

EDITORIAL

Voici venu le temps de l'été !

Après ces longues périodes de pandémies avec leurs restrictions et une météo plutôt maussade, le mois de Juin apporte, avec le déconfinement, une nouvelle joie de vivre et la possibilité de profiter de notre résidence.

La végétation a bien redémarré, les arbres déplacés ou plantés, ainsi que les arbustes, reprennent vie. Apprécions les aménagements faits avec beaucoup de bonne volonté par Denis, Omar et Mathieu, en particulier, les bacs avec leurs bancs, l'aménagement de l'entrée de la piscine avec une véritable œuvre d'art et toujours l'aménagement de la zone du compost. Mais restons prudents ! Continuons à respecter les gestes barrières, vaccinons-nous !

Un bon été à tous.

(MT)

COMPOST (AJ, EB, DA, GR, MFM)

Historique du dossier « compost ».

- Mise en place du premier ensemble « compost » le 22 octobre et inauguration le 29 octobre 2020.
- 1er retournement en présence de Clément Piveteau/Pistyles le 12 janvier.
- 2ème retournement le 14 mars. (Voir fichier photos)
- 3ème retournement le 12 mai.
- Mise en place du deuxième ensemble « compost » le 26 avril et inauguration le 05 mai.
- Le 25 juin, nous ferons la première récolte de compost (un peu « jeune » car il n'aura pas encore six mois) et donc servira de « paillage » c'est-à-dire qu'il sera mis en surface dans les jardinières de chaque entrée....

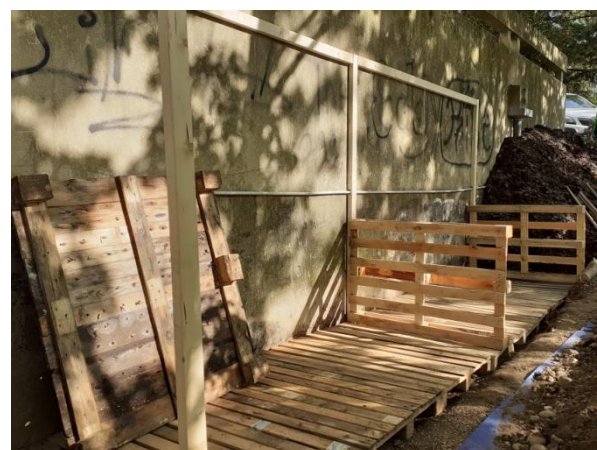
Pendant les mois d'été (juillet et août), les permanences se tiendront deux fois par semaine :

- . Lundi de 19 h 00 à 19 h 30.
- . Jeudi de 19 h 00 à 19 h 30.

A ce jour, 53 foyers sont inscrits sur la liste « compost ». Si vous souhaitez déposer vos déchets compostables, vous pouvez venir à l'une des permanences et nous vous remettrons un bioseau. Il n'y a pas de limitation au nombre d'inscrits.

Les derniers aménagements

L'appentis a été terminé au moment de l'inauguration du 2ème bac. Grand merci à l'équipe qui s'en est occupée : Mathieu, Omar et Denis. Nous avons reçu les félicitations de Clément Piveteau (société Pistyles, prestataire de la Métropole) pour la très bonne tenue du site.





LIEU DE VIE (MFM)

Le Lieu de Vie est ouvert du lundi au vendredi de 17h à 19h.

La boîte à Livres-Jeux

Si vous souhaitez vider vos étagères, vous pouvez ensuite apporter vos livres (enfants/adultes) ou vos revues, ainsi que vos jeux, au Lieu de Vie.

N'hésitez pas à venir prendre des livres pour vos lectures pour vous-même ou pour vos enfants. Le choix est varié.

Les ateliers

Fabrication de produits ménagers : cet atelier débutera à la rentrée de septembre. 3 produits seront fabriqués :

1. nettoyant multi-usage,
2. pierre à récurer
3. pastilles pour lave-vaisselle.

Sa durée : 2 heures, samedi matin. L'affiche mise à la porte de la loge indiquera les dates, ainsi que le coût pour couvrir la fourniture des ingrédients.

Méditation : Anne Théry, thérapeute, continue son atelier « méditation » ; chaque séance dure 45 mn. Ce temps de méditation vous permet de vous poser, de respirer consciemment, de calmer le mental et le flot des pensées. Il apporte de nombreux bienfaits quand il est pratiqué régulièrement.

L'inscription aux ateliers : vous vous inscrivez sur le document que nous affichons à la porte de la loge où nous indiquons : la date, l'heure, le coût éventuel pour couvrir les frais de fourniture du matériel (fabrication de produits d'entretien pour la fourniture des ingrédients).

Nous procédons ainsi en attendant d'avoir un grand nombre de résidents inscrits sur le site « ma résidence.fr » au 16B rue de Boyer où ils trouveront, alors, toutes les informations que l'ASL leur donnera.

Bien évidemment, nous souhaitons que cet espace s'ouvre à d'autres ateliers (ateliers pour les enfants, par exemple, car ils sont demandeurs). Des projets sont à l'étude et démarreront prochainement. Nous acceptons toutes les bonnes idées que vous pourriez avoir pour de nouvelles activités.

ATELIER SOCIO-CULTUREL proposé par PISTYLES : gratuit et sur place à La Pomme - qui permettra de vivre un agréable moment Nature, entre voisins (DA/MFM)

C'est Gaëlle-Ys qui a animé un atelier philo prévu dans le « jardin » mais qui, à cause de la pluie, s'est déroulé au Lieu de Vie. Les participants ont passé 90 mn à s'exprimer sur leurs souvenirs d'enfance dans un jardin, leur bonheur de s'y promener, d'y cueillir des fruits, des légumes, d'écouter le chant des oiseaux... Chacune a choisi parmi 7 photos le jardin qu'elle préférerait ou qui correspondait le mieux à son état d'esprit : jardin « spirituel » comme le jardin « zen », jardin « nourricier » comme les jardins partagés, jardin « décoratif » comme le jardin anglais, jardin « écologique » comme le jardin en permaculture.





Le jardin est très important pour l'homme car il lui permet de se reconnecter à la terre, de s'exprimer en le créant, de se connecter à autrui en échangeant des plants, des semences ou en compostant, d'apprendre à être patient, humble, sage. Le jardin est aussi une formidable invitation au voyage pour découvrir d'autres façons d'aborder le jardin. « L'herbe est toujours plus verte ailleurs », d'après le dicton.

Ces dernières années et au-delà de l'acte écologique ou environnemental, les responsables politiques élus mais aussi les citoyens ont pris conscience de la nécessité vitale de la nature, des arbres et de la biodiversité, jusqu'à maintenant maintenue à la périphérie des villes ; c'est pourquoi on voit de plus en plus de végétalisation des rues et des immeubles.

Nous avons pu constater que nous étions très bien dans notre résidence dont l'environnement arboré nous invite à être créatifs. Cette séance sereine nous a incitées à envisager d'autres ateliers.

Une citation en conclusion : « Les jardins et les fleurs ont le don de rapprocher les gens », Clare Ansberry.

TRAVAUX

En bordure de la maison d'accueil, le long du mur, trois jardinières ont été installées pour agrémenter cette grande façade linéaire. Entre les jardinières, des bancs pour venir s'y reposer et admirer les plantes : plantes aromatiques et fleurs. C'est la même équipe (Denis, Omar et Mathieu) qui ont exécuté ce travail. Encore une fois, un grand merci pour votre travail.



Ces plantes aromatiques sont à tous : vous pouvez venir vous servir.

En dehors des entretiens nécessaires que ce soient les ménages, les espaces verts, la piscine, etc., l'ASL a poursuivi et poursuit encore des travaux d'aménagement de sécurité et d'embellissement, ce qui n'est pas sans représenter des dépenses raisonnables et raisonnables. Parmi ces travaux citons :

- la poursuite de l'amélioration de l'éclairage public des voies de circulation et devant les bâtiments. Ces aménagements intègrent la poursuite du programme d'économies d'énergies avec l'utilisation de luminaires LED dont l'intensité baisse au cours de la nuit. Dès Octobre, la fin du programme d'amélioration concernera la plateforme du bâtiment C et le cheminement piétonnier entre la loge et le bâtiment C.
- la fin du programme de plantations d'arbres (déplacements nécessaires) et d'arbustes, embellissement et protection visuelle de l'espace piscine.
- la réfection de la surface du ponton bois de la piscine pour maintenir son intégrité.





LES NICHOURS (MT)

La plupart des nichours mis en place dans la résidence au cours de l'automne sont habités ! Les oiseaux (mésanges) semblent s'y sentir bien. Appel aux photographes : si vous pouvez faire des photos d'oiseaux rentrant ou sortant des nichours, envoyez-les-nous !

Les oiseaux rendent-ils heureux ? Une étude établit une corrélation entre leur diversité et le bonheur des individus

Article de Hugues Garnier (BFM TV/SOCIETE), le 16/04/2021 à 18:43

Pour vivre heureux, vivons entourés d'oiseaux. C'est du moins ce qui ressort d'une étude allemande publiée en mars dans la revue *Ecological Economics* et reprise par le magazine GEO.

L'étude a été menée par des chercheurs allemands sur 26.000 Européens issus de 26 pays différents. La richesse de la faune et de la flore, mais aussi les caractéristiques naturelles des paysages ont également été pris en compte.

Une corrélation entre bonheur et diversité d'oiseaux

C'est en analysant et en croisant ces données que les chercheurs sont parvenus à établir une corrélation entre le nombre d'espèces des oiseaux et la joie des personnes interrogées.

"D'après nos recherches, les Européens les plus heureux sont ceux qui peuvent profiter de nombreuses espèces d'oiseaux différentes dans leur vie quotidienne ou qui vivent dans des environnements quasi-naturels abritant de nombreuses espèces", explique Joel Methorst, post-doctorant du German Centre for Integrative Biodiversity Research (iDiv) et auteur principal de cette étude.

Une association qui n'a pas été établie avec d'autres espèces animales ou de végétaux. Cette richesse en oiseaux serait aussi bénéfique pour le bien-être qu'un apport en argent.

"Nous avons examiné les données socio-économiques des individus interrogés et avons constaté, à notre grande surprise, que la diversité des oiseaux était aussi importante pour leur joie de vivre que leurs revenus", soutient la professeure Katrin Böhning-Gaese, directrice du Senckenberg Biodiversity and Climate Research Centre.

Autant de satisfaction qu'une hausse de 10% des revenus

Pour une personne présentant un salaire moyen de 1237 euros, une hausse de 10% de la richesse aviaire (soit 14 espèces environ) et une hausse de 10% des revenus apportait autant de satisfaction.

Il ne s'agit pas de la première étude établissant une corrélation entre bien-être et diversité aviaire. Une étude parue il y a quelques semaines dans la revue scientifique PNAS avance que le chant des oiseaux diminuerait le niveau de stress de 28%. Mais pour Joel Methorst, "le risque est que le bien-être humain va également souffrir d'une nature appauvrie".

"La conservation de la nature assure donc non seulement notre base matérielle pour la vie, mais constitue aussi un investissement dans notre bien-être à tous", conclut le chercheur.

Hugues Garnier Journaliste BFMTV

Pour toute question concernant La Pomme info, vous pouvez joindre : contact@asl-lapomme.fr



Légende :

DA : Danièle Allamandy

EB : Emmy Bourreau

AJ : Anne Jennès

MFM : Marie-Françoise Maury

DM : Denis Mulatier

GR : Gisèle Reynaud

MT : Michel Thibaudon

Interview de : Franck BOURREAU copropriétaire à la résidence La Pomme



Ma passion, la cuisine saine et gourmande

Mon prénom est Frank, je suis originaire de Tours. Je suis passionné de cuisine depuis tout petit. J'aime manger, je suis gourmand.

Je me suis intéressé à la cuisine très jeune mais je ne voulais pas en faire mon métier. Les repas ont toujours pris une place importante. C'est un moment d'échange, de partage et de convivialité.

En 1983, après mon BEP d'installation sanitaire et thermique, je suis parti à Dunkerque chez les compagnons du devoir pour faire mon Tour de France et me perfectionner dans le métier que j'avais choisi. Pendant ces 6 années, j'ai bénéficié d'une cuisine gourmande. Je me suis installé à Lyon en 1989 où j'ai rencontré Valérie avec qui nous avons eu par la suite 2 enfants, Lilo et Emmy.

Je vis à Lyon depuis 32 ans. Une ville où l'on mange bien, trop bien, une cuisine riche, une ville qui a fondé sa réputation en 1935 après avoir été nommée Capitale Mondiale de la Gastronomie

Pendant plus de 15 ans, j'ai pris régulièrement des cours de cuisine chez un chef étoilé et je passais beaucoup de temps à reproduire ses recettes et régaler ma famille, mes amis...

En 2019, Marine, une amie et coach m'a sollicité pour cuisiner pour une vingtaine de personnes dans le cadre d'un stage sur le DP. Cette cuisine devait être saine, végétarienne, sans gluten et avec des produits Bio. J'ai pris beaucoup de plaisir à cuisiner pendant cette semaine.

Je me souviens qu'à la fin du stage, une fois la cuisine rangée et nettoyée, Marine m'avait demandé de réaliser un gâteau pour clôturer le stage et je n'avais plus rien. Il me restait des courgettes, de la farine de riz, du chocolat noir à 86%, de la levure. Et bien j'ai réalisé avec tous ces ingrédients un délicieux gâteau.

Ce qui aujourd'hui m'a orienté vers une cuisine saine, c'est avant tout d'être en bonne santé, d'avoir une belle vitalité au quotidien.

Je ne suis pas chef étoilé, je ne suis ni nutritionniste, ni naturopathe, je suis simplement passionné de cuisine saine et gourmande. Je suis sensible au gaspillage, au zéro déchet.

Je pense qu'aujourd'hui, c'est en cuisine que le « zéro déchet » est le plus facile à mettre en place.

Il y a un vrai combat à mener contre le gaspillage alimentaire puisqu'environ 42 tonnes de nourriture sont jetées chaque seconde dans le monde dont 30% par les consommateurs.

Nous devons tous avoir le réflexe et un peu de créativité pour transformer des épluchures, les restes de fruits en compote, une carcasse de poulet pour réaliser un délicieux bouillon de volaille ou des arêtes de poissons et parures de viande pour réaliser un délicieux jus...

A travers ma passion, je réalise des recettes saines et gourmandes. Je propose une cuisine de tous les jours, rapide mais aussi des plats et desserts plus élaborés, qui donne la part belle aux fruits et légumes de saison.

J'ai appris pendant toutes ces années à utiliser des produits bruts que je transforme pour réaliser de délicieuses recettes.

J'élabore avec le même légume plusieurs recettes afin de faire varier les plaisirs (avec un chou-fleur, je fais des Gnocchis, une crème, un taboulé, des pancakes avec le pied de chou-fleur, etc...). Je prépare mon caramel sans sucre, juste avec un jus de pomme Bio.

Je partagerai régulièrement des recettes saines et gourmandes sur la Pomme Info. Vous pouvez me suivre aussi sur Instagram et me retrouver sur le compte « saine et gourmande ».

Je vais aussi donner beaucoup d'informations sur les produits que j'utilise pour être en meilleure santé même si je suis convaincu que nous devons manger de tout.

Et la bonne nouvelle, à partir de septembre, je vais proposer des ateliers (enfants et adultes) sur le lieu de vie de La Pomme afin de partager ma passion de la cuisine saine et gourmande.

Vous n'avez pas besoin d'être un(e) cuisinier(e) confirmé(e) pour réaliser ces recettes, vous n'avez qu'à suivre la recette pas à pas.

Je vous partage ce mois-ci la recette de pâte à tartiner maison :

La pâte à tartiner maison



Les ingrédients

200 g de noisettes bio
15 g de poudre de cacao crue bio
80 g de sirop d'érable bio
1 cuillère à soupe d'arôme de vanille bio
80 ml de lait d'avoine sans gluten

Les ustensiles

1 four
1 plaque de cuisson
1 feuille de papier sulfurisé
1 Blender
1 spatule Maryse
1 balance de cuisine
1 verre doseur

La recette

Allumez votre four chaleur sol/voute à 180°C (Thermostat 6).

Prenez une plaque de cuisson, mettez une feuille de papier sulfurisé et déposez les noisettes.

Mettez au four les noisettes pendant 15 minutes.

Puis les laissez refroidir quelques minutes.

Enlevez la peau des noisettes en les frottant entre vos mains.

Déposez les noisettes dans le bol du blender et mixez à pleine puissance jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Au début, les noisettes vont se mettre sur le contour du bol. Il suffit d'arrêter le blender et de ramener les noisettes à l'aide d'une spatule vers la lame. Cette opération va prendre 4 à 5 minutes.

Ajoutez la poudre de cacao crue, le sirop d'érable, l'arôme de vanille et mixez 20 secondes.

Ajoutez le lait d'avoine et mixez 30 secondes.

Versez cette préparation dans un pot et régalez-vous.

Cette pâte à tartiner se conservera au réfrigérateur pendant 8 jours mais je doute que vous puissiez résister à la garder autant de temps.