

La Minette, la culotte menstruelle imaginée en Bretagne

Les culottes menstruelles ont le vent en poupe depuis quelques années. On en trouve notamment en vente directe, dans les magasins bio ou épicerie en vrac par exemple, mais aussi sur internet. C'est sur la toile (pour le moment) qu'on peut acheter La Minette, une culotte imaginée par Maëlla et Teddy, deux jeunes morbihannais, et fabriquée en France.

« Le projet est né en 2018, lors d'un voyage en Nouvelle-Zélande, à l'occasion de la lecture d'un article sur le chox toxique, qui nous a interpellé », explique Maëlla, à l'origine de la Minette avec Teddy. Tous deux prennent alors des renseignements sur les alternatives aux tampons et serviettes jetables, et découvrent le concept de culotte menstruelle.

Le concept de « La Minette » naît alors : une culotte avec « *l'impact le plus faible possible sur l'environnement* » version « marinière », qui symbolise la Bretagne. Imaginée dans la région, la Minette est fabriquée en France. Le fil de coton, certifié [GOTS](#), est importé de Turquie, et le tissage est réalisé dans les Hauts-de-France. « *Nos tissus sont labellisé [GOTS](#) et [Oeko-Tex](#)* », souligne Maëlla. La culotte comporte 4 couches : une couche en coton, un coeur absorbant en micro-éponge de fibre d'eucalyptus, du [PUL](#) (matière imperméable) et autre couche formée de 95 % de coton et 5 % élasthanne. Elle peut se porter « *12 heures, en fonction du flux* », peut-on lire sur le site internet de la marque.

Pour le démarrage de l'activité, un financement participatif avait été lancé sur le [site Okpal](#). Et en un mois et demi, près de 3000 culottes ont été pré-commandées. Elle devraient être livrées avant la fin du mois. On peut toujours en commander

sur [le site internet de La Minette](#). Pour le moment, un seul modèle est disponible, avec une taille allant du 34 au 52, mais la gamme devrait s'enrichir, avec d'autres formats et plusieurs niveaux d'absorption. Et des contacts ont d'ores et déjà été pris avec certains magasins bios, qui pourraient distribuer la Minette bientôt.

Plus d'infos

[La Minette lingerie](#)

Rennes (35). La Nature en Ville : l'association qui veut sauver les arbres de l'avenue Janvier.

Depuis 2015, dans le cadre du projet EuroRennes, la ville de Rennes projette d'abattre les charmes de l'avenue Jean Janvier. Rencontre avec Pascal Branchu, président de l'association [La Nature en Ville](#) qui s'oppose à l'abattage de ces arbres et nous explique pourquoi.

Le projet EuroRennes quel est-il ?

Selon [Wikipédia](#), il s'agit « d'un projet d'urbanisme et un futur quartier d'affaires [...] déclaré d'intérêt communautaire en avril 2009 ». Le site internet de l'entreprise [Territoires](#) en charge du projet, précise « avec l'arrivée de la ligne à grande vitesse LGV1h25, le nouveau métro B et le développement

du trafic TER, le projet EuroRennes doit répondre à la nécessité de renforcer ses capacités d'accueil et de fluidité du hub rennais ». D'ici 2027 il est prévu : 1 400 nouveaux logements, 125 000m² de bureaux, 9 500m² d'équipements publics et 30 000m² de commerces, loisirs et services.

Et
les arbres dans tout ça ?

L'avenue

Janvier est la principale avenue descendant de la gare vers le centre-ville. Les charmes septuagénaires de cette avenue seraient

abattus en vue d'un aménagement de terrasses et d'un élargissement des trottoirs pour être remplacés par des plantations végétales « d'essences et de tailles variées » précise le panneau de chantier.

3 recours contentieux engagés.

L'association La Nature en Ville a engagé 3 recours contentieux contre la ville de Rennes pour deux cas similaires à celui de l'avenue Janvier : l'abattage de 35 platanes avenue Fréville et celui de près de 300 arbres avenue Buttes-de-Coësmes. Dans ces trois cas, les délais d'affichage* de deux mois sur site n'auraient pas été respectés malgré le signalement par quatre moyens et le référé en suspension déposé par La Nature en Ville. Selon l'association, le panneau avertissant de l'abattage des arbres de l'avenue Janvier aurait été planté le 18 octobre 2019 alors que 5 charmes auraient été abattus le 21 octobre.



Panneau de chantier avenue Jean Janvier.

L'association demande la remise en état de ces 5 arbres mais ne s'arrête pas là. En invoquant l'[article L350-3 du Code de l'Environnement](#), elle demande le maintien des 25 autres charmes.

En dehors de cette loi, l'association met en avant l'importance de ces arbres pour la santé publique.

Notamment concernant la pollution de l'air.

En effet, d'après des [expertises de l'ADEME](#) (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), un arbre mature capterait 20kg de particules fines par an.

Selon l'[OMS](#) (Organisation Mondiale de la Santé), plus de 2 millions de décès prématurés peuvent chaque année être attribués aux effets de la pollution de l'air extérieur dans les villes et de la pollution de l'air à l'intérieur des habitations.

Autre

question de santé publique, celle de la chaleur.

Il a été montré par une chercheuse de l'[Université Concordia](#) que « la présence d'un couvert arborescent important en zone urbaine peut abaisser considérablement la température des environs immédiats » et donc permettre de lutter contre les îlots de chaleur. Cet effet anti-chaleur serait optimal dès lors que la couverture végétale en hauteur atteindrait les 40 %, ce qui est le cas de l'avenue Janvier. Avec Hervé Quénol, directeur de recherches au CNRS (Université Rennes 2), Nature en Ville ont réalisés des tests à cet endroit précis comme en témoigne [ce reportage de France 3 Bretagne](#).

Par

ailleurs, l'évapotranspiration, c'est-à-dire la diffusion dans l'air de l'eau captée par les racines permet de lutter contre la

sécheresse de l'air, sécheresse qui pourrait occasionner des gênes respiratoires et oculaires.

Outre

l'aménagement du quartier, l'un des arguments avancés en faveur

de la coupe de ces arbres est relatif aux étourneaux. En effet, ces

passereaux sont accusés de nuisances sonores et olfactives...

Pour

Pascal Branchu, il s'agit là d'un faux problème. Les étourneaux

sont des oiseaux migrateurs qui par conséquent ne séjournent à Rennes qu'un mois de l'année. Selon lui, ils seraient d'ailleurs

venus s'installer avenue Janvier et dans le quartier Villejean suite à la coupe des peupliers d'Italie aux entrées des villes,

entreprise il y a vingt ans. Enfin, l'odeur mise en cause seraient

plus dû aux cadavres d'oiseaux retrouvés pris au piège des

filets installés sur les arbres visant à les empêcher de s'y installer plutôt qu'à leurs déjections.



L'association La Nature en Ville organise régulièrement des ateliers d'artivisme pour protéger ces arbres.

Une association forte de propositions.

L'association propose de nombreuses solutions aux problèmes qu'elle met en lumière. Par exemple au sujet des étourneaux, elle préconise la taille douce des arbres ou encore la venue d'un fauconnier car le haut-parleur diffusant le cri du geai (prédateur des étourneaux) n'est qu'une solution temporaire et la vue de rapaces pourrait quant à elle dissuader les passereaux de revenir dans ces arbres. L'association a également invité Thomas Brail, fondateur du [GNSA](#) (Groupe National de Surveillance des Arbres), qui en grimpant à un arbre lors d'une manifestation a réussi à monter un groupe de travail avec le ministère de l'Écologie, pour discuter avec plusieurs acteurs et élus du sort des arbres rennais, ces 26 et 27 février derniers.



Nichoir installé lors d'un atelier d'artivisme « J'adopte un arbre » avec le Groupe National de Surveillance des Arbres (GNSA).

Par ailleurs, la Nature en Ville organise de nombreux évènements (à retrouver dans notre [agenda](#) !) comme ce samedi dernier l'atelier d'artivisme, la projection à l'Arvor du film d'Énora Boutin sur l'agro-agriculture le 10 mars à 20h15, l'atelier potager avant et après la marche pour le climat du 14 mars « Plante ta patate et sème ta graine. Ou encore le café des possibles tous les lundis à 18h02 au café 1802 rue d'Antrain !

Vous pouvez consulter ces événements (et bien d'autres !) sur le site et la page [Facebook de l'association La Nature en Ville](#).

* Références légales avancées par La Nature en Ville :

- [l'article R.424-15 du Code de l'Urbanisme](#)
 - [l'article R.600-2 du Code l'Urbanisme](#)
-

Morlaix (29). Faites Noël : le salon malin, responsable et solidaire.

Samedi 7 décembre se tiendra le salon Faites Noël aux Chiffonniers de la Joie (74 route de Callac), de 14h à 18h.

110 tonnes. C'est le nombre de déchets supplémentaires que traitent les incinérateurs de Brest et de Carhaix la semaine de Noël.

C'est en partant de ce constat que Morlaix Communauté (<https://www.morlaix-communaute.bzh/>) et Les Chiffonniers de la Joie (<http://chiffonniersdelajoie.e-monsite.com/>) ont décidé d'organiser pour la 4^{ème} année consécutive Faites Noël.

Ce salon qui se déroulera à la ressourcerie des Chiffonniers de la Joie, a pour vocation de sensibiliser à cette consommation excessive d'emballages (entre autres) et d'inviter chacun à réduire ses déchets, de façon ludique.

Le faire soi-même à l'honneur

Cette année une quinzaine d'ateliers ouverts à tous vous seront proposés. Ainsi vous pourrez apprendre à réaliser des furoshiki (papiers cadeaux en tissus) et des cartes de vœux avec l'association Au fil du Queffleuth et de la Penzé (<http://aufilduqueffleuthetdelapenze.over-blog.com/>), des cadres photos avec Don Bosco (<https://www.donbosco.asso.fr/>) ou encore des bougeoirs en bois de récup avec Le Repair (<https://www.facebook.com/lerepairrecyclerie/>). Morlaix

Communauté proposera un jeu pour tout savoir sur le tri des déchets.

Parce que le zéro déchet c'est aussi le zéro gaspillage, vous pourrez apprendre à faire vos chocolats avec Hêtre et Lavoir (https://www.gralon.net/mairies-france/finistere/association-l-hetre-et-lavoir-plouneour-menez_W293003212.htm), des gourmandises 100% végétales avec Graines de vie et des tartares d'algues avec Tounn Nature (<http://entrepreneurs.cae22.coop/-tounn-richard-.html>). Cap Santé (http://www.capsante.net/wordpress/?page_id=357) vous proposera d'apprendre à reconnaître les plantes sèches.

Et parce que l'hiver arrive, Be Cosmétics (<https://www.becosmetics.fr/>) vous montreront comment fabriquer vos baumes à lèvres, tandis que Zéro Déchet Trégor (<https://www.zerodechet-tregor.com/>) vous donneront la recette d'un baume pour le corps !

Et si avec tous ces ateliers vous n'avez toujours pas trouvé d'idées cadeaux, l'ULAMIR CPIE (<http://www.ulamir.com/>) vous propose de découvrir les cadeaux dématérialisés.

Et les enfants dans tout ça ?

Pas de panique, le Kabaret des Simples (<https://www.facebook.com/kabaretdessimples/>) et En Vrac à l'Ouest (<https://www.letelegramme.fr/finistere/garlan/l-association-en-vrac-a-l-ouest-veut-sensibiliser-au-zero-dechet-02-12-2019-12447511.php>) n'ont pas oubliés les plus jeunes ! Un atelier zéro déchets est prévu spécialement pour les enfants, ainsi qu'une fabrication de jeux buissonniers (à partir de branches, de plantes, etc). Tout les autres ateliers seront également ouverts aux enfants.

Une collecte de jouets a également été organisée au préalable avec les éco-écoles du territoire pour être

redistribués le jour J. Vous êtes invités à déposer les jouets dont vous ne plus samedi.

Quant à Éco-Bretons nous proposerons un quizz spécial Noël zéro déchets ainsi qu'un atelier porteur de parole... !

A demain !

[Défi familles Zéro Déchets] Atelier tisanes à l'Herberaie

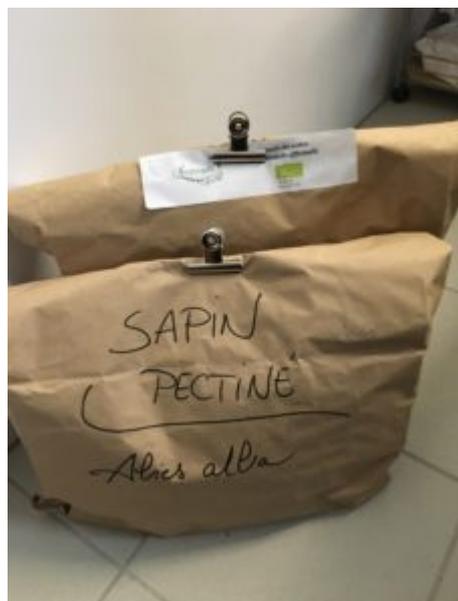
Le jeudi 21 mars, les familles participant au « Défi Familles Zéro Déchet » étaient invitées à participer à un atelier avec Arlette Jacquemin, productrice, cueilleuse et formatrice de plantes aromatiques et médicinales à Plouigneau (29). L'occasion d'apprendre à réaliser une tisane d'équinoxe de printemps !

L'atelier tisane avait lieu à l'Herberaie, Route de Keruler à Plouigneau. L'Herberaie est une « ferme néo-paysanne », qui propose à la vente des produits transformés à base de plantes aromatiques et médicinales. Arlette Jacquemin cultive ainsi ses plantes sur deux parcelles, en agriculture biologique, et avec des techniques issues de la biodynamie et de la permaculture. Elle les sèche et les transforme ensuite sur place dans son laboratoire. Elle travaille également les plantes fraîches, afin de fournir le laboratoire Plantarée, dont l'Herberaie fait partie.



Au programme de l'atelier du jour : visite du laboratoire, et fabrication d'une tisane « d'équinoxe de printemps ». « Une tisane à la fois tonique, désinfectante, et drainante », précise Arlette, « parfaite pour la transition de saison hivernale à printanière ». Une tisane qui sera composée de :

- Romarin (*Rosmarinus Officinalis*), qui a des propriétés toniques, hépatiques et antiseptiques pulmonaire
- Noisettier (*Corylus Avelana*), qui est veinotonique, anti-oedémateux et anti-oxydant
- Sapin Blanc (*Abies Alba*), antiseptique, diurétique et mucolytique
- Calendula (*Calendula Officinalis*), un antioxydant puissant, cicatrisant et antibactérien



Chaque participant s'est muni d'un bocal, dans lequel il/elle pourra stocker sa tisane. L'idée est de confectionner la tisane tous ensemble, en mélangeant les différentes plantes séchées, et ensuite les répartir. Arlette en profite pour rappeler que l'intérêt de sécher les plantes, c'est « de pouvoir les utiliser toute l'année ». Et les utiliser suivant une formule précise ! « L'art de formuler une tisane, c'est de trouver une réponse qui soit à la fois adaptée à une problématique éventuelle, et qui soit savoureuse ». Il faut savoir concilier plaisir gustatif et utilité pour le corps ! Généralement, trois plantes sont utilisées pour composer une tisane, mais on peut en utiliser plus ou bien moins.

On passe à la confection de la tisane. Pour la tisane « Equinoxe de Printemps », il faut compter les doses suivantes :

- 10 g de Romarin
- 5 g de noisetier
- 5g de sapin blanc
- 10g de calendula

Dans un grand saladier, il faut ensuite mettre chaque plante

une à une, en les effritant légèrement (surtout les feuilles), afin d'en obtenir un mélange homogène.



Transvasez ensuite le tout dans un bocal qui ferme hermétiquement !

Pour l'utiliser : une pincée du mélange pour une tasse, et 4 à 5 pincées pour un litre (25 grammes).

On utilise cette tisane « Equinoxe du printemps » en infusion, car elle ne contient pas de parties dures (écorces, racines, graines, fruits, qu'on utiliserait alors en décoction).

Pour l'infusion : Il faut mettre les plantes dans l'eau froide, couvrir, chauffer l'eau jusqu'à frémissement, et couper alors le feu. Laisser infuser 10 à 15 minutes, et filtrer.

On peut ensuite déguster la tisane chaude ou froide, en y ajoutant pourquoi pas une cuillère de miel bio. L'infusion peut se conserver durant deux jours.

A noter : comme c'est une tisane tonique, il faut éviter de la consommer le soir !

L'atelier s'est terminé par une présentation de quelques ouvrages utiles pour un bon usage des plantes médicinales,

parmi lesquels on peut citer :

- « 55 plantes médicinales dans mon jardin : les cultiver, les récolter, les conserver », de Virginie Peytavi, aux éditions Terre Vivante
- « L'herboristerie : manuel pratique de la santé par les plantes », de Patrice De Bonneval, édition Désiris
- « Secrets des plantes pour se soigner naturellement », de Michel Pierre et Michel Lis, Artemis éditions.

[Défi familles zéro déchet] Prendre soin de soi naturellement... quand on est un homme

La peau d'un homme est très différente de celle d'une femme. Pour qu'eux aussi puissent se préparer des soins bons pour la planète et bon pour leur santé et leur peau, la phytothérapeute et aromathérapeute Muriel Charlier-Kerbiguet a donné quelques petites astuces et recettes aux familles zéro-déchet.

Malgré le thème, peu d'hommes étaient présents à l'atelier. Mais ce n'est pas cela qui a endigué la bonne humeur du groupe et l'envie de préparer des crèmes et des soins. Mais pourquoi faire des soins pour hommes différents de ceux pour femmes ? Tout simplement parce que leur peau est différente à divers égards.

« Les produits maison, c'est aussi ça : prendre soin de sa peau »

La peau d'un homme est plus épaisse, sous l'influence de la testostérone, cette hormone masculine. La sécrétion de sébum est également plus importante chez l'homme, et la densité des fibres de collagènes, qui assurent la fermeté de la peau, n'est pas la même que chez la femme. Les signes de vieillissement cutané apparaissent moins vite chez les hommes.

Donc, **« qui dit peau différente, dit besoins différents »** ! Et c'est ce que propose Muriel Charlier-Kerbiguet avec ces deux recettes, car si pour les femmes les industriels font des efforts, pour les hommes, les crèmes sont encore trop souvent chargées en produits controversés.

Masque visage purifiant à base de citron et de miel

- 1 citron
- 1 cuillère à café de miel
- Sucre fin

Couper en deux le citron. Sur l'intérieur du citron, mettre une cuillerée à café de miel. Ensuite, saupoudrer le tout avec du sucre fin. Sur la zone à nettoyer, appliquez-y le masque fait maison tout en faisant un cercle pendant environ 1 minute, puis rincer abondamment à l'eau tiède et tamponner le visage pour le sécher.

Huile de barbe

Cette recette permet d'améliorer l'aspect et le toucher de celle-ci.

- 10 ml d'huile végétale d'amande douce
- 15 ml d'huile végétale de jojoba (ou sésame)
- 10 gouttes d'huile essentielle menthe verte
- 10 gouttes d'huile essentielle lavandin super

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, verser les deux huiles végétales. Ajouter les gouttes d'HE, fermer le flacon et secouer le mélange. Vaporiser en petite quantité sur la barbe après la douche et le séchage et pratiquer de légers massages en forme de petits cercles sur les joues et le menton.

Umami : à Lannion, une épicerie un peu spéciale va bientôt ouvrir ses portes

[Rediff] À Lannion, Claire et Corinne souhaitent ouvrir un lieu atypique, un lieu de rencontres et d'échanges, où pourraient se rencontrer le bien-manger et le bien-être...

L'une est cuisinière, l'autre masseuse... Corinne et Claire souhaitent combiner leurs compétences au sein d'un même lieu : une épicerie. Baptisée [Umami](#), des produits originaux y seront proposés, comme des algues, des épices, et même des tisanes ayurvédiques.

L'espace de restauration, géré par Corinne, sera ouvert sur la cuisine, pour que soient concocté « **en toute transparence des boissons, des plats, des soupes, des desserts, des en-cas, en utilisant des produits biologiques, locaux et de saison dans un esprit de développement durable et d'économie solidaire...à consommer sur place ou à emporter** ».



Des Ateliers de Curiosités Culinaires

Dans un esprit de partage de connaissances, des « **Ateliers de Curiosités Culinaires** » seront organisés, pour apprendre à préparer des recettes végétariennes, aux algues ou aux plantes, sans gluten, ou même véganes. L'après-midi, l'épicerie sera transformée en salon de thé et il sera possible de déguster un Thaï en prenant le temps de feuilleter un livre de la bibliothèque mise à disposition.

En ce qui concerne la partie bien-être, détente, ce sera Claire qui s'en occupera. Elle y prodiguera des massages toniques aux hydrolats ou relaxants, