

5

## ON FAIT LE POINT

## ECOS L'EQUIPE AU 30.09.15

Octobre 2015, ça y'est c'est la rentrée ! Et les activités d'ECOS reprennent sur les chapeaux de roue.

Pour cette rentrée plein de nouveautés vous attendent !

Tout d'abord, l'équipe a pas mal changé cette dernière année alors un petit point pour que tout le monde s'y retrouve :

Aujourd'hui ECOS c'est (par ordre alphabétique pour qu'il n'y ait pas de jaloux) :

- Claire Astigarraga : référente projets sur l'alimentation et la créativité urbaine, c'est elle que vous contactez lorsque vous souhaitez en savoir plus sur la cuisine végétarienne, mais aussi pour participer à ses ateliers cuisine.

Elle vous initie également à la sérigraphie et si vous souhaitez proposer des réalisations créatives à installer dans l'espace public ou sur l'un des sites d'ECOS, n'hésitez pas à lui écrire un mail. Ayant plus d'une corde à son arc, c'est également elle qui fait le graphisme. Alors les bénévoles communication n'hésitez pas à la solliciter ! [claire@ecosnantes.org](mailto:claire@ecosnantes.org)

- Raphaëlle Astigarraga : responsable de la communication et de l'administration, vous ne la voyez pas beaucoup et pourtant c'est elle qui vous envoie les newsletters, met à jour le site internet et le Facebook (avec l'aide de bénévoles) et gère tous les petits dysfonctionnements administratifs qui ne manquent pas d'arriver dans une association. C'est elle que vous contactez si vous souhaitez vous inscrire à un atelier, si vous avez des questions d'ordre général ou si vous souhaitez rencontrer l'Association. Mais attention, elle sera absente du 02/10/15 au 01/04/15. En son absence, un seul contact : [contact@ecosnantes.org](mailto:contact@ecosnantes.org)

- Fanny Courieult : référente projet autour des circuits-courts et de l'alimentation, de la mise en réseau d'acteurs locaux et d'actions artistiques éphémères dans la ville. C'est elle qui s'occupe du Micromarché et qui participe au collectif Nantes Ville Comestible. Elle cherche également à développer des projets plus artistiques dans l'espace public. Si vous vous intéressez à ces questions, que vous souhaitez participer ou donner un coup de main, n'hésitez pas à la contacter. [fanny@ecosnantes.org](mailto:fanny@ecosnantes.org)

- Claire-Marie Duflocq : notre référente jardin, c'est elle que vous contactez pour toutes vos questions autour des graines, des plants, du jardinage, des pollinisateurs. Elle s'occupe de la serre partagée, de la grainothèque, des cours et ateliers thématiques autour du jardin et du projet Ecosource. Si vous avez des questions sur le jardin ou ces projets, que vous souhaitez participer ou être bénévole, contactez là !

[claire-marie@ecosnantes.org](mailto:claire-marie@ecosnantes.org)

- Marie Lecoq : Animatrice nature, en formation BP JEPS, elle accompagne Claire-Marie sur les projets de jardin et met en place des actions pédagogiques auprès de différents publics. Vous la croiserez sur les différents jardins de l'Association. [marie@ecosnantes.org](mailto:marie@ecosnantes.org)

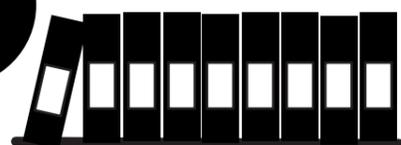
- Brigitte Méral : notre comptable. Vous ne la voyez pas, mais sans elle, rien ne serait possible ! Elle s'assure du bon fonctionnement de l'Association, de la gestion de sa trésorerie et de ses ressources humaines et nous guide dans les méandres de l'administration française... [brigitte@ecosnantes.org](mailto:brigitte@ecosnantes.org)

Et bien sûr Craquotte, notre âne imaginaire, renfort important lors de nos nombreux déménagements, ateliers, transports en tous genres !

.Raphaëlle Astigarraga

LE COIN DE  
L'ASSOCIATION

8



## ON AVANCE

## LES ACTIVITES DE L'ASSOCIATION AU 30/09/15

Pour les activités de cette année, comme vous avez pu le voir dans vos mails, à la demande d'un certain nombre d'adhérents, nous avons développé tout un programme d'ateliers autour du faire-soi-même.

De la cuisine végétarienne au jardinage en passant par les cosmétiques, les produits d'entretien, les tisanes, les huiles essentielles ou même les meubles en carton, la sérigraphie et les peintures naturelles, vous pourrez apprendre à vous réapproprier votre quotidien en confectionnant vous-mêmes les différents produits dont vous avez besoin !

