

graines de Fontenay

JOURNAL NATUREL

n°22
printemps 2021

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

BELLE MA
L'AFFAIRE DE CHACUN
VILLE

Économie sociale
et solidaire

Une voie
alternative




✿ NON ✿
AU X 6 ANTENNES
- 2G. 3G. 4G. (5G)
AU 25 R. DE LA FRATERNITÉ








La guerre des ondes

À l'automne en France, les opérateurs de la 5G ont commencé le déploiement à grande vitesse de la cinquième génération des standards pour la téléphonie mobile, dans un paysage déjà maillé par la 4G. Les inconditionnels de la 5G vantent l'accès à des débits jusqu'à 100 fois plus rapide, une haute fiabilité et la capacité de supporter un million de mobiles en action au kilomètre carré. Pour quoi faire ? Par exemple multiplier les objets communicants, transformer nos villes en « villes intelligentes » ultra connectées, doper la puissance des jeux interactifs et la réalité virtuelle, développer le big data, la télémédecine ou accélérer la robotisation de l'industrie. Toujours plus vite, plus haut, plus fort, le salut de notre humanité passerait donc par ce nouveau bon technologique, annoncé comme une nouvelle révolution industrielle. À l'inverse, des citoyens et des scientifiques estiment l'impact nuisible pour la planète d'une 5G dévoreuse d'énergie, au nom de la lutte contre le réchauffement climatique. Son action négative pour la santé notamment sur les personnes électrosensibles soumises à une augmentation considérable de l'exposition au rayonnement de radiofréquences. Ses contempteurs brandissent le principe de précaution, car le recul et les études manquent pour affirmer l'innocuité de cette technologie sur le long terme. Mais à 2,786 milliards d'euros l'achat des fréquences Bouygues, Orange, SFR, Free mobile sont engagés dans une course contre la montre. À Fontenay aussi le quatuor met les bouchées doubles mais il se heurte à des résistances citoyennes. Par exemple au 25, rue la Fraternité et rue Epoigny où les habitants disent non aux antennes 5G de SFR. « Electro conscient », le conseil municipal de Fontenay avait adopté un vœu le 30 septembre 2020 demandant « *un moratoire sur la mise en place des infrastructures et équipements relatifs à l'implantation de la 5G.* » Le 26 novembre dernier elle fut la première commune à signer un arrêté suspendant le déploiement sur son territoire. Elle le conteste, sur la base de possibles effets délétères en matière de consommation énergétique, d'empreinte carbone et sur le plan sanitaire. Malgré une directive européenne obligeant à cela, le déploiement n'a pas été soumis à une évaluation environnementale préalable. L'arrêté dénonce également un déni démocratique. Le 15 janvier l'opérateur Free mobile a remis en cause cet arrêté devant le tribunal administratif de Melun. Onze grandes villes, Lyon, Bordeaux, Marseille en tête, appellent dans une tribune adressée à l'État la tenue d'un véritable débat démocratique. Fontenay ne chemine pas toute seule.  FRÉDÉRIC LOMBARD

SOMMAIRE

 entre chien et loup 3 La guerre des ondes  l'écho du geai 5 Les vélos ont de la voie 6 Des besoins et des ressources 6 Sauts de puce 7 PRESSE-CITRON: Culture sous serre	 l'effet papillon 8 > 9 La santé pour tous! 10 Les bons gestes  en direct de la ruche 11 > 13 L'économie sociale et solidaire	 les castors associés 14 Bâtir l'entraide 15 Composter, c'est facile! 15 Recycler c'est protéger  tête de linotte 16 Le protocole moutarde
--	--	---

LA PENSÉE DU JOUR



Jean-Philippe Gautrais
Maire

Vivre ensemble et autrement

Nous vivons depuis une année une épidémie mondiale d'une telle ampleur qu'elle doit servir à nos sociétés de révélateur pour mettre en lumière les questions à soulever et les leçons à en tirer. Parmi celles-ci, il y a évidemment le rapport que nous entretenons avec la planète et nos manières de produire et l'emprise que nous avons développée sur les espaces naturels et leur exploitation que nous avons urgemment besoin de revisiter. Il y a également la question du fonctionnement du système de santé alors que la préoccupation de toutes et tous se concentre autour de la vaccination et de l'accès à celle-ci. L'importance de travailler autrement la production et la répartition des outils de santé publique, sur notre territoire comme au niveau international, devient une évidence.

Face à une pandémie mondiale, l'inégalité d'accès aux vaccins entre les pays pose question, comme la difficulté de pouvoir vacciner, ici et maintenant nos populations. Qu'au cœur de la tempête les intérêts privés continuent de prédominer sur l'intérêt général pose question. Il nous faudra, à l'avenir, être en capacité de se mobiliser pour faire émerger la notion de biens communs et de lui donner une définition qui surpasse les intérêts de quelques-uns. C'est, je le crois, un enjeu de civilisation, une simple question de solidarité, ce que nous tâchons de faire vivre à Fontenay depuis bien des années. Penser à l'échelle globale, agir à l'échelle locale pour un monde préservé et une société plus juste et fraternelle où la solidarité, plus qu'un slogan, doit être une réalité palpable pour toutes et tous.



Les vélos ont de la voie

CIRCULATION DOUCE

Depuis plusieurs années, Fontenay développe les voies de circulation douce, favorisant des moyens de déplacement non polluants.

NIKOS MAURICE

La municipalité poursuit une politique incitative pour encourager les modes alternatifs à la voiture individuelle et réduire ainsi drastiquement les émissions de gaz à effet de serre. Outre l'instauration de zones 20, dites de rencontre, et l'extension des zones 30 à toutes les voies communales – ce, afin de mieux partager l'espace public, de diminuer la pollution locale et les risques d'accident mortel –, la ville comprend déjà environ 30 kilomètres de double sens cyclable, près de 3 kilomètres de piste cyclable et plus de 5 kilomètres de bande cyclable.

« Rue du commandant Jean-Duhail, nous avons effectué pendant 49 jours un comptage des trottinettes, des vélos, des vélos cargo, et des deux-roues motorisés, indique Bruno Amadoté, responsable des Travaux neufs et Déplacements. Il s'est avéré que la part de vélos, par rapport aux autres véhicules comptabilisés, était de 70 % »

L'an passé, une bande cyclable a été créée rue des Quatre-Ruelles sur environ deux cents mètres, ainsi que rue Suzanne-Buisson sur une centaine de mètres. Et un itinéraire sanitaire d'une distance de 6 km relie désormais les Alouettes à Moreau-David et vice-versa.

Parmi les nombreux projets dédiés au développement des circulations douces, figurent la création d'abris vélo sécurisés et l'aménagement de stations de gonflage aux abords des deux gares, Moreau-David et Val de Fontenay. Marc Brunet, conseiller municipal délégué au Vélo et aux mobilités, souhaite également renforcer la signalisation des contresens cyclables d'une cinquantaine de voies communales. Il est aussi prévu de mettre en place une convention entre la ville et l'association Fontenay vélo pour organiser l'enlèvement des épaves de vélo. « L'idée serait de les récupérer, après notification d'un avertissement, et de les remettre à Fontenay vélo afin qu'ils les réparent », explique M. Amadoté. De son côté, le département du Val-de-Marne va prolonger la voie cyclable de



l'avenue Joffre jusqu'à la place Charles-de-Gaulle, puis avenue de Lattre-de-Tassigny, en bande cyclable bidirectionnelle. Et une nouvelle piste cyclable a récemment été mise en service avenue Louison-Bobet, entre Fontenay et Le Perreux, pour une expérimentation d'au moins six mois. Si la piste s'avère fréquentée, elle sera pérennisée par le département.

Boom des deux roues

Patrick Conan, président de l'association Fontenay vélo, constate un avant et un après confinement : « Le vélo est devenu un outil du quotidien, il n'est plus cantonné au seul loisir. C'est un vrai changement culturel. Nous observons aussi une forte hausse du nombre d'adhérents. Nous sommes longtemps restés à 140 cotisations. Depuis le confinement, nous sommes passés à 400 adhérents à jour de cotisation ; mais plus de 1 000 personnes sont inscrites à notre newsletter. »

Pour M. Conan, il y a urgence aujourd'hui à renforcer la sécurité des cyclistes et à mener une réflexion globale. « Par exemple, les marquages au sol du contresens cyclable de l'axe Nord/Sud reliant les deux gares ne suffisent pas. La voie est trop étroite et il y a du stationnement

La ville comprend déjà environ 30 kilomètres de double sens cyclable, près de 3 kilomètres de piste cyclable et plus de 5 kilomètres de bande cyclable.

sauvage. À vélo, on ne s'y sent pas en sécurité. De même, le parcours de loisir Ouest-Est n'existe que dans un sens. Il n'y a rien de structurant. La seule vraie piste cyclable, située rue Lacassagne, est trop peu empruntée par les cyclistes. »

La municipalité et Fontenay Vélo se réunissent trois fois par an. Une commission voirie va également être constituée afin de renforcer la concertation autour des circulations douces. ➡



LE SAVIEZ-VOUS ?



Fontenay Vélo

L'association anime des ateliers d'aide à la réparation de vélos, le samedi de 14h à 16h30 et le mercredi de 15h à 19h, au local du 9, rue Pierre-Dulac, attenant au gymnase Delaune.

Sont également proposées des balades découvertes deux fois par mois et du gravage antiviol.

Dans le cadre des activités de L'Été Solidaire, Fontenay Vélo avait organisé des ateliers mobiles dans les quartiers de La Redoute, des Alouettes, du Plateau. L'association va s'équiper d'un vélo-cargo et relancer ces ateliers au pied des immeubles.

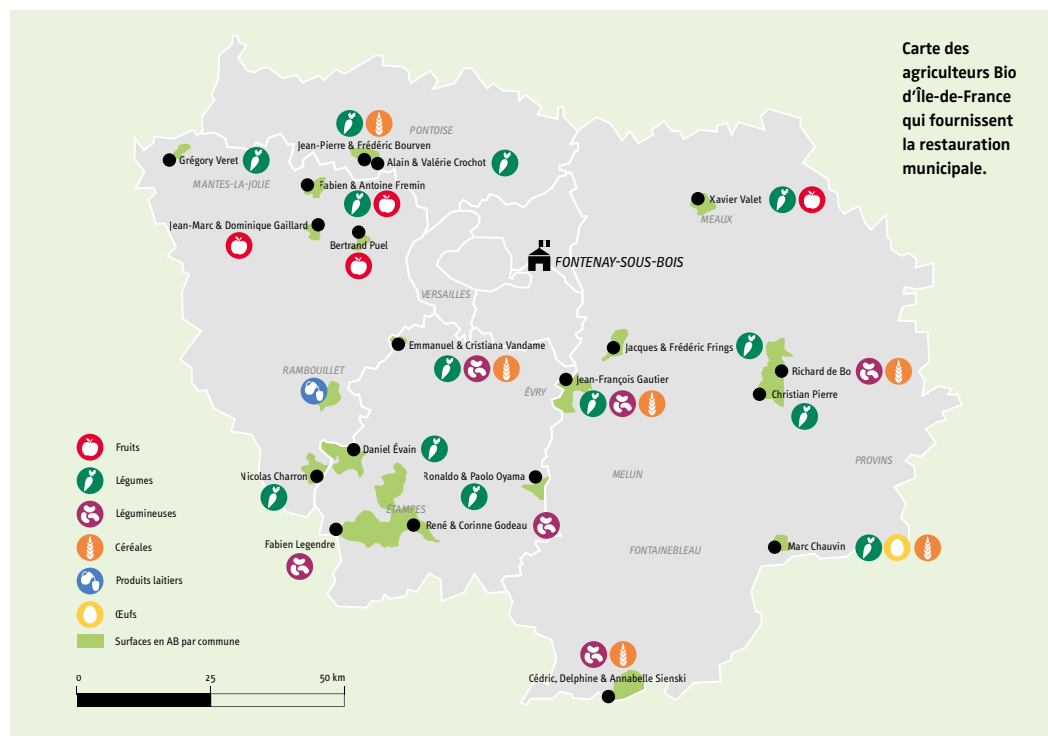
Pour contacter l'association : www.facebook.com/FontenayVelo
Pour découvrir ses activités : <http://fontenayvelo.fubicy.org>

CIRCUITS COURTS

Des besoins et des ressources

La concurrence libre et non faussée édictée par le droit européen complexifie l'introduction de produits locaux, comme l'explique Maxime Cordier, responsable de la Fontenaysienne. Pour respecter la loi, il faut biaiser. En effet, un acheteur public tel que la ville de Fontenay ne peut pas choisir un produit local pour des raisons géographiques. Au regard de la loi, ce critère est discriminant et fausse la libre concurrence. « Nous devons ainsi concevoir notre marché en établissant des critères techniques et non géographiques, explique Maxime Cordier. Par exemple : La Bergerie de Rambouillet, qui nous fournit en produits laitiers. Pour la choisir, nous devons préciser que nous voulons du lait non homogénéisé. Car cette bergerie est l'une des seules à ne pas homogénéiser son lait. »

Les marchés, d'une durée de quatre ans, arrivent à échéance en 2022. « Nous allons préparer les marchés et personifier la production tout en respectant la concurrence libre et non faussée imposée par le droit européen, poursuit M. Cordier. Notre volonté est de mettre un terme à cette injonction de l'offre et de la demande pour lui substituer une logique de besoins et de ressources. C'est ce que nous avons fait pour fournir du poisson dans les écoles. Nous avons trouvé un pêcheur, Camille Mercier, dont le bateau est amarré à Port-en-Bessin-Huppain, en Normandie, et qui ne fait que de la pêche côtière. Nous ne lui précisons pas quels poissons nous voulons. Nous répartissons dans les écoles les poissons qu'il pêche sur la côte. Le même



jour, les enfants peuvent manger du merlan, du grondin rouge, de la dorade grise et du tacaud. Autre avantage de ce circuit court, nous avons gagné entre 5 % et 10 %, et l'argent va directement au pêcheur. » La ville a par ailleurs établi une relation forte avec la coopérative des Agriculteurs Biologiques d'Île-de-France, dont elle a acheté des parts. L'engagement de la commune en faveur de l'agriculture biologique a été primé le 27 janvier dernier. Fontenay-sous-Bois a obtenu le niveau « 2 carottes » du label Ecocert en Cuisine. Émanation

d'Agores (association des professionnels de la restauration collective territoriale) et d'1+Bio (association d'élus), Ecocert est un organisme de référence valorisant les établissements de restauration collective qui introduisent des produits bio, locaux et sains. « La bio, c'est comme une constellation, illustre M. Cordier. On peut regarder les étoiles individuellement, mais elles ne forment une constellation que si on les relie entre elles. Lier les sujets les uns aux autres, c'est cela faire de la transition alimentaire agro-écologique. »

SAUTS DE PUCE



TROC

Donnez-en de la graine

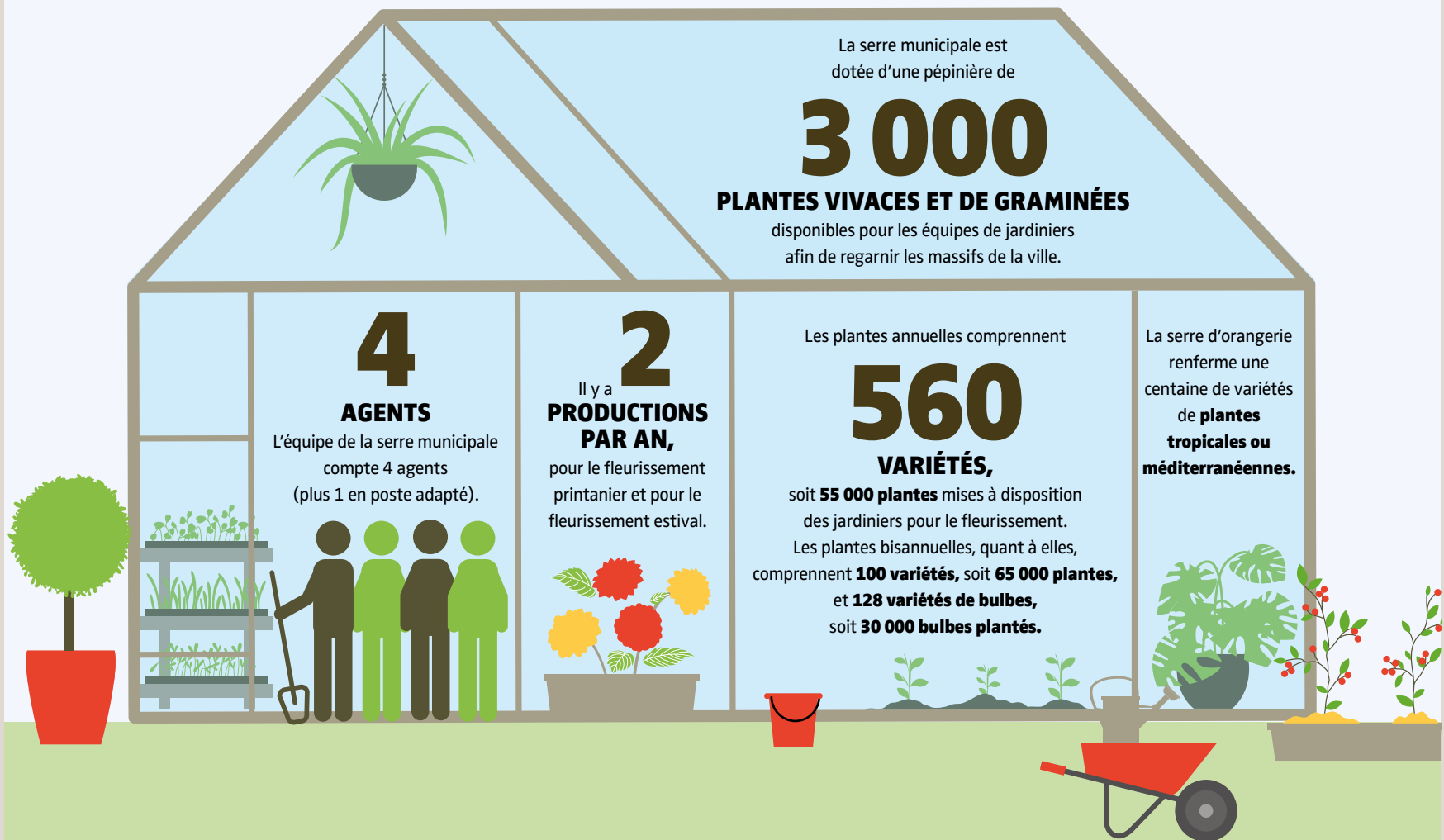
Mise en place dans un lieu public, le plus généralement une médiathèque, une grainothèque permet le troc de semences. Les usagers peuvent y prendre des graines et en déposer, comme l'indique le suffixe « thèque », du grec *thêkê* signifiant « lieu de dépôt ».

« Les grainothèques se sont développées au sein des médiathèques dans une idée de partage et d'accès à la connaissance, explique Helena Bricheteau, responsable de la médiathèque Louis-Aragon. Elles permettent aussi de sensibiliser la population au développement durable et contribuent à la conservation d'un patrimoine agricole. » En outre, ce service de troc peut donner accès à une diversité de graines non disponibles dans le commerce. Encore faut-il que le public en donne autant qu'il en prélève. Cela va sans dire, la crise sanitaire n'a pas aidé à remplir les tiroirs. Située dans le hall d'accueil de la médiathèque, la grainothèque est constituée d'un grand bureau de bois et d'un meuble de métier à tiroirs, où sont rangées les enveloppes de graines. « En lien avec notre grainothèque, nous avons également souhaité valoriser des livres sur les végétaux », précise M^{me} Bricheteau. Les ouvrages se trouvent en libre accès sur le bureau et des enveloppes sont disponibles pour y déposer les semences.

PRESSE-CITRON

Culture sous serre

Grâce à la serre municipale, les jardiniers des Espaces verts disposent d'un grand nombre de variétés de plantes annuelles, bisannuelles et vivaces, dont les floraisons embellissent la ville.



Création d'une micro-forêt

C'est une première à Fontenay. À l'angle des rues La Fontaine et Louise-Michel, les jardiniers ont récemment planté un petit bois, dans l'inspiration du botaniste japonais Akira Miyawaki, dont la méthode consiste en trois grands principes : une attention particulière au sol, qui doit être riche et meuble ; une plantation dense ; et une sélection d'arbres et d'arbustes adaptés au lieu. « Nous avons utilisé les feuilles ramassées et les copeaux récupérés pour créer de l'humus, comme en forêt, explique Pascal Courouge, des Espaces verts. La couche va permettre de conserver l'humidité, limitant ainsi l'arrosage. Il y aura des nichoirs à oiseaux, des abris à hérissons, et l'on va réintégrer de la végétation spontanée. » Parmi les arbres : des érables, des tilleuls, des prunus, des charmes, des sorbiers, des ormes et des chênes. Parmi les arbustes : des aubépines, des fusains, des cornouillers, des lilas, des cotonéasters.





PORTRAIT

La santé pour tous !

ASSOCIATION

La Maison de la prévention-Point écoute jeunes de Fontenay est l'un des quatre points d'accueil de la Maison de l'adolescent du Val-de-Marne. Son rôle : la prévention et la promotion de la santé dans toutes ses acceptions.

NIKOS MAURICE



Les objectifs de l'équipe sont la prévention et la promotion de la santé.

La Maison de la prévention est une association, dont les missions s'articulent autour de quatre pôles d'activité : le pôle santé jeune (correspondant au Point écoute jeunes), le pôle santé précarité, le pôle santé au féminin, et le pôle santé mentale (avec la coordination du conseil local de santé mentale). Les grands principes qui en régissent le fonctionnement sont : la gratuité et l'absence de toute rétribution, la confidentialité, et le secret partagé avec les partenaires lorsque la situation le nécessite. Ses objectifs sont la prévention et la promotion de la santé, telle que la définit l'OMS dans le cadre la Charte d'Ottawa, adoptée le 21 novembre 1986 lors de la première conférence internationale pour la promotion de la santé. Celle-ci déclare que : « *La santé exige un certain nombre de conditions*

et de ressources préalables, l'individu devant pouvoir notamment : se loger, accéder à l'éducation, se nourrir convenablement, disposer d'un certain revenu, bénéficier d'un éco-système stable, compter sur un apport durable de ressources, avoir droit à la justice sociale et à un traitement équitable. »

Une équipe pluridisciplinaire

Après vingt ans passés au sein de la mairie de Fontenay, Brigitte Heimroth est à présent détachée de la ville et dirige la Maison de la prévention depuis le 1^{er} juillet 2019. En plus des bénévoles, l'équipe comprend de nombreux professionnels aux métiers variés, permettant une collaboration interdisciplinaire. Danfi Diallo y est média-

trice santé depuis juin 2019 : « *Je fais le lien entre les institutions médico-sociales et les habitants des quartiers prioritaires.* » Recruté en septembre 2020, Charly-Nam Hecquet est psychologue. Ses missions relèvent principalement de la prévention en milieu scolaire. Il réalise des entretiens de soutien psychologique auprès des adolescents, des parents, et des victimes de violences. « *Tous les mercredis, de 14h à 16h,*

je fais aussi des consultations avec un psychiatre pour les jeunes ayant des addictions de substance ou comportementales. » Nathalie Moreira est également psychologue. Youssrra est quant à elle assistante administrative et d'accueil. Philippine Mebiamé, en tant qu'éducatrice spécialisée,

reçoit des jeunes et participe à des actions collectives. Samira Mir assure une double fonction, étant à la fois chargée de projets et coordinatrice du CLSM. Claudine Nussbaumer et Virginie Lafait sont infirmières. « *Notre travail, c'est d'aller vers les personnes les plus éloignées des soins,* explique M^{me} Nussbaumer. *Nous allons au sein des quartiers et travaillons en partenariat avec des associations locales comme Fontenay cité jeunes, Larris au cœur, Fontaine à mots, la Halte Fontenaysienne ; ainsi que les centres municipaux de santé, le service de la Jeunesse, l'Espace insertion, la Protection maternelle et infantile, l'Espace départemental des solidarités, le foyer Adoma... Nous relayons aussi les grandes campagnes de prévention : octobre rose, mars bleu, le mois sans tabac, prévention sur le VIH...* » Nolwenn Orillon, en 3^e année d'étude en soins infirmiers, y est en stage de sept semaines : « *Je participe à des actions de prévention, je fais des permanences au sein de foyers de réfugiés et de migrants. J'élaboré des supports de communication et travaille en transversalité avec l'équipe.* » Et l'entretien de la Maison de la prévention, essentiel pour garantir un accueil de qualité, est effectué par Asha Gokool.

« Je reçois des jeunes qui ont des pensées suicidaires, qui éprouvent d'importantes difficultés à se projeter dans l'avenir. Avec la crise sanitaire et les confinements, ils sont de plus en plus nombreux à avoir des troubles addictifs. »

Charly-Nam Hecquet

Dans le cadre de la campagne de prévention et de promotion de la santé « Covid Stop Ensemble », menée par l'Agence régionale de santé d'Île-de-France, la Maison de la prévention a effectué des distributions de masques et de gel hydroalcoolique à Val-de-Fontenay, au centre social, à la PMI et dans les quartiers prioritaires. « *Avec Claudine, nous avons aussi organisé une campagne de*

tests antigéniques, indique Danfi Diallo. Nous sommes allées deux fois au sein du foyer Adoma, où il y a une forte proportion de personnes âgées ayant des comorbidités. »

La Maison de la prévention ayant fait l'acquisition de deux machines à coudre en 2020, elle a organisé un atelier de fabrication de masques en tissu au foyer

Adoma. « *Et à l'HUDA de Fontenay, ajoute M^{me} Diallo, nous avons fait des pochons santé contenant du gel, des masques pour enfant, un message de prévention et des numéros d'urgence.* » Brigitte Heimroth de souligner : « *La crise du Covid nous a confirmé le rôle majeur des acteurs de terrain, des associations locales, des services municipaux et départementaux. On se rend d'autant plus compte de leur importance.* »

Charly-Nam Hecquet constate une hausse du nombre de jeunes affectés de troubles psychologiques et une aggravation de la profondeur de ces troubles. « *Je reçois des jeunes qui ont des pensées suicidaires, qui éprouvent d'importantes difficultés à se projeter dans l'avenir. Avec la crise sanitaire et les confinements, ils sont de plus en plus nombreux à avoir des troubles addictifs.* »

En effet, une enquête Ipsos réalisée pour la Fondation FondaMental met en lumière des résultats alarmants : près des deux tiers des jeunes estiment que la crise sanitaire « *aura des conséquences négatives sur leur santé mentale* », et « *32 % des 18-24 ans ont un trouble de santé mentale, plus 11 points par rapport à l'ensemble de la population.* » ➡

* Hébergement d'Urgence pour les Demandeurs d'Asile

À SAVOIR



Contact

La Maison de la prévention-Point écoute jeunes

est située au 55, avenue du Maréchal Joffre.

Pour contacter la Maison de la prévention :

► Par téléphone : **01 48 75 94 79 / 07 68 60 91 48**

► Par mail : b.heimroth.maisondela prevention@gmail.com
ou maison.prevention@orange.fr



PLUS WEB

Pour plus d'informations :

www.prevention-ecoutejeunes.org



LES BONS GESTES

Vénérable concombre !

Le concombre serait l'une des plus vieilles plantes potagères du monde ! Il poussait à l'état sauvage sur les contreforts de l'Himalaya, fut domestiqué en Chine il y a 5 000 ans avant JC, puis entama sa lente progression vers l'ouest. On le retrouve cultivé sur les bords du Nil par les Égyptiens qui en étaient très friands et en faisaient des offrandes à leurs dieux. Il devint l'un des mets préférés des Hébreux. Grecs et Romains aussi adoraient le concombre. S'il est mentionné en France sous Charlemagne le terme de concombre serait provençal et date de 1256. Ce légume frais, croquant, juteux et désaltérant se consomme surtout au printemps et en été. Très pauvre en calories il a toute sa place dans les menus diététiques, tout en étant pourvu de minéraux et de vitamines. Il est riche en antioxydants qui limitent le risque de survenues de maladies cardio-vasculaires. Il est également source de vitamine K, la vitamine de la coagulation sanguine, d'où son rôle d'anti-hémorragique. On trouve ces bienfaits dans sa peau qui est comestible. Consommé sans la peau il est également source de cuivre. Cuit, cru, en salade ou en poêlées, revenu dans un peu de matière grasse, le concombre est un véritable ami pour notre santé.



ASTUCE

Récupérer l'eau de pluie

Au lieu d'arroser ses plantes à l'eau de ville autant utiliser la pluie qui tombe sur les toitures. C'est une denrée gratuite, non chlorée et largement dépolluée si on la laisse décanter un peu avant usage. Savez-vous qu'un toit permet de capter 700 litres par m² et par an ? Il suffit de brancher un récupérateur sur une descente de gouttière. Les jardinerie vendent des kits faciles à installer. Équipez chaque sortie de gouttière d'une grille métallique fine qui fera office de filtre. Le modèle de cuve couramment préconisé est de 500 litres. Mais cette capacité peut s'avérer insuffisante les années sèches. Pensez alors à équiper un maximum de toitures (garages, appentis, abris de jardin...) de récupérateurs d'eau ou bien montez plusieurs citernes en série. Vous les raccordez les unes aux autres avec des systèmes vendus dans le commerce. Enfin, n'oubliez pas de poser un couvercle sur chaque contenant. Il évite leur encrassement par des déchets végétaux, mais surtout prévient les chutes d'animaux – oiseaux et chats en particulier – qui risqueraient de se noyer.



JARDIN

Une jachère fleurie

Vous voudriez embellir une jachère ? Dans ces deux cas, Attendez avril et optez pour une prairie fleurie, facile à réaliser, rapide à exécuter, esthétique et riche en biodiversité. Les jardinerie vendent des sacs de graines de fleurs annuelles, bisannuelles et/ou vivaces qui proposent plein d'ambiances différentes (ombres, soleil, mellifères...). Achetez-les bio de préférence et composées d'espèces indigènes, car acclimatées à nos contrées. Pas besoin d'un sol riche. Commencez par retirer les herbes indésirables. Puis retournez la terre sur une quinzaine de centimètres avec une pelle-bêche. Ensuite nivelez le sol avec un croc, puis roulez-la pour obtenir une surface plane. Après avoir bien mélanger les graines à l'intérieur du sac, semez par poignée à la volée de façon régulière. Une poignée d'environ 7 grammes suffit pour 1 à 2 m². Recouvrez légèrement de terre avec un râteau, puis roulez le sol afin de favoriser le contact entre les graines et la terre. Effectuez 2 à 3 arrosages pendant les 2 premières semaines qui suivent le semis, ce qui favorisera la levée des graines.

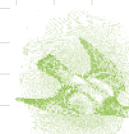
LE + DE *Claudia*

Poêlée de concombre à l'ail et au paprika

Ingrédients pour 4 personnes :

4 concombres;
4 gousses d'ail;
paprika; sucre en poudre;
beurre doux; huile d'olive;
poivre en poudre; sel fin;
crème fraîche;
persil.

Lavez, épluchez et épépinez les concombres. Taillez-les en petits bâtonnets. Épluchez et coupez en dés les gousses d'ail. Dans une sauteuse, faites revenir les gousses d'ail avec une cuillerée d'huile d'olive. Les laisser blondir. Mélangez le beurre et l'huile d'olive et les ajouter avec les concombres. Saupoudrez d'un peu de poivre, de sel et ajoutez une cuillerée de sucre. Couvrir et laisser fondre. Remuez de temps en temps. Au bout d'une demi-heure, quand les concombres sont à peine dorés, ajouter une cuillère de paprika. À la fin de la cuisson, ajoutez quelques cuillères de crème fraîche. Saupoudrez de persil juste avant de servir.



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



Hautes valeurs ajoutées

ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

La crise sanitaire constitue un accélérateur de développement pour l'économie sociale et solidaire très présente dans le domaine de l'alimentation, de l'aide alimentaire, de la solidarité et des circuits courts. FRÉDÉRIC LOMBARD

Chaque année, en novembre, a lieu le mois de l'économie sociale et solidaire (ESS). C'est bien le signe que le secteur a encore besoin de se faire connaître du grand public, mais également des décideurs politiques et des autres acteurs économiques. L'ESS est une alternative à l'économie capitaliste classique. Elle regroupe des structures reposant sur des valeurs et des principes communs : utilité sociale, coopération, ancrage local, respect de l'être humain et de son environnement.

Historiquement l'ESS regroupe des associations, des coopératives, des mutuelles et des fondations. Mais les secteurs de l'action sociale, les services à la personne, l'enseignement et la santé sont les principaux pourvoyeurs d'emplois. Aujourd'hui, l'ESS représente 10 % du produit intérieur brut (PIB) français et 14 % de l'emploi privé. Elle emploie plus de 2,3 millions de salariés, soit 1 salarié sur 10. Les deux tiers sont en CDI à temps complet. 7 salariés sur 10 sont des femmes.

Une personne égale une voix

Ce secteur a crû de 24 % entre 2000 et 2015. Aujourd'hui près de 165 000 organisations se revendiquent de l'ESS, principalement des associations. Dans leur grande majorité les salariés dans l'ESS jugent leur qualité de vie au travail extrêmement satisfaisante. Le système de gouvernance démocratique sur le principe d'une personne égale une voix, la recherche d'une lucrativité limitée et une finalité d'intérêt général ou collectif, des bénéfices équitablement répartis ou réinvestis dans une logique de pérennisation de l'activité, voici des caractéristiques auxquelles les intéressés sont attachés. C'est le plébiscite des valeurs plutôt que de la valeur... Pour celles et ceux qui l'animent, l'ESS devrait même devenir davantage qu'un foyer d'inspiration qui cassent les codes de l'économie traditionnelle, mais la « norme » de référence en matière d'économie, tant elle a un rôle à jouer dans le mouvement de moralisation de l'entreprise. Il est vrai qu'elle n'a jamais eu autant de potentiels de développement face à la quête de sens et de responsabi-



lité des citoyens. On le mesure à l'aune de la crise sanitaire qui fait flamber la pauvreté et la précarité alimentaire. Mais le secteur de l'ESS a été lui aussi très affecté et bénéficie d'un fonds d'urgence. Le secteur associatif, le premier employeur de l'ESS, souffre aussi des politiques mises en place par l'État, ces dernières années. Diminution des contrats aidés, contraction des finances publiques..., le secteur a perdu plus de 16 000 emplois depuis 2017. Il demeure pourtant l'un des moteurs de l'économie lorsque le secteur privé est en panne. Le plan de relance de l'État doit attribuer à l'ESS 1,3 milliards d'euros sur deux ans. Cette période constitue néanmoins pour l'ESS un accélérateur de développement, notamment pour les structures présentes dans le domaine de la solidarité, de l'alimentation, de l'aide alimentaire, et des circuits courts. Raison de plus pour se convaincre que l'ESS peut contribuer à construire une société plus juste démocratiquement, socialement et écologiquement. ➤

« Aujourd'hui près de 165 000 organisations se revendiquent de l'ESS, principalement des associations. »

L'association Fontenay vélo organise régulièrement des ateliers de réparation ouverts à tous les Fontenaysiens.



Fabienne Lelu

Adjointe au maire à la Transition écologique, au Projet alimentaire de territoire et à l'ESS

« Cette crise sanitaire mais aussi économique confirme que notre système économique ne répond pas aux besoins, notamment des plus fragiles. Et justement l'ESS est une économie différente, alternative, solidaire tournée vers la préservation de la planète et de ses habitant·e·s. »

Entre ancrage et diversification

ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

Anciennes et nouvelles structures tissent la toile de l'ESS à Fontenay.
La ville développe un écosystème, favorable à son essor et à l'ensemble
de la dynamique économique locale. FRÉDÉRIC LOMBARD

Le rapprochement se précise entre la ville de Fontenay et Excellents excédents entreprise sociale, solidaire et circulaire. D'ici peu ce spécialiste de la valorisation des surplus de la restauration collective s'installera dans des locaux municipaux, sur le site du gymnase Delaune. Il aura pour voisin Fontenay vélo qui va redéployer son atelier de réparation dans un conteneur aménagé dans la cour. S'y ajoutera de la réhabilitation de cycles donnés par la police municipale. À la clé, le recrutement d'un professionnel en reconversion. Né à l'automne 2019, l'association Les Petits totems rêve, elle aussi, d'un lieu fixe où animer son Café des enfants. «*Nous travaillons la mixité sociale et intergénérationnelle autour d'événements artistiques et culturels à partager*», explique Zelmur Dularte, son

trésorier. Son prochain grand projet, une Rue des enfants au mois de juin. Sur une autre échelle, un appel à candidature pour la location temporaire de locaux d'activités rue Pierre-Grange, donnera sa place à l'économie sociale et solidaire.

Un plan de soutien

L'ESS continue donc de gagner du terrain à Fontenay? «*D'avantage qu'une progression continue, je parlerai d'ancrage et de diversification*», précise Fabienne Beaudu, directrice du secrétariat général au Développement durable et la Ville en transition. Beaucoup de structures – Bulle de vie, Brasseur Outland... – font partie du paysage fontenaysien depuis plusieurs années. Leurs emplois sont non délocalisables. L'appel à projet ECOSSOL – qui remplace le Fonds d'innovation et de recherche en

matière d'ESS – épaula financièrement et techniquement des projets dont les modèles de production, de consommation et d'échange sont écologiquement soutenables et socialement innovants. Des initiatives autour du réemploi, des circuits courts, de la solidarité, du renforcement du lien social ou encore l'entrepreneuriat féminin ont bénéficié de ses coups de pouce. Les Petits totems et Fontenay vélo sont lauréats de la cuvée 2020. ECOSSOL inscrit désormais son action dans la durée avec un plan de soutien pluriannuel aux pousses de l'ESS. Il renforce l'engagement du territoire dans la transition écologique qu'exprime l'Agenda 21 de la ville. «*ECOSSOL est un catalyseur pour la création d'un véritable écosystème*.» Il n'est pas une juxtaposition d'initiatives mais vise à les rapprocher pour construire des projets communs, en partenariat avec d'autres intervenants publics et privés. Ainsi en avril, les Petits totems et l'association Abeille machine co-animeront des ateliers de constructions d'hôtels à insectes.

La Forge, le premier fab lab municipal, est un lieu de fabrication partagé rue de Rosny.

« La ville souhaite renforcer ses liens et coopérations avec les organismes et associations qui luttent contre la précarité alimentaire. »

Mais la réalité, c'est également la crise sanitaire et économique. Elle mobilise les acteurs de l'ESS impliqués sur les terrains du social, de la solidarité et des circuits courts. Durant le confinement, l'association Le Mille plateaux a créé une Brigade de solidarité populaire qui vient en aide aux publics les plus fragilisés. «*La ville souhaite renforcer ses liens et coopérations avec les organismes et associations qui luttent contre la précarité alimentaire*.» C'est aussi la réflexion sur de nouvelles solidarités, comme la main tendue à Excellents excédents. Accompagner les dynamiques locales de l'ESS, Fontenay sait s'y prendre. ➡



L'AVIS DES FONTENAYSIENS

L'économie sociale et solidaire (ESS), ça vous parle ?

« Les valeurs de l'ESS »

« L'économie sociale et solidaire est la raison d'être de la scoop Bulles de vie. J'y travaille depuis l'ouverture de la boutique, boulevard de Verdun. Tous nos produits sont bio, proviennent au maximum du circuit court, sont respectueux de l'environnement et ceux qui les produisent sont justement rétribués. Bulles de vie coche toutes les valeurs de l'ESS. De plus en plus de monde vient faire ses achats ici, et des gens qui ne sont pas des écolos de la première heure. Nous sommes devenus une vraie épicerie de quartier que nous contribuons à animer. Voici encore une vertu de l'ESS. »

Bernard
Vendeur chez Bulles de vie



Meryl
Ergothérapeute



« Un modèle vertueux »

« C'est une économie basée sur l'humain, le respect du consommateur et de l'environnement. Pour moi, le plus important dans l'ESS c'est la justice dans les relations entre les différents acteurs. J'aime aussi les idées de produire en circuit court, sur des échelles raisonnables. Cependant je crains que ce modèle vertueux ne parvienne jamais à supplanter le modèle libéral omnipotent. Par contre j'y crois à un niveau local. En ce sens la ville de Fontenay participe au développement de tout un écosystème favorable à l'ESS. »

« Un modèle économique différent »

« J'ai commencé à m'intéresser à l'économie sociale et solidaire vers l'âge de 25 ans. Ma copine qui est végétarienne m'a aidé aussi à prendre conscience du cercle vertueux de l'ESS. C'est l'application d'un modèle économique et de développement différent, car lui ne détruit pas la planète. Je me sens de plus en plus concerné depuis que j'ai une petite fille. Je ne vois pas d'équivalent à ce modèle économique alternatif pour prendre autant soin de son avenir sur cette terre. »



Matthieu
Restaurateur



Jeremy
Sans profession

« Qu'est-ce que c'est ? »

« L'économie sociale et solidaire ? Je ne sais pas ce que c'est même si j'en ai déjà vaguement entendu parler. Je dirai que l'ESS m'inspire la notion de partage, et je suis pour. Peut-être que, sans le savoir, mon comportement correspond un peu à cette façon de consommer et de produire différemment. Par exemple j'aime bien faire la cuisine et j'utilise des produits bio, je roule à vélo et je vais avoir un entretien d'embauche à Fontenay vélo. Je ne gaspille rien. Quand j'aurai mon logement je trierai à fond mes déchets pour qu'ils soient réutilisables. C'est ça l'esprit de l'ESS ? »



Tiers lieu partagé

La Forge est un Fablab municipal ouvert à tous, gratuit et dédié à la création et au montage de projets communs autour du numérique et du réemploi.



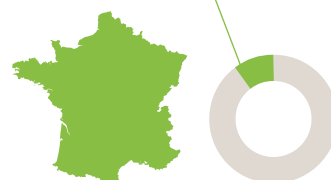
La Forge

40, rue de Rosny. Tél. : 01 49 74 75 99.
laforge@fontenay-sous-bois.fr



des établissements
qui relèvent de l'économie
sociale et solidaire emploient
moins de 20 salariés.

En France l'économie sociale
et solidaire représente **2,3 millions
de salariés**, soit **10,5 %** de l'emploi
du secteur privé.



Bulles et bio

En 6 années d'existence,
la scoop Bulles de vie
– épicerie bio et plateforme
pour agriculteurs – est passée
de 0 à 4 salariés à temps
plein et 4 à temps partiel.



29 ter, boulevard de Verdun.
contact@bulles-de-vie.fr



Bâtir l'entraide

COMPAGNONS BÂTISSEURS

Créés en France en 1957, les Compagnons Bâisseurs sont un mouvement associatif de bénévoles, de volontaires, de salariés et d'habitants. Dans un esprit d'éducation populaire, les Compagnons organisent diverses actions au sein des quartiers pour lutter contre le mal-logement, selon les principes d'autonomie, de coopération et de solidarité. NIKOS MAURICE



Les Compagnons Bâisseurs interviennent dans les quartiers selon quatre axes : les chantiers ARA (d'auto-réhabilitation accompagnée), le dépannage pédagogique, les animations collectives, et le prêt d'outils.

À Fontenay, dans le quartier de La Redoute où l'association existe depuis six ans, les chantiers ARA sont effectués chez les habitants de la résidence Romain-Rolland. La personne ayant fait une demande de travaux prend à sa charge 10 % du matériel. Abdelkebir Taoussi, animateur technique des Compagnons Bâisseurs, est à temps plein sur l'atelier de quartier. Souvent accompagné d'un volontaire en service civique, Abdel, comme on l'appelle, aide et conseille l'habitant lors du chantier de réhabilitation de son logement, l'objectif étant de développer l'autonomie des personnes. L'accompagnement peut se faire aussi sur de petits chantiers d'une demi-journée, pour remettre une porte, restaurer un meuble, appliquer un enduit...

En dépit de la crise sanitaire, des nou-

veautés ont vu le jour. Les Compagnons viennent d'ouvrir une bricothèque (1, rue Pasteur Martin-Luther-King), permettant le prêt d'outils de bricolage à la journée. Et depuis la fin janvier, une boîte à livres se dresse au pied des immeubles de l'allée Maxime-Gorki, projet initié par les habitants. C'est du reste un menuisier du quartier qui l'a construite. Ses planches ont été peintes en rouge, et l'on peut aisément distinguer sa silhouette colorée depuis l'école Romain-Rolland. « Avec le département et Abeille Machine, nous travaillons aussi à la création de plusieurs hôtels à insectes », indique Julie Pichot, animatrice Habitat et vie sociale aux Compagnons Bâisseurs depuis mai 2019.

L'agrément EVS

« Il y a eu un autre projet phare cette année, poursuit-elle. Nous avons été agréés Espace de Vie Sociale par la Caisse d'Allocations Familiales. Nous avons donc un nouveau local, situé au 6, allée Gorki. » Tel que le définit la CAF, les espaces de vie sociale

Julie Pichot ouvre la porte du nouveau local de l'association, situé au 6, allée Gorki.

« Avec le département et Abeille Machine, nous travaillons aussi à la création de plusieurs hôtels à insectes. »

sont « des lieux de proximité, gérés par des associations, qui développent des actions collectives permettant : le renforcement des liens sociaux et familiaux, les solidarités de voisinage », ainsi que « la coordination des initiatives favorisant la vie collective et la prise de responsabilité des usagers. »

Les Compagnons Bâisseurs ont pour partenaire l'Afev, Association de la fondation étudiante pour la ville, laquelle lutte contre les inégalités éducatives et sociales. « Des services civiques de l'Afev sont avec nous à l'EVS pour coordonner les initiatives des habitants, les animations à destination des enfants et des familles, et pour participer à l'accompagnement des jeunes adultes », conclut Julie Pichot. ➡

BIODÉCHETS

Composter, c'est facile!

Le compostage est un processus de transformation des déchets organiques en présence d'eau et d'oxygène par le biais de micro-organismes. Il peut être réalisé en tas ou en composteur. Le produit obtenu (compost) est un amendement très utile pour le jardinage.

• Intérêts:

réduire la quantité de déchets organiques présente dans la poubelle d'ordures ménagères; réduire les allers/retours à la benne à déchets verts ou la déchèterie; produire du compost.

• Où installer son composteur?

Le composteur devra être installé à même le sol dans un endroit mi ombragé et accessible. Avant de l'installer, il est conseillé de bêcher légèrement le sol afin de permettre

aux micro-organismes d'accéder plus facilement aux déchets à dégrader.

• Varier ses déchets.

Il est indispensable de bien varier les déchets mis dans le composteur: les déchets bruns et verts; les déchets secs et humides. Si vous ne compostez que des déchets humides: le compost risque d'être très humide et de sentir mauvais. Si vous ne compostez que des déchets secs: la dégradation ne pourra pas se faire et vous n'obtiendrez pas de compost. Alors, variez les déchets!

• Surveiller l'humidité.

Le compost doit toujours être humide pour favoriser le processus de dégradation des matières. Pendant les périodes sèches, pensez à humidifier votre com-

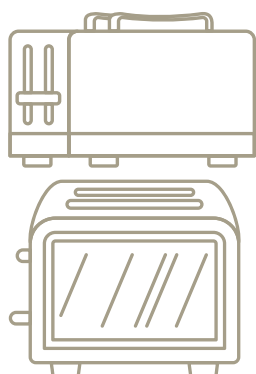
posteur (surtout les angles).

• Aérer les matières.

Pour que la dégradation soit optimum, les bactéries ont besoin de nourritures variées (les déchets), d'humidité mais aussi d'oxygène. Alors à chaque apport de déchets, il est nécessaire de mélanger les 5 premiers centimètres de déchets présents au-dessus du composteur. Cette aération permet également d'éviter la formation de poches de méthane qui est un gaz malodorant.



Pour obtenir un composteur gratuitement contactez l'établissement public territorial Paris Est Marne & Bois au 01 48 71 59 13



Recycler c'est protéger

Vous avez des appareils électriques et électroniques passés de mode ou pensez-vous hors d'usage, et qui prennent la poussière dans un cagibi ou sommeillent au fond d'un tiroir? Offrez-leur une seconde vie en les déposant au point de collecte solidaire qu'organisent tous les deux mois la ville de Fontenay, Paris Est Marne & Bois et Ecosystem. Cet éco-organisme agréé à but non lucratif recueille gratuitement tous vos vieux équipements électriques et électroniques (DEEE) ménagers qui se branchent ou fonctionnent à piles. Il les dépollue, les répare en vue de leur réemploi ou recycle leurs composants,

dans le strict respect des normes environnementales.

La prochaine collecte aura lieu samedi 3 avril, place Moreau-David, de 10h à 14h. La suivante se tiendra le 5 juin, même horaire, à l'arrière de la station BP du centre commercial Val-de-Fontenay, rond-point du Général de Gaulle.



PLUS WEB

Renseignements sur fontenay.fr
rubrique Développement durable



tête de linotte

Le protocole moutarde permet de vérifier la qualité du sol du jardin. Une molécule contenue dans la moutarde fait remonter en surface les vers de terre. Plus il y a de vers, plus le sol est en bonne santé et permet les cultures.

CE QU'IL FAUT :



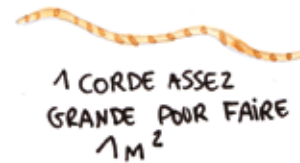
DES CISEAUX
OU CISAILES



X 4 BÂTONS



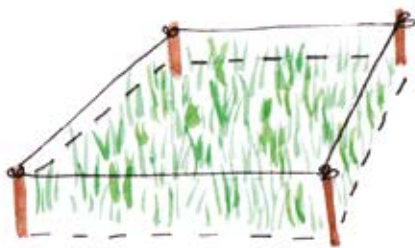
2 POTS DE MOUTARDE
DE 150 G



1 CORDE ASSEZ
GRANDE POUR FAIRE
1 M²



10L D'EAU



① TROUVE UN ENDROIT
AVEC UNE TERRE ASSEZ
HUMIDE POUR PLACER UN
CARRÉ D'1 M².



② COUPE LA VÉGÉTATION
LE PLUS COURT POSSIBLE.



ÇA PIQUE !!

③

DILUE LES 2 PETITS
POTS DE MOUTARDE
DANS LES 10L D'EAU.
BIEN MÉLANGER AU FOUET!



④

VERSE LE MÉLANGE
IRRITANT SUR LA
PETITE PARCELLE.



⑤

ATTENDRE
ENVIRON 15 MIN
TOUT EN OBSERVANT
LA PARCELLE.



HEY!
SALUT
SAM!

⑥

OBSERVE LES VERS
DE TERRE REMONTER
A' LA SURFACE! ATTENTION
A' BIEN ATTENDRE QU'ILS
SORTENT ENTIÈREMENT DE
LEURS GALERIES AVANT DE LES
PRENDRE!

⑦

BIEN RINCER
LES VERS RAMASSÉS!



⑧

SI BEAUCOUP DE
VERS DE TERRE REMONTENT
C'EST QUE LE SOL EST EN
BONNE SANTÉ!