



# ◆ Les deux choux du marché ◆

Mars 2007

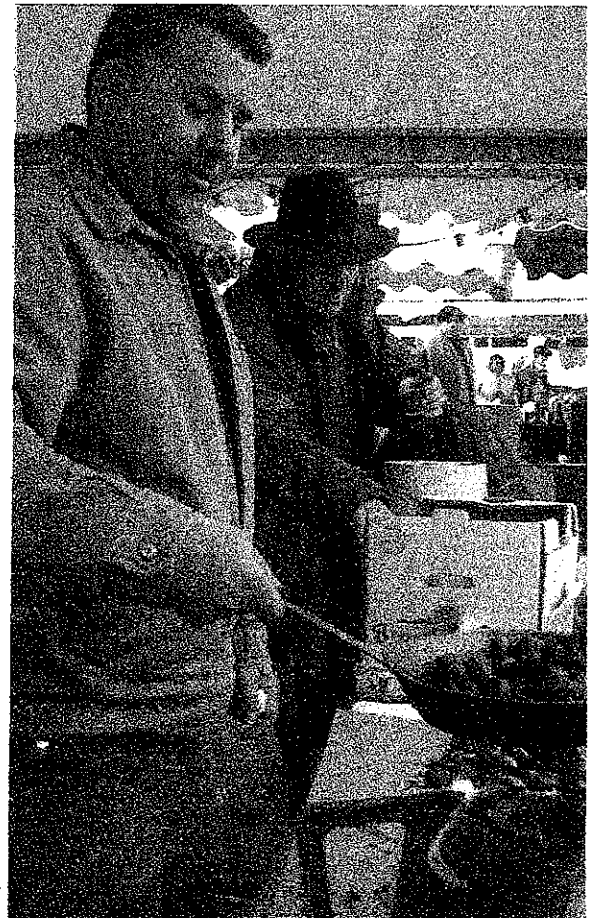
*Ass. Folle Avoine - Clos des capucins - chemin des Villauds - 38240 - Meylan - 04 76 90 27 50*

Après ce drôle d'hiver doux, sans neige, nous allons retrouver dans quelques semaines ces bonnes pousses toutes fraîches de légumes qui annoncent la saison nouvelle, pommes de terre nouvelles et bientôt fruits juteux. Dans ce 10<sup>ème</sup> numéro des « Deux choux du marché », eh oui !, nous vous proposons quelques recettes originales testées (et approuvées) par la rédaction ainsi qu'une réflexion sur les produits de lavage que nous utilisons quotidiennement.

Du 1<sup>er</sup> au 15 juin huitième édition du printemps bio dans toute la France. Nombreuses animations dont la célèbre animation-dégustation et présence de l'association « La Folle Avoine » sur le marché bio place de la Louisiane. Nous vous donnerons plus d'informations dans notre prochain numéro.

Bonne lecture, bon marché.

Il faisait froid ce mercredi 20 décembre 2006, mais près des marrons chauds beaucoup de consommateurs sont venus se réchauffer et déguster diverses boissons (il y avait même du vin chaud !). Les gaufres accompagnées de confiture ont été englouties, pas seulement par les enfants ! Et puis la tombola a permis à 3 personnes de recevoir un très joli panier garni.



**Oui je soutiens le marché bio de la  
La Folle Avoine, place de la  
Louisiane à Meylan  
Oui j'apporte ma cotisation de 5€**

## Je me lave les mains (mais avec quel produit ?)

À propos des nombreux produits antibactériens domestiques (dentifrices, savons, produits nettoyants, lessives, lingettes jetables...) jusqu'à récemment l'eau et le savon suffisaient pour se laver les mains : trop simple, pas assez cher...

Les lotions « désinfectantes et nettoyantes » pour les mains comprenant des antibactériens se sont multipliées, en particulier dans les collectivités. Or, au mieux ces lotions sont inutiles, au pire dangereuses (ces produits contribueraient au renforcement de la résistance des virus aux antibiotiques).

Contrairement au savon qui agit en détachant les microbes de la surface de la peau et en les évacuant au fond de l'évier, les antibactériens ont pour rôle de tuer les bactéries.

Effectivement dans un premier temps, ils sont « efficaces », mais une heure après on ne constate pas de différence dans le nombre de microbes présents sur la peau. De même alors que les détergents antibactériens éliminent plus d'organismes que l'eau savonneuse, en 90 minutes, on ne constate plus de différence.

À ce propos, il a été démontré que les personnes utilisant ce genre de produits développaient autant de toux, maux de gorge, fièvre, vomissement et diarrhée que ceux qui n'en n'ont jamais utilisés.

Mais une conséquence plus grave : les antibactériens domestiques contribueraient à la menace croissante présentée par les souches de bactéries résistant aux antibiotiques.

Au fur et à mesure que s'accroît la résistance, la quantité minimale d'antibactériens et d'antibiotiques nécessaire à l'élimination de la bactérie croît également.

Le principal antibactérien utilisé depuis 1967 est le Triclosan, ce produit une fois rejeté dans les canalisations, pollue la vie aquatique et les algues. Il se retrouve consommé par l'homme.

En Suède, de forts taux de Triclosan ont été retrouvés dans l'analyse du lait de 60% des femmes étudiées !

Les industriels prétendent que le Triclosan se dégrade rapidement sans présenter de dangers pour l'environnement. Or des études ont montré que sous la lumière du soleil, le triclosan se transforme en une forme de dioxine : comment pourrait-elle être sans danger ?

### En conclusion :

-Les antibactériens tuent presque tous les microbes... Sélectionnant ainsi les plus virulents.

-Les microbes sont moins à craindre que les produits toxiques utilisés pour les combattre.

-Les antibactériens transforment nos maisons en foyers de bactéries résistantes et nous rendent plus vulnérables aux maladies.

Il est probable que les antibactériens de toutes sortes s'avèreront inefficaces là où nous en aurons le plus besoin : dans les hôpitaux et les cliniques.

Les fabricants de produits antibactériens exploitent les peurs des parents à propos de la santé de leurs enfants. Or en surprotégeant les enfants de la poussière et des microbes, et en empêchant les maladies de se développer, nous détruisons sans le vouloir la capacité du corps à réagir de façon appropriée à une allergie.

---

*Pour ceux qui ont un peu de temps : Lessive biologique et économique  
savon de Marseille + eau + huiles essentielles pour le parfum (lavande ou citron blanc qui aura le même effet blanchisseur que le « blanco »*

*Râper un bloc de savon de Marseille (grosse râpe), stocker dans un bocal.*

*Dosage d'utilisation 50 grammes de copeaux de savon par litre d'eau (sinon traces blanches sur tissus foncé), quelques gouttes d'huiles essentielles.*

---

### Sont à oublier :



**L'anneau de Moebius.** Présent sur la plupart des produits, il atteste juste que les produits peuvent être recyclés.



**Le point vert.** Il signifie que l'industriel a bien payé sa cotisation obligatoire à Eco-Emballages qui gère le recyclage des déchets ménagers.

**Sont à retenir :**



**Ecocert.** Les produits ainsi certifiés répondent aux contraintes écologiques les plus sévères.



**Ecolabel européen.** Il existe depuis trois ans pour certains détergents. Il prend en compte l'impact sur l'environnement tout au long de la vie du produit.



**« Sustainable-cleaning ».** Géré depuis 2004 par les industriels, il récompense les meilleurs efforts écologiques.

### Alors Que choisir ?

Il est possible d'acheter des détergents écologiques, pour cela prendre le temps de lire les étiquettes. La couleur du produit sera peut-être moins lumineuse et l'odeur moins puissante, mais votre peau sera moins agressée.

S'assurer que l'emballage affiche un logo « vert », comme l'écolabel européen en forme de fleur. Vous trouvez ce logo sur les produits pour lave-vaisselle, les lessives et les nettoyants multi usages. Ce logo assure le cycle de vie du produit (gestion des ressources, consommation, déchets) qui aura le moins d'incidence sur le milieu naturel.

Mieux, Biocoop distribue des détergents (Ecovert, Etamine du 2Lys par ex.) au coût plus élevé en raison d'exigence écologique plus sévère : tensioactifs d'origine végétale, colorants alimentaires ou minéraux ; pas de parfum artificiel, d'azurant optique (effet encore plus blanc) ni de perbonate de sodium (autre agent de blanchiment écotoxique).

Autre label de vrai produit bio Ecocert, agréé par l'état, qui intègre les contraintes les plus sévères en biodégradabilité et pollution aquatique. Quatre marques avec le label Ecocert : Douce Nature, Body Nature, Cie de Provence, Prophessence.

La pression des consommateurs fera progresser les efforts des industriels.

---

### Dans les prunes

La Roumanie 3e producteur mondial de prunes : les pruniers occupent une place culturelle importante à travers une eau de vie de prune qui joue un rôle social.

Savez-vous que la France a introduit là-bas une centaine de pruniers génétiquement modifiés par le laboratoire de l'INRA de Bordeaux? Ces arbres OGM sont dispersés dans des vergers des Carpates pour leur résistance au virus sharka. Est-ce bien raisonnable ?

+ d'infos : [www.bede.asso.org](http://www.bede.asso.org) (de la revue : Fruits oubliés n° 37 sept 2006)

---

### L'ortie une vraie peste!

Les vertus d'une alliée que l'on méprise et chasse de notre environnement. Pourquoi les hommes ont-ils longtemps favorisé et même cultivé l'ortie? Au printemps les pousses précoces de cette herbe tonique et reminéralisante étaient largement consommées dans toute l'Europe. Autrefois c'était la soupe du pauvre.

Nourrissante pour l'homme, elle l'est aussi pour les animaux favorisant la lactation des vaches. Ses vertus dépuratives, antidiabétiques, son suc anti-hémorragique etc...

Ses fibres filées en Haute-Savoie servaient à faire des torchons.

Et pourtant aujourd'hui l'homme la chasse à grands renforts d'herbicides.

Délaisser la connaissance de la nature pour une utilisation aveugle de la chimie et de la génétique conduit à des aberrations.

Nos parents ne se privaient pas de ses bienfaits alors pourquoi cette aversion? Tout simplement ce mépris témoigne de l'oubli de notre société à l'égard des traditions qui ont longtemps assuré sa survie.



**Sauce à l'ortie (pour 2 personnes)**  
au goût très fin et original

50 g de feuilles d'ortie  
10 cl de crème fraîche  
20 g de beurre  
sel, poivre

Laver soigneusement les feuilles d'ortie (avec des gants). Les faire revenir avec du beurre 5 à 10 minutes, rajouter la crème fraîche, saler, poivrer. Passer au mixer pour plus d'homogénéité et d'onctuosité. Servir chaud en accompagnement de poisson ou riz, pâtes etc.

## Je mange bio, est-ce vraiment du luxe ?

Si le fait de manger bio répond surtout pour le consommateur à un objectif de santé, celui-ci doit être envisagé sur trois aspects :

santé individuelle  
santé publique mais aussi  
santé de notre économie

Alors que nos choix sont conditionnés en grande partie par le coût des produits, force est de constater que les performances (performance en quantité mais non en qualité) du système agricole dominant sont obtenues grâce à des subventions versées aux agriculteurs conventionnels prélevées sur les deniers publics.

Ce que le consommateur ignore c'est que le prix indiqué sur les produits conventionnels ne reflète pas la réalité économique.

D'autres raisons de manger bio :

- le coût des dégâts infligés à notre planète n'est pas anodin :  
*« Manger bio, ajoutez-vous, c'est contribuer au développement durable... »*

*Oui, si on consomme davantage de protéines végétales. Le public ne sait pas qu'un tiers des gaz à effet de serre passe par l'assiette, via l'agriculture productiviste. Une catastrophe pour la planète. »*

- le coût des soins liés aux maladies créées par les pollutions dues à l'agriculture conventionnelle ne l'est pas non plus :  
*« Il faut évaluer ce que coûtent ces dérives en terme de crise sanitaire, de dommages portés à la santé publique - cancers, maladies de surcharge liées à l'obésité - et bien voir que la surproduction fait chuter les cours. Il y a des montants compensatoires prélevés sur les deniers publics »*

L'auteur apporte en plus des conseils nutritionnels, des recettes et des menus chiffrés pour être dans le concret et préserver sa santé et celle de la planète.

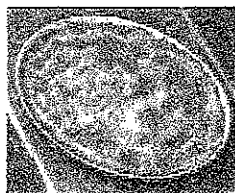
Tout ceci est développé dans le livre de Lylian Le Goff, médecin, corédacteur du Pacte Ecologique de Nicolas Hulot, « Manger bio, c'est pas du luxe », édition Terre Vivante

En France l'on compte 9 283 agriculteurs et éleveurs bio ce qui représente 1,5 % de la surface agricole utile ( soit 371 000 hectares) ! source Ouest France

Recette de fin d'hiver, en attendant que sortent les pousses toutes fraîches et tendres aux premiers rayons de soleil comme l'oignon frais, le petit pois, etc.. :

### Gratin de céleri rave à la pomme

Pour 4 personnes :



1 boule de céleri rave moyenne  
1 ou 2 pommes acidulées  
2 dl de crème liquide  
1 cuillère à soupe de farine ou mieux de crème 5 céréales  
2 cuillères à soupe de parmesan  
huile, sel, poivre

Peler le céleri rave et le couper en fines lamelles, le faire cuire à la vapeur environ 10 minutes. Couper les pommes de la même façon, les garder crues.

Verser la crème dans une casserole, ajouter la crème de céréale ou farine, porter lentement à ébullition, cuire 2 minutes, ajouter le parmesan, sel et poivre (cela ressemble à une sauce béchamel).

Huiler un plat à gratin, verser le contenu de la casserole, couvrir de tranches de céleri cuit et de pommes crues en les alternant.

Mettre au four 30 à 40 minutes, chaleur moyenne. Déguster avec de bons amis, accompagné d'un verre de vin blanc (celui du marché par exemple, de M. Berthet, qui vient de Savoie).