Chaque série d'ateliers est pensée comme un cycle avec une progression entre les séances (1 à 5 séances par cycle). Les participants s'inscrivent à un cycle complet.

Pour ceux qui ne sont pas encore inscrits, n'hésitez pas à vous inscrire rapidement !

## Les projets également évoluent avec la rentrée.

Devant le développement de son activité, ECOS a choisi de se concentrer sur des projets importants et de ne plus s'éparpiller sur une multitude de projets.

Ses projets autour du jardin sont pensés en cohérence les uns avec les autres et vous permettent de suivre le développement d'une graine, de sa plantation à sa récolte.

- Bombus, la grainothèque qui vous permet d'avoir accès à des graines reproductibles de qualité et à des conseils sur la récolte de graines,

- la Serre Partagée, dans laquelle vous apprenez à réaliser des boutures et des semis,

- Les ateliers thématiques, qui vous permettent d'apprendre des



techniques précises de jardinage (taille de fruitier, bouturage...),

- Les cours de jardin, dans lesquels vous apprenez à entretenir votre jardin au fil des saisons,

- Le projet Ecosource sur le Parking de la Ressourcerie de l'île où Claire-Marie vous accueille tous les mercredis, de 15h à 19h pour répondre à vos questions autour du jardin. Lors de ces permanences, vous pouvez également participer à la création des jardins à aromatiques et à médicinales,

- Le projet Jardins Partagés, pour ceux qui sont à Rezé et qui veulent bénéficier de l'échange de jardins entre personnes âgées et jardiniers. Dans le cadre de ce projet, vous bénéficiez également d'un suivi régulier et de conseils de la part de Claire-Marie.

Pour les projets autour de l'alimentation et des circuits-courts, vous pouvez participer au Micromarché, point de vente direct de produits bios et locaux. Il y a aujourd'hui deux points de vente : maison de quartier de l'île et espace d'animation Beaulieu. Les distributions se font le jeudi soir. D'autres micromarchés devraient voir le jour dans différents quartiers au cours de l'année à venir.

A partir de la rentrée également, les produits commencent à se diversifier. Miel et œufs sont déjà au rendez-vous. A venir, les pâtes, légumineuses et huiles.

Une réflexion est également en cours sur la pérennisation du projet et son fonctionnement économique.

ECOS participe également à deux collectifs :

- Nantes Ville Comestible, collectif transversal réunissant des agriculteurs, des urbanistes, des architectes, des sociologues, des citoyens... Cette association a pour objet de promouvoir le développement d'agriculture urbaines multifonctionnelles, respectueuse de l'environnement et de l'humain, selon une approche pluridisciplinaire et systémique intégrant l'ensemble des étapes du système alimentaire urbain.

- La Nizanerie, groupement associatif et habitant, qui souhaite, grâce à une structure de proximité, agir collectivement sur les espaces publics et partagés d'un quartier au cœur de l'île de Nantes, et valoriser l'implication citoyenne.

Toutes les modalités d'inscriptions aux différents projets sont disponibles en téléchargement sur le site [www.ecosnantes.org](http://www.ecosnantes.org)

Bonne rentrée à tous !

.Raphaëlle Astigarraga

## LE COIN DE L'ASSOCIATION

## ON EXPLORE

Ça fait longtemps qu'on l'attendait et ça y'est ! La Grainothèque, Bombus, de l'Association ECOS vous ouvre ses tiroirs lors de l'inauguration le mercredi 7 octobre à 18h30 à Ecosource, sur le parking de la Ressourcerie de l'île, 90 rue de la Basse Île à Rezé.

## Présentation :

Bombus est une grainothèque mutualisée et participative dont le but est de conserver et diffuser des graines biologiques et reproductibles, adaptées au terroir de la région nantaise.

Petit à petit, grâce à l'implication des adhérents, ECOS espère pouvoir conserver et diffuser des graines anciennes ou rares.

Outil pédagogique, il sert également à sensibiliser différents publics à la question des semences reproductibles et de la biodiversité, notamment en ville.

## Le projet Bombus est constitué :

- d'un meuble en carton, réalisé par la Cabane d'Elo, où les graines sont stockées dans de bonnes conditions,

- de petites grainothèques mobiles, sous forme de boîtes, pouvant être transportées lors de différentes actions de l'Association.

Ces différentes grainothèques contiennent des sachets de graines ainsi que des fiches explicatives,

- d'une formation théorique à la récolte de graines, animée par un semencier professionnel,

- d'ateliers pratiques de récolte, mais aussi de transformation des graines.

- des trocs graines réguliers pour inciter les participants à échanger leurs semences.

## Objectifs :

Les objectifs du projet Bombus sont multiples.

- Préserver la biodiversité en réunissant un large panel de semences reproductibles, adaptées au terroir nantais,

- Sensibiliser le tout public, à l'importance de la biodiversité et à la préservation d'un large panel de variétés,

- Rendre accessibles des graines de qualité et reproductibles aux particuliers et associations,

- Les former à la production, la récolte et la conservation des graines,

- Constituer des livrets d'expériences expliquant comment cultiver les graines pour que chacun, même débutant, puisse les utiliser,

- Créer un projet convivial favorisant l'échange social mais aussi d'expériences entre jardiniers d'un même quartier, d'une même ville, d'une même région...

BOMBUS,  
GRAINOTHÈQUE  
DE SEMENCES  
REPRODUCTIBLES

9

Fonctionnement :

La grainothèque fonctionne grâce à la participation active des usagers. L'Association récolte des graines dans ses jardins mais incite chacun à récolter également ses propres graines pour venir les échanger et ainsi enrichir la grainothèque.

Des variétés sont parrainées par les usagers qui s'engagent, d'une année sur l'autre, à récolter les graines d'une variété particulière pour réalimenter Bombus.

Ils notent également leurs retours d'expériences pour pouvoir les partager avec les autres utilisateurs de la grainothèque.

Chaque sachet de graine distribué est accompagné d'une fiche explicative permettant à chacun de savoir comment semer et entretenir la variété choisie.

Des sachets d'engrais verts, de fleurs, de plantes compagnes sont également disponibles.

## Conditions de participation :

Pour participer à la grainothèque, chaque usager doit adhérer à l'Association ECOS.

L'adhésion est de 10 euros par an de septembre à septembre et donne accès à toutes les activités de l'Association.

Il doit également régler une cotisation de 10 euros à l'année, pour avoir accès à la grainothèque en particulier.

Cette cotisation lui donne accès à :

- 1 kit de semences, constitué d'une variété potagère à parrainer, d'un sachet de fleurs auxiliaires du jardin, d'un sachet d'engrais verts ou de mellifères selon la saison, et des fiches pratiques les accompagnant,

- 1 formation théorique gratuite d'initiation à la récolte de graines, dispensée par un semencier professionnel,

- 5 ateliers pratiques de récolte et transformation des graines,

- des permanences mensuelles les deuxièmes mercredis d'octobre à novembre puis de mars à juillet,

- l'accès au blog Bombus,

- des trocs graines et plants réguliers,

- un chantier participatif de construction d'un séchoir solaire.

En échange, le participant s'engage à :

- parrainer sa variété potagère, c'est-à-dire, à sélectionner et laisser une partie de ses plants monter en graines afin de les récolter pour réalimenter la grainothèque,

- récolter des graines de ses engrais verts ou mellifères, - récolter un retour d'expérience auprès de l'Association sur la graine parrainée (entretien, ensoleillement, composition du sol...)

.Raphaëlle Astigarraga

Tout le monde connaît Google.

Depuis 1998, il fait partie du quotidien des internautes du monde entier, brassant des millions de dollars chaque année. Pourtant depuis quelques années déjà, le moteur de recherche numéro 1 mondial fait l'objet de nombreuses critiques. Protection insuffisante de la vie privée, non-respect des droits d'auteur ou encore évasion fiscale, le géant de la toile semble respecter de moins en moins son propre slogan : « don't be evil » (« ne soyez pas malveillants »).

Ce que la plupart d'entre nous ne sait pas, c'est qu'il existe des alternatives. Non, nous ne sommes pas obligés d'utiliser Google. Mieux, il existe un moteur de recherche qui s'engage pour sauver la planète : **Ecosia**.

Créé en 2009 en Allemagne, Ecosia génère des revenus grâce à la publicité, comme tous les moteurs de recherche. Seulement, 80% de ses revenus sont reversés à The Nature Conservancy, un programme de reforestation du Brésil. Autrement dit, en faisant vos recherches, vous plantez des arbres. Révolutionnaire, non ? Ses créateurs sont même allés encore plus loin : grâce à son partenaire Myclimate et à son projet de compensation, Le moteur écolo élimine la totalité des émissions de CO2 de ses serveurs, de son infrastructure et de ses locaux.

Selon leurs propres mots, les équipes d'Ecosia souhaitent participer à la création d'un monde plus durable sur les plans économique, social et environnemental. Grâce au projet, un arbre est désormais planté toutes les 16 secondes au Brésil et les conditions de vie de centaines de locaux s'améliorent. Et ce n'est que le début. Ecosia est aujourd'hui disponible dans 47 pays dont la France, alors pourquoi hésiter ? Un geste banal peut devenir un geste engagé. Il suffit parfois d'un clic.

Plus d'infos sur [www.ecosia.org](http://www.ecosia.org)

Kim.

Depuis 1998, il fait partie du quotidien des internautes du monde entier, brassant des millions de dollars chaque année. Pourtant depuis quelques années déjà, le moteur de recherche numéro 1 mondial fait l'objet de nombreuses critiques. Protection insuffisante de la vie privée, non-respect des droits d'auteur ou encore évasion fiscale, le géant de la toile semble respecter de moins en moins son propre slogan : « don't be evil » (« ne soyez pas malveillants »).

Ce que la plupart d'entre nous ne sait pas, c'est qu'il existe des alternatives. Non, nous ne sommes pas obligés d'utiliser Google. Mieux, il existe un moteur de recherche qui s'engage pour sauver la planète : **Ecosia**.

Créé en 2009 en Allemagne, Ecosia génère des revenus grâce à la publicité, comme tous les moteurs de recherche. Seulement, 80% de ses revenus sont reversés à The Nature Conservancy, un programme de reforestation du Brésil. Autrement dit, en faisant vos recherches, vous plantez des arbres. Révolutionnaire, non ? Ses créateurs sont même allés encore plus loin : grâce à son partenaire Myclimate et à son projet de compensation, Le moteur écolo élimine la totalité des émissions de CO2 de ses serveurs, de son infrastructure et de ses locaux.

Selon leurs propres mots, les équipes d'Ecosia souhaitent participer à la création d'un monde plus durable sur les plans économique, social et environnemental. Grâce au projet, un arbre est désormais planté toutes les 16 secondes au Brésil et les conditions de vie de centaines de locaux s'améliorent. Et ce n'est que le début. Ecosia est aujourd'hui disponible dans 47 pays dont la France, alors pourquoi hésiter ? Un geste banal peut devenir un geste engagé. Il suffit parfois d'un clic.

Plus d'infos sur [www.ecosia.org](http://www.ecosia.org)

Kim.

## GERMOIR EN BOCAL

1. Prendre un bocal en verre vide et propre
2. Enlever le couvercle
3. Mettre une poignée de graines bios au fond du bocal (lentilles, luzerne, pois chiches, moutarde...)
4. Remplir le bocal aux 3/4 d'eau
5. Reboucher le bocal avec de la gaze ou de la moustiquaire que l'on fixe avec un élastique en caoutchouc
6. Laisser poser une nuit puis vider l'eau sans enlever la gaze
7. Rincer les graines puis les réégoutter à travers la gaze
8. Cette opération est répétée 2 fois par jour pendant 2 à 5 jours selon les graines. Entre ces opérations, laisser le bocal dans un endroit à température ambiante à l'abri de la lumière.
9. Les graines sont à consommer dans les 2-3 jours

## ON BRICOLE

### OUTILS :

- un bocal en verre
- de la gaze ou de la moustiquaire
- un élastique
- des graines bios, à faire germer
- de l'eau



## ON CUISINE

1. Cueillir les boutons de capucines, les laver et les mettre dans un bol ou un saladier.
2. Couvrir de gros sel et laisser reposer une nuit.
3. Le lendemain, les essuyer soigneusement et les mettre en pots (bien propres).
4. Ajouter des grains de poivre noir, un peu de thym et d'estragon.
5. Faire bouillir du vinaigre blanc et verser encore bouillant sur les câpres.
6. Fermer immédiatement les pots.

## CÂPRES DE CAPUCINES

A consommer d'ici minimum un mois.  
Les recettes de ma mini cuisine

## INGREDIENTS : 4

- Les graines de capucines
- du gros sel
- du vinaigre blanc
- du thym
- de l'estragon
- du poivre noir en grains

## ON DONNE UN COUP DE MAIN

2ème MERCREDIS DU MOIS  
18:30 PERMANENCES

Vous avez des questions autour des graines, ou vous souhaitez participer à la grainothèque Bombus, Claire-Marie vous accueille tous les deuxièmes mercredis du mois sur le parking de la Ressourcerie de l'île !

### A VENIR : ATELIERS DE BATTAGE DES GRAINES

A l'automne, Claire-Marie vous proposera des ateliers autour du battage des graines pour les préparer à intégrer la grainothèque.

### BÉNÉVOLAT

Afin d'alimenter la grainothèque, nous aurons toujours besoin d'aide, tout au long de l'année pour mettre les graines en sachet, les tester, les peser... Pour nous aider, contacter Claire-Marie à [claire-marie@ecosnantes.org](mailto:claire-marie@ecosnantes.org)

Une démarche engagée pour la préservation de la biodiversité

### APPEL AUX DONNS

Si vous souhaitez apporter votre pierre à l'édifice, n'hésitez pas à nous amener une partie des graines que vous avez en trop pour alimenter la grainothèque. Ainsi, nous pourrions les redistribuer à d'autres jardiniers et ainsi contribuer à la préservation d'espèces adaptées au terroir nantais.