, comme M. Jourdain, dans *Le Bourgeois Gentilhomme*, faisait de la prose sans le savoir...

Belle ma Ville ! Une orientation pour le service public et les habitant-es de notre commune.



La petite graine a 20 ans

NATURE EN VILLE

La biodiversité sera fêtée le 20 mai ! De nombreux stands et animations seront proposés par ceux qui la mettent toute l'année à l'honneur.

FRÉDÉRIC LOMBARD

Si on avait dit en 1997 à Michel Parisot, alors élu à l'Environnement, qu'en 2017 Nature en ville serait attendue comme le retour des hirondelles au printemps, il ne l'aurait pas cru. Alors que la nouvelle édition aura lieu le 20 mai, il n'était même pas question de cet intitulé il y a deux décennies. La manifestation inaugurale se bornait à des portes ouvertes dans les serres municipales autour des savoir-faire des jardiniers et des moyens déployés par le service des Espaces verts pour fleurir la ville. Qu'importe la modestie de cette première fois, il en fallait bien une, et la petite graine ainsi plantée a connu une croissance plus vigoureuse qu'un eucalyptus sur le sol méditerranéen. « *Nous avons rapidement manqué de place, et nous avons étendu le rendez-vous dès 2004 au parc des Épipans, puis en 2013 à celui des Carrières qui venait d'ouvrir* », rappelle Olivier Le Moal, responsable du service Parcs et jardins et organisateur de l'évènement. Combien de Fontenaysiens se sont éveillés à l'écologie urbaine et à la transition énergétique après un passage par cette manifestation ? Combien d'associations ont pu se faire connaître et présenter leurs projets ? « *C'est une belle initiative pour montrer nos activités au plus grand nombre, exposer nos compétences et renouveler nos membres* », confirme Daniel Bret, de la Société régionale d'horticulture de Fontenay. Cette vieille dame plus que centenaire n'a pas raté une seule édition.

Ferme, expo, troc, VéloBuzz

De quelques centaines de visiteurs sur un lieu unique à son origine, la prochaine en drainera plusieurs milliers sur cinq sites référents. Les serres municipales, le parc des Épipans, celui des Carrières, les



Vergers de l'ilot et le jardin partagé de l'association la Bêcheuse seront mis à contribution. L'évènement fera le plein de stands et d'animations sous la houlette de passionnés. Ce sera la fête de la biodiversité à Fontenay, mais également de nos amis à poils et à plumes. En effet, Nature en ville est couplée avec la journée de l'Animal en ville. Sur place : une ferme vivante, de l'écopâturage avec des chèvres, des ateliers de vannerie et de sculpture, une piscine à paille, l'expo « Nature ou ordures » mitonnée par les jardiniers de la commune, un troc de plantes, un maréchal-ferrant, de l'initiation au jardinage dans les serres, deux concours de photo, une bourse aux outils, deux balades guidées, des promenades en VéloBuzz à assistance électrique, le spectacle *Du rifici au potager*, etc. Et toujours, un florilège d'acteurs associatifs et municipaux dans les stands, dont plusieurs nouvelles têtes parmi lesquelles la Brasserie Outland et la grainothèque de la médiathèque. Nature en ville n'a pas fini d'essaimer. ➡

L'évènement aura lieu sur cinq sites référents : les serres municipales, le parc des Épipans, celui des Carrières, les Vergers de l'ilot et le jardin partagé de l'association la Bêcheuse.



RENDEZ-VOUS

À vos balades !

Samedi 20 mai, l'Office de tourisme propose deux promenades guidées historico-naturelles gratuites :

- Les chemins de traverse ;
- Du parc aux vergers.

Inscription à l'Office (4, bis, av. Charles-Garcia).
Tél. : 01 71 33 57 91.



Soirée-débat

Vendredi 19 mai se tiendra à la Maison du citoyen une soirée-débat ouverte à tous sur l'évolution des techniques dans le service des Espaces verts de Fontenay. Zéro phyto, nouveaux modes d'entretien, biodiversité, recyclage... Tout ce qui a changé dans le quotidien des jardiniers de la ville.



CHARTRE

Nous avons tant à partager

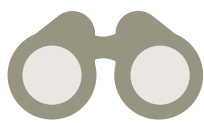
La cantine associative le Mille Plateaux, rue Alfred-de-Musset, illustre l'émergence dans l'espace public de projets de plus en plus nombreux portés par les associations et les particuliers : jardins partagés, apiculture urbaine, magasin Bulles de vie, pose de jardinières, événements de quartier, etc. L'une des tâches de l'Agenda 21 local est de soutenir cette dynamique et d'encourager l'éclosion de telles initiatives. Il veille à ce qu'elles profitent à l'ensemble des habi-

tants, contribuent pleinement au vivre-ensemble, créent du lien social, embellissent la ville, génèrent de l'animation et soient respectueuses de l'environnement. C'est le sens de la charte Partageons la ville, qui soutient les porteurs de projet signataires et leur garantit une égalité de traitement dans leur accompagnement. Ils bénéficient d'informations, conseils, aide logistique, etc., pour mener à bien leurs initiatives participatives et citoyennes.



RÈGLEMENT LOCAL DE PUBLICITÉ

Moins de pub, plus belle la ville



Partout, les panneaux, enseignes ou affiches publicitaires occupent notre champ de vision. L'espace public en est parfois saturé, au point de dégrader la qualité du cadre de vie en devenant une source de nuisances. Une publicité laide peut défigurer le mur où elle est accrochée. Une enseigne lumineuse trop criarde agresse l'œil et le sommeil des voisins si elle reste allumée la nuit. De plus, elle consomme de l'énergie. Parce que Fontenay offre de grandes qualités paysagères à protéger, un patrimoine urbain et ancien à valoriser, la municipalité a révisé son règlement local

de publicité (RLP), qui datait de 1999. Un impératif : améliorer l'existant sans nuire à la lisibilité des activités commerciales locales. Le nouveau RLP, élaboré en concertation avec les habitants, adapte les caractéristiques de la publicité et des enseignes aux spécificités de chaque secteur de la ville. Ainsi sont privilégiées des mesures telles que la protection du secteur du bois et des zones résidentielles, la suppression des publicités grands formats et la restriction de leur nombre, la limitation de la pollution nocturne, une meilleure intégration des enseignes lumineuses dans le paysage urbain. Quels que soient les secteurs, la publicité prendra moins de place qu'aujourd'hui.

SAUTS DE PUCE

CAMPAGNE DE CIVISME

Propreté, l'affaire de chacun

MERCI AUX EMPLOYÉS COMMUNAUX POUR LEUR TRAVAIL !



Marre de slalomer entre les déjections canines sur le trottoir. Ras la casquette de ces voitures stationnées là où elles ne devraient pas. Insupportables dépôts sauvages au pied des arbres... Tout le monde s'accorde sur le sujet, étant bien entendu que le salisseur, c'est souvent l'autre. À travers des campagnes de communication, tour à tour informative, préventive ou davantage répressive, la ville a fait appel au civisme et au respect des Fontenaysiens. Si des résultats positifs ont été obtenus, une règle reste d'or : remettre inlassablement son métier sur l'ouvrage. C'est l'objectif d'une nouvelle campagne lancée à l'automne dernier. Contrairement à sa devancière, elle mise sur la bienveillance et la médiation, reprend les thématiques de la précédente, mais les décline sur un mode plus doux. Surtout, elle met en valeur l'action des agents municipaux qui interviennent au quotidien pour entretenir et embellir les espaces publics. Pensez à eux !

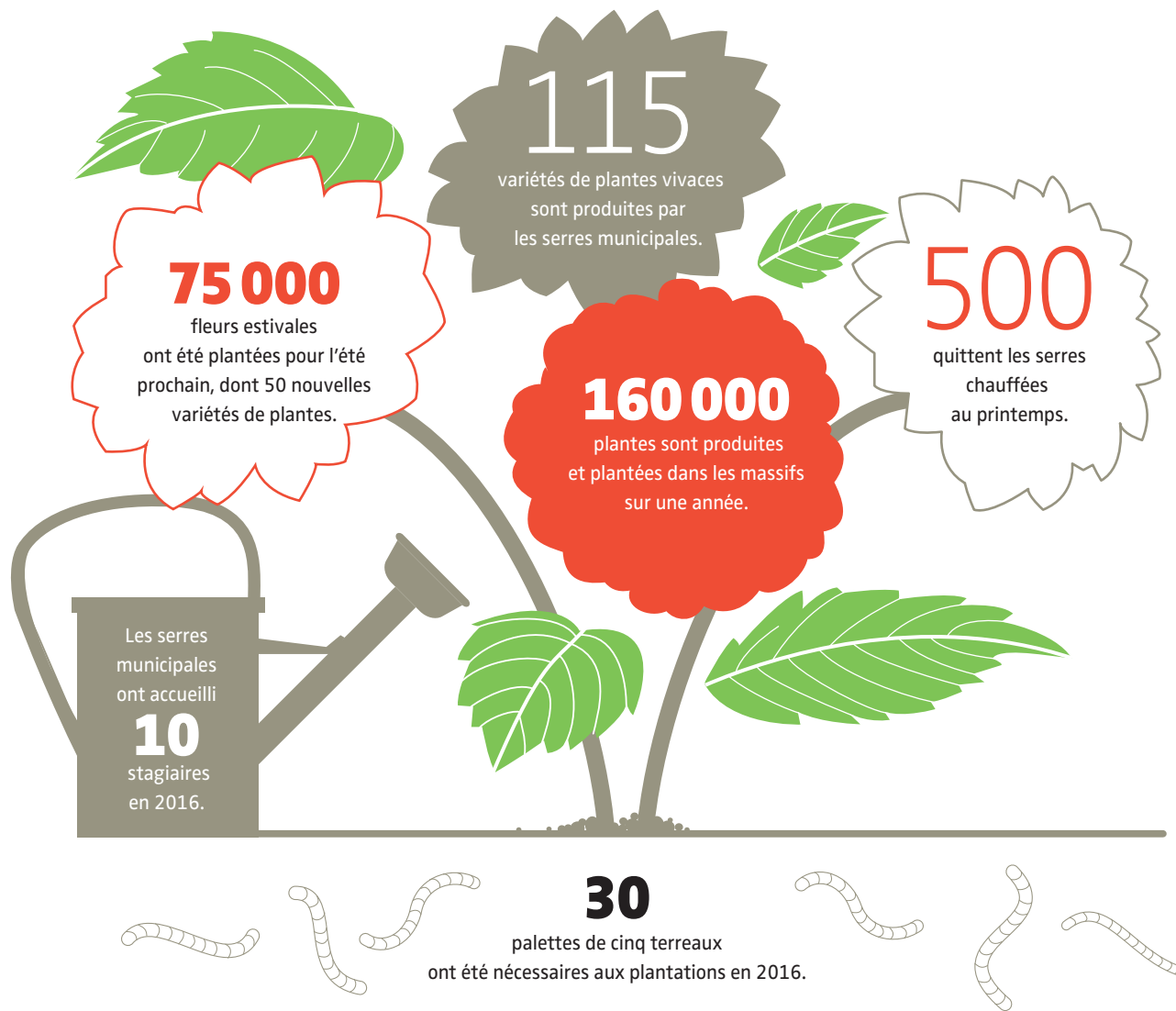


MERCI AUX HABITANTS POUR LEURS CIVILITÉS !

PRESSE-CITRON

Plantations pour l'été

Le fleurissement d'été se prépare dès l'automne aux serres municipales. L'équipe du service des Espaces verts met toutes ses compétences en œuvre pour que les massifs débordent de formes et de couleurs ces prochains mois.



La ville qui plantait des arbres

L'automne et l'hiver furent une petite cuvée en matière de plantations d'arbres.

Il y a désormais moins en moins de sujets à remplacer dans l'espace public, cette opération étant menée chaque année.

Pour autant, plus d'une vingtaine d'arbres ont été mis en terre : 16 charmes dans l'allée centrale du cimetière ; 2 dans la cour

de la crèche Claire-Fontaine ; 1 pommier décoratif dans le square rue Dalayrac ; 3 bouleaux rue des Alouettes ; 1 magnolia rue Jean-Macé, et 1 arbre à miel dans le parc de l'Hôtel-de-ville.

Une campagne d'abattage et de replantation débute au printemps et durera une grande partie de 2017.





PORTRAIT

Madeleine Hadrich

Pétrie d'énergie et de volonté

RECONVERSION

Madeleine Hadrich a décidé de changer de vie. À 49 ans, cette architecte fontenaysienne troque ses chantiers en France et ailleurs pour se consacrer à la création d'une boulangerie-pâtisserie alternative. CLAUDE BARDAVID



A travers son association, Mana, Madeleine veut créer une « une boulangerie d'insertion qui propose des horaires de travail compatibles avec ceux d'une mère seule éloignée de l'emploi ».

Madeleine est une femme occupée, très occupée. Quand sa fille naît il y a six ans, le temps des remises en question et du sens des priorités s'impose à elle. Elle est alors architecte et passe ses journées en agence et sur le terrain, en France et à l'étranger. De la rénovation d'appartement à l'extension de la Cour de justice des communautés européennes au Luxembourg pour Dominique Perrault, en passant par la réalisation de restaurants ou de restructurations lourdes, Madeleine Hadrich touche à tout pendant une vingtaine d'années. Plus le temps de se poser et de se consacrer à sa fille. Elle imagine alors un projet associant des femmes intéressées par la création d'une boulangerie pas comme les autres.

C'est ainsi que l'association Mana voit le jour. « Une boulangerie à contre-tradition, voilà ce que nous souhaitons ! Une boulangerie d'insertion, qui propose des horaires de travail compatibles avec ceux d'une mère seule éloignée de l'emploi. » Elle en fait son cheval de bataille. « Il existe de nombreuses filières d'insertion pour les hommes, assure-t-elle. Nous, nous souhaitons en créer une nouvelle pour répondre à cette problématique : une femme au chômage, maman d'un enfant en bas âge, ne peut pas répondre à des horaires de travail de 35 heures, car on ne peut pas adapter le temps de travail à ces femmes. »

La fermentation différée

Pour donner vie à ce projet, elle imagine plusieurs dispositifs ne l'obligeant pas à pétrir sa pâte à 4 heures pour vendre son pain tôt le matin. « Pour pouvoir faire son métier de boulanger ou de boulangère, très physique et énergivore, tout en menant sa vie de maman, il existe des techniques de fermentation de pâte différée, assure Madeleine Hadrich. Il est également possible de réduire au maximum la pénibilité en travaillant sur l'ergonomie de l'espace de travail. » Explorant cette voie, elle découvre que des boulangeries ayant pignon sur rue, à Paris où près de Fontenay-sous-Bois, développent leur activité sur cette organisation du labeur. À Montreuil, Le Fournil éphémère travaille ses produits de fabrication artisanale au levain naturel. Ouvert quatre jours par semaine, il propose ses pains, ses brioches et des biscuits de 17h à 20h. « J'ai déjà deux modèles existants. C'est la preuve que ce que je veux mettre sur pied est possible et viable », assure-t-elle. Une fois la pâte pétrie, la fermentation différée permet

de la cuire dans les 15, 24, 48 ou 72 heures. C'est la mise au froid, à quatre degrés, qui rend possible ce ralentissement de la fermentation. Ainsi, on peut la ressortir quand on le souhaite. Cela permet d'avoir à disposition, à tout moment, une pâte qui, une heure et demie après, donne naissance à un pain. « Cette technique me libère du joug du travail de nuit. » Travaillant avec des paysans meuniers, en circuit court, elle souhaite rendre ses produits bio accessibles à tous, sans oublier la population à faibles revenus. Elle a déjà imaginé démarcher des institutions, des restaurants et, pourquoi pas, des particuliers qu'elle alimenterait régulièrement, tout en assurant une présence sur les marchés de Fontenay, place Moreau-David et boulevard de Verdun.

« Il est indispensable que je décroche mes deux CAP »

Madeleine déborde d'énergie et ne manque pas de le faire savoir. « Mon objectif est de créer sur trois ans, une fois qu'on se sera constitués en scop, cinq emplois, le mien compris. » Portant ce projet à bout de bras, elle est entrée en formation depuis deux ans pour décrocher d'abord un CAP boulangerie l'an passé, et, elle l'espère, un CAP pâtisserie cette année. « Si je veux pouvoir former, il est indispensable que je décroche mes deux CAP. » Lors de son exa-

« Cette technique me libère du joug du travail de nuit »

men en boulangerie, elle obtient 14 en pratique et 18 en théorie, et souhaite que ça se passe aussi bien en pâtisserie. Un test grandeur nature effectué lors de trois marchés à Moreau-David l'a convaincue de la justesse de sa démarche. « Grâce à La Conquête du pain [ndlr : boulangerie bio basée à Montreuil], nous avons pu confectionner nous-mêmes nos pains, brioches, pains au lait et pâtisseries, que nous avons vendus lors de trois marchés. C'est gratifiant et très chouette comme expérience. Un véritable moment d'échange et une enquête sociale dans toute sa splendeur », témoigne l'ancienne architecte et boulangère en devenir.

Le temps presse

Bien sûr, pour s'installer, il faut une boutique. Un local est d'ores et déjà envisagé avec l'aide de la mairie du côté de Bois-Cadet, mais il nécessite des travaux pour le remettre en état... Et donc du temps. Pour Madeleine, le temps presse, car en juin, sa formation s'achève. À propos, saviez-vous que *Mana*, le nom de son association, signifie « petite sœur » en portugais, et « importance » en wolof ? N'y voyez surtout pas une quelconque connotation New Age venant de Polynésie... Il s'agit tout simplement de la contraction des premières syllabes de Madeleine et de Nadia, l'une des membres du groupe. ➔

TRUCS & ASTUCES

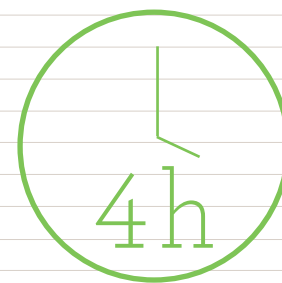
À SAVOIR

Une seconde jeunesse à vos baguettes

Vous allez pouvoir redonner une seconde jeunesse à la baguette que vous avez achetée il y a quelques heures et qui a déperî en mollissant. Une solution existe, à condition de posséder un four. Prenez votre baguette et passez-la pendant quelques secondes sous un filet d'eau potable. Il s'agit d'humidifier légèrement la croûte sans détrempier le pain pour autant. Préchauffez votre four à 450 ° et laissez chauffer la baguette à une température comprise entre 150° et 200°. Sept minutes après, sortez-la. Après ce bain de jouvence, elle retrouvera toute sa fraîcheur et son croquant. En effet, l'humidité et la chaleur créent de la vapeur qui regonfle non seulement la mie de pain, mais permet aussi à la croûte de retrouver son croustillant.

Garder son pain frais plus longtemps

- **Ne laissez jamais le pain à l'air libre.** Emballez-le dans un sachet en papier ou dans une serviette en tissu. Évitez le plastique, il ramollit le pain et favorise les moisissures.
- **Ne coupez pas le pain à l'avance.** Si vous recevez à dîner des amis, ne coupez pas le pain à l'avance, celui-ci pourrait s'assécher et perdre de son croustillant.
- **Placez une pomme coupée en deux dans votre huche à pain** (si vous en avez une). Sa présence permet de ralentir l'assèchement du pain. Vous pouvez également remplacer la pomme par un morceau de sucre, de pomme de terre ou une branche de céleri.
- **À bonne température.** Conservez votre pain de préférence dans un endroit pas trop chaud ni trop froid. La température idéale se situe entre 14° et 18°.
- **Les pains au seigle ou complets** se conservent mieux que le campagne. Il est plus facile de conserver un pain sous forme de miche.
- **Pensez au pain perdu !** Trop dur pour être mangé ? Trempez votre pain dans du lait puis dans un œuf battu. Saisissez à la poêle et saupoudrez de cassonade.



C'est dans les années 1920 que la baguette a fait son apparition. À cette époque, la loi interdisait de travailler avant 4 heures du matin. Par conséquent, les artisans boulangers, n'ayant plus assez de temps pour confectionner la boule de pain traditionnelle, ont étiré la pâte afin de diminuer le temps de pétrissage, de levage et surtout de cuisson.





LES BONNS GESTES

L'asperge



Sauvages ou cultivées, blanches ou vertes, en vinaigrette ou cuisinées, il existe des asperges pour tous les goûts. Mais, ouvrez bien l'œil sur votre marché, leur saison est très courte. Elle ne dure que quelques semaines, de fin mars jusqu'en juin. La récolte dans les aspergeraies se fait à la main et avec délicatesse afin de préserver les racines. Les asperges blanches poussent sous terre et doivent être récoltées dès que leur tête effleure la surface. Les violettes, elles, ont vu le soleil, et se sont colorées en mauve à leur sortie de terre. Quant aux vertes, elles ont poussé à l'air libre sous serre.

• Minéraux et vitamines

Très bonne pour la santé, l'asperge nous fait bénéficier d'une haute concentration en minéraux et en vitamines. Composée à 90 % d'eau, elle renferme du potassium, du magnésium, du fer, de la vitamine C et celles du groupe B.

• Conservation

Ce légume ne se conserve au réfrigérateur que 2 ou 3 jours, bien enveloppé en botte dans un linge humide, la pointe vers le haut du bac à légumes. Il faut mieux éviter d'y conserver des asperges cuites.

• Préparation

Coupez la base des asperges blanches et violettes. À l'aide d'un économe, il faut ensuite éplucher les tiges de la pointe vers le talon. Les asperges vertes ne nécessitent pas d'être épluchées.



JARDINAGE

Le printemps arrive...

Ça y est le printemps arrive et les premiers bourgeons pointent leur bout du nez. Après les dernières gelées, il est temps de préparer son jardin. Revue de détails.

Nettoyage des plantes après l'hiver, tailler certaines espèces, préparer la terre, le moment est venu de se remettre au jardinage. Les arbres fruitiers ont besoin d'être débarrassés de leurs branches et des feuilles mortes. Il faut également les élaguer pour les préparer à recevoir la lumière. La pelouse, pièce centrale de votre jardin, est aussi à l'ordre du jour. Il est encore trop tôt pour semer le gazon, mais il faut préparer le terrain en enlevant feuilles et cailloux. Engraissez la terre, arrosez-la bien afin que l'engrais pénètre bien, puis ratissez. Le sol sera ainsi préparé pour accueillir la nouvelle pelouse à semer début avril. Pour aérer la terre, tracez de fins sillons dans les deux sens.

Préparer son potager

Si vous avez un coin potager dans votre jardin, il faut bien le nettoyer. Bêchez pour aérer la terre et n'hésitez pas à faire un apport en engrais organique. Les légumes primeurs peuvent être semés sous abris, en serre, sous châssis ou tunnels plastique. Carottes, radis, choux, oignons, petits pois pourront être consommés dès le mois de mai. Vous pouvez également commencer à semer au chaud, à la maison, dans des godets ou des caissettes, les graines des légumes d'été : aubergines, concombres, tomates, poivrons, poireaux. Un conseil : en matière de culture potagère, ne visez pas grand ! Surtout si vous n'avez pas beaucoup de temps à consacrer au jardinage. Adaptez la taille de votre potager aux besoins de votre famille. Enfin, pour pouvoir récolter les fruits de votre labeur, semez une petite quantité de graines d'une même espèce tous les quinze jours. Vous aurez ainsi le loisir de profiter d'une cueillette quotidienne, et vous pourrez manger tous les jours les légumes de votre jardin.



LE + DE

Bernard

Poêlée d'asperges vertes et coppa

Préparation : 5 min.

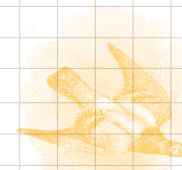
Cuisson : 15 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 botte d'asperges vertes fines
- 80 g de coppa tranchée finement
- 1 morceau de parmesan
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

C'est une entrée très facile à réaliser et qui ne vous coûtera pas cher.

Coupez les asperges vertes crues en tronçons de 2 cm environ, et mettez les pointes à part. Dans une poêle chaude, faites revenir à feu vif les tronçons dans un peu d'huile d'olive. Au bout de 5 minutes, ajoutez la coppa taillée en lanières et les pointes des asperges. Continuez la cuisson 5 à 10 min. (les asperges doivent rester croquantes), déglacez au vinaigre balsamique et dressez les plats. Parsemez chaque portion de copeaux de parmesan et servez aussitôt. Un véritable régal !



Envoyez-nous vos astuces à :
Graines de Fontenay –
service Information
40, rue de Rosny
94 120 Fontenay-sous-Bois
Courriel : grainesdefontenay@fontenay-sous-bois.fr

Trier, réparer, recycler, économiser

JOURNÉES DU RÉEMPLOI

L'époque est à la valorisation des déchets et à une seconde vie des objets. On les répare, les transforme ou les donne. Fontenay encourage ces comportements où civisme, environnement et économies font bon ménage. FRÉDÉRIC LOMBARD

Postée en vigie en bas de l'avenue Victor-Hugo, la déchèterie municipale s'anime au fil de la matinée d'un dimanche matin d'hiver. Joël vient de décharger un vieux téléviseur du coffre de sa Citroën. Au moins une fois par mois, ce Fontenaysien apporte sur la plateforme les choses qui ne lui sont plus d'aucune utilité domestique. La communauté Emmaüs Avenir y dispose d'un espace où déposer ses vieux objets.

Des experts en récupération

Yvon Morellon, de la société Paprec, dirige le site et n'hésite pas à orienter vers ce local les visiteurs qui s'apprentent à précipiter dans les conteneurs dédiés une bicyclette usagée, des étagères éraflées ou un pied de lampe esquiné. Le technicien sait que la fonction de prétri de la déchèterie est complémentaire de l'action des compagnons d'Emmaüs, experts en récupération et en réutilisation des objets. « *La ville de Fontenay nous a ouvert les portes de la déchèterie, grâce à laquelle le volume de nos collectes a augmenté de manière non négligeable* », assure Jérôme Perruchon, coresponsable d'Emmaüs Avenir à Neuilly-sur-Marne. Ils effectuent un ramassage toutes les trois semaines. L'entreprise d'insertion Le Relais dispose sur le site de l'un des 44 points de collecte textile que la commune a mis à sa disposition. Ces deux structures de l'économie sociale et solidaire sont également les bienvenues aux journées du Réemploi, que Fontenay organise du printemps à l'automne, place Moreau-David. « *Apporter en déchèterie, à Emmaüs, au Relais ou à la Croix-Rouge, c'est donner, d'une manière ou d'une autre, une nouvelle utilité aux objets et aux déchets. Les mettre aux encombrants ou les abandonner sur le trottoir, c'est les envoyer vers l'incinération ou l'enfouissement en décharge* », rappelle Magalie Guiot, responsable du service Gestion des déchets. Avec, en 2016, près de 2 335 tonnes collectées en déchèterie, mais encore 3 426 t ramassées dans l'espace public, il reste du chemin à faire.



« *Un objet peut être réutilisé en l'état, réparé ou transformé, tandis qu'un déchet trié a sa place dans les filières du recyclage* », précise-t-elle. Emmaüs privilégie le réemploi et la seconde vie des objets. Le Relais associe réemploi et valorisation. Les deux incarnent le volet social et solidaire d'une économie au service de l'humain, de l'environnement et de la préservation des ressources.

Des «luxes» dépassés

La municipalité s'efforce de faire grandir ces valeurs à travers des actes. Les journées du Réemploi, lancées en 2014, la vente de 51 composteurs individuels l'année dernière, la 20^e édition de Nature en ville en mai prochain ou l'intervention des ambassadeurs du tri en milieu scolaire contribuent à la prise de conscience que le gaspillage et l'obsolescence programmée des objets sont des «luxes» dépassés. Aussi, des poubelles moins remplies influent sûrement sur la facture de la collecte des

À la déchèterie, la communauté Emmaüs Avenir dispose d'un espace où déposer ses vieux objets.

ordures ménagères. À ces actions s'ajoute un soutien aux initiatives de particuliers, de groupes d'habitants ou d'associations qui suivent la même trace. ➡



Fabienne Bihner

Adjointe au maire, déléguée à l'Écologie, à l'Économie sociale et solidaire, et à l'Économie circulaire

« *Les citoyens sont souvent en avance sur l'action politique en matière de récupération et de recyclage. Les Fontenaysiens sont généreux. Ils ont envie de donner, de monter des projets qui en finissent avec le gaspillage. La municipalité les accompagne dans leur réalisation, mais il est important que ce soit eux qui les portent.* »

Le Relais a plus d'un tour dans ses boîtes

RECYCLAGE

Grâce à l'entreprise coopérative Le Relais, nos vieux vêtements ont une seconde vie. Ils créent de l'emploi pour les personnes en situation d'exclusion et font du bien à la planète.

FRÉDÉRIC LOMBARD

De 34 à 44 points de collecte en un an, les conteneurs à textiles Le Relais poussent comme des champignons après la pluie. Ces boîtes rectangulaires métalliques blanches fleurissent aux endroits stratégiques : rue Henri-Barbusse, près de la gare RER, rue Salengro, devant Auchan, etc. Au total, 48 bornes sont ancrées dans l'espace public. Les Fontenaysiens peuvent y déposer leurs vieux vêtements, linge de maison et godillots à bout de souffle, promis hier au bac à ordures ménagères. Un sacrilège, vu le trésor que ses déchets renferment, et ce, à condition de recevoir le traitement approprié.

Numéro 1 en collecte sélective et valorisation

C'est la tâche du Relais, une entreprise d'insertion par l'économie au statut de société coopérative de production (scop). Elle développe depuis plus de trente ans un dispositif de collecte sélective et de valorisation, qui évite à 80 % de nos vieilles nippes de finir à la poubelle, puis dans l'incinérateur. Numéro 1 dans ce segment de l'économie sociale et solidaire, Le Relais collecte 80 000 tonnes de textiles par an et en valorise 90 %. Plus de 2 000 salariés y travaillent. Fontenay est l'une des dix villes du Val-de-Marne à accueillir les bornes. Les premières ont été installées en 2010 sur des emplacements choisis par la commune, mais aux frais de la scop. « Nous nous occupons de la collecte, qui a lieu en moyenne une fois par semaine, et de l'entretien des points », précise Jean-Marc Auguet, chargé de développement dans l'entreprise. Une fois ramassés, les textiles prennent la route de l'Aisne où se trouve le site de valorisation. « Après le tri



et selon leur état, une partie des vêtements sont nettoyés et proposés en seconde main dans nos boutiques Ding Fring. Une autre part en Afrique où leur triage et leur vente permettent de financer des emplois et des projets sur place. Le reste est recyclé dans notre centre. » Près de 49 % des volumes sont ainsi transformés en un produit star : le Métisse®, des panneaux isolants en coton recyclé solidaire.

Cinq emplois créés, 20 000 € d'économie

Bonne nouvelle, Fontenay est considérée comme une très bonne élève. Grâce à l'augmentation du nombre de bornes, la collecte textile est passée de 157 à 194 tonnes. « C'est l'équivalent de cinq emplois créés et une économie de 20 000 euros pour la ville. » Avec 4 kg par an et par habitant, la collectivité se situe largement au-

Au total, 48 bornes sont ancrées dans l'espace public fontenaysien.

dessus de la moyenne nationale, qui est de 2,3 kg. Le coup de pouce de la municipalité, la communication faite autour du dispositif et la prise de conscience citoyenne expliquent ces résultats flatteurs. Le recours à cette entreprise à « supplément d'âme » ne présente que des avantages. Chaque point d'apport volontaire réduit les tonnages de déchets ménagers dans nos poubelles, et donc les coûts de collecte et de leur élimination. Le Relais réinvestit chaque centime à des fins de lutte contre l'exclusion. Elle crée des emplois non délocalisables et insère dans le monde du travail des personnes en grande précarité. « Dix conteneurs posés : un emploi durable », rappelle Jean-Marc Auguet. Ce système s'inscrit aussi pleinement dans une démarche de développement durable, car il limite le gaspillage des ressources. Que demander de mieux ? ➡

L'AVIS DES FONTENAYSIENS

Êtes-vous des recycleurs ?

« Une autre façon de consommer »

« Trier, réparer, recycler sont des gestes normaux pour moi. Je suis née au Chili. Quand j'étais enfant, dans ce pays plus pauvre il n'était pas question de gaspiller quoi que ce soit à la maison. Ces réflexes sont restés. Je fais les dépôts-ventes, les brocantes, les trocs. Je suis une habituée de l'espace Emmaüs, à la déchèterie de Fontenay. Sur Internet, des tutoriels m'apprennent à prolonger la vie de mes appareils ménagers. Ce qui était une nécessité est devenu une seconde nature, cela m'a enseigné une autre façon de consommer. »

Maritza Prat-Corona



Jean-Marc Viennot



« Reconditionner les meubles »

« J'ai conscience qu'acheter pour jeter derrière n'est pas très malin. Comme je suis un peu bricoleur, j'ai tendance à réparer ce qui peut l'être. J'aime reconditionner les meubles. Pas par priorité économique ou environnementale, mais par bon sens. Si un objet peut durer, autant le faire durer. Si je n'en veux plus et qu'il est en bon état, je le donne à Emmaüs en me disant qu'il peut servir à d'autres. Cependant, entre une tondeuse à gazon d'occasion, qui peut tomber en panne à tout moment, et une neuve, j'achèterais la neuve sans hésiter. »

« Je suis adepte du site Leboncoin »

« En aménageant à Fontenay, nous avons acheté notre mobilier neuf. Nous ne le référons pas aujourd'hui. Nous essayons de prolonger au maximum la vie des objets, et je suis une adepte du site Leboncoin. Je suis enseignante, et je travaille beaucoup avec mes élèves sur tout ce qui concerne le tri et la valorisation des déchets. Nous fabriquons le compost pour le jardin pédagogique de l'école. Nous faisons intervenir également les ambassadeurs du tri de la ville. Il est très motivant d'inciter les enfants à préserver les ressources de la planète. »

Carole Dentin



Brice Edan



« Nous donnons aux associations »

« J'ai quatre enfants, et nous accordons au recyclage une dimension économique, environnementale et sociale. À la maison, nous leur montrons l'exemple par une série de gestes simples, tels que trier nos déchets ménagers, utiliser le composteur du square Michelet, limiter les produits emballés ou donner les vêtements d'un enfant à l'autre. Nous donnons également volontiers aux associations. Ces pratiques n'ont rien de contraignantes. C'est, au contraire gratifiant de savoir qu'à notre petite échelle, nous contribuons aussi à soulager la planète. »

À SAVOIR

Quels déchets à la déchèterie ?

L'accès à la déchèterie s'effectue sur la présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité. Possibilité d'apporter chaque semaine jusqu'à un mètre cube de déchets : cartons, matelas, sommiers, moquettes, meubles, gravats, cagettes, palettes, ferraille, électroménager, appareils électriques, pneumatiques, verre, peintures...



**320, avenue Victor-Hugo
Lundi, mardi, mercredi,
jeudi et vendredi de
13h à 18h.
Samedi de 10h à 12h30
et de 14h à 18h.
Dimanche et jours
fériés de 9h à 12h30.**

4 kg

Le volume de textiles que déposent en moyenne, par an et par personne, les habitants dans les bornes Le Relais.

15,13
euros

C'est le prix du composteur en plastique recyclable, que la mairie vend aux Fontenaysiens pour l'installer dans leur jardin ou en pied d'immeuble.



Fourmilles Argentées, solos mais pas seules

ENTRAIDE

Fondée par Béatrice Henry, l'association Les Fourmilles Argentées a pour objectif de rompre l'isolement des familles monoparentales. CLAUDE BARDAVID

Quand une famille rencontre une fourmi, cela donne naissance à une : fourmille. La fourmi argentine du désert est capable de supporter les chaleurs les plus extrêmes. Ses longues pattes et sa technique particulière lui permettent de parcourir l'équivalent, en une seconde, de cent fois sa taille. Si Béatrice Henry, la fondatrice de l'association, a gardé quelques mauvais souvenirs de son expérience de maman solo, elle a trouvé l'énergie nécessaire des années plus tard pour créer Les Fourmilles Argentées.

« Ces fourmis n'ont que sept minutes par jour pour sortir et se nourrir, explique-t-elle. Alors, pour traîner une peau de lézard ou s'emparer d'une mouche, il faut qu'elles s'y mettent toutes ensemble. L'expérience individuelle est impossible. »

Massages bien-être, relooking, sorties théâtre

L'objectif de cette association est de rompre l'isolement des familles monoparentales, mais aussi de leur apporter des solutions par l'entraide. Alors, tous

Tous les dimanches de 11h à 18h, parfois jusqu'à 21h, les mamans viennent vivre un moment de repos.

les dimanches de 11h à 18h, parfois même jusqu'à 21h, les mamans viennent vivre un moment de repos, souffler, bavarder, rigoler entre adultes. « Bien souvent, elles viennent quand c'est la semaine du papa », souligne Béatrice. Une vingtaine d'hommes et femmes ayant connu ou connaissant la monoparentalité se retrouvent régulièrement autour d'activités : leçons de conduite aux tarifs solidaires ; rendez-vous bien-être pour regagner de la confiance en soi ; relooking pour se préparer à un entretien d'embauche ; massages ; ateliers culinaires. Pour 10 € par mois, les activités proposées sont très variées. Des thérapeutes diplômés, ainsi qu'un avocat, sont bénévoles. Béatrice Henry se défend d'être une association d'assistantat. « Je viens, je prends, je m'en vais, il n'en est pas question ! Ce n'est pas notre philosophie. Je dis toujours : on ne fait rien pour vous, on fait tout avec vous. » Installée à l'Espace citoyen, à La Redoute, Béatrice Henry souhaite trouver un lieu plus grand où elle pourrait entreposer le matériel et les tables de massage. En plus des activités dans le local, des sorties collectives sont organisées pour aller au théâtre à Paris ou se retrouver dans un resto fontenaysien pour partager un bon repas, s'initier au théâtre avec Denis, ou se faire un karaoké.

Une fois par mois, ils se retrouvent pour un repas du monde (couscous ou paëlla) chez l'un ou l'autre pour rompre la solitude, parler et rire. « C'est hyper convivial ! »

oo

Les Fourmilles argentées

4, allée Maxime-Gorki

Tél. : 07 81 55 27 74.

Les Fourmilles argentées

sont présentes sur Facebook.





Du côté des Alouettes

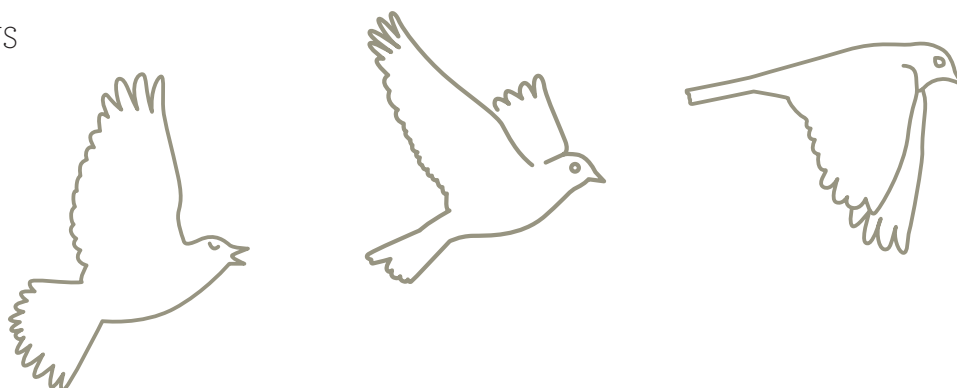
Il y a un peu plus d'un an, Solène Ruaud a créé l'association Du côté des Alouettes. Tous les quinze jours, le dimanche entre 15h et 17h30, l'espace citoyen des Alouettes est investi par des enfants. Au programme : des activités créatives. Bricolage, assemblage, décoration, peinture, tout ce qui peut être récupéré (bouchons de liège, boîtes à oeufs, etc.) est utilisé d'une manière ou d'une autre afin que chacun puisse s'exprimer.



Du côté des Alouettes

Espace citoyen des Alouettes
14, rue Louis-Auroux
Courriel : ducotedesalouettes@gmail.com

✎ À VOS CRAYONS

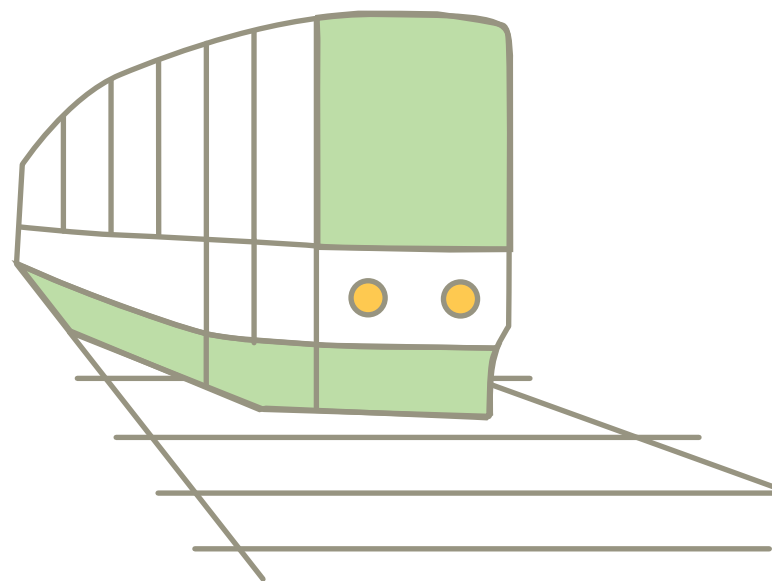


MUR PHONIQUE

Recouvrir le 5^e aiguillage

« Nous souhaitons l'installation de murs phoniques pour arrêter ces nuisances sonores, rappelle Patricia Rodier, riveraine fontenaysienne et membre du conseil d'administration de l'association. Quatre aiguillages ont été recouverts, il manque toujours le 5^e au niveau de l'avenue des Charmes. » Sous l'ancienne majorité régionale, une convention de financement a été mise en place. Toutes les parties l'ont adoptée : l'État, la région, le département, la RATP, la ville de Fontenay, à l'exception de la ville de Vincennes. « Nous souhaitons que les travaux débutent dès 2018, comme le calendrier et le projet initialement envi-

sagés le prévoyaient en 2015, avance Yoann Rispal, conseiller municipal délégué aux Déplacements dans la ville et aux Circulations douces. Rappelons, ajoute l'élue, que l'aiguillage n° 5 aurait dû faire l'objet d'un traitement phonique en lien avec l'opération d'aménagement Domaine du bois sur le territoire de Vincennes. Ce dispositif de résorption phonique - la création d'un merlon - n'a jamais été construit, contrairement aux engagements pris. Aujourd'hui, du côté de Fontenay, les réverbérations issues de la création de ce nouveau quartier se sont accentuées. » Chacun attend avec impatience le démarrage des travaux...





tête de linotte

Tête de linotte n'a que faire des expressions populaires, elle préfère s'amuser et parcourir la nature à sa guise. Retrouvez-la à chaque numéro pour de nouvelles aventures.

Dans ce numéro, elle a confié une mission à son amie toucan Églantine. Elle t'explique pas à pas comment réaliser des maracas. Ces instruments de percussion de la famille des idiophones ont été créés par les Indiens d'Amérique (centrale).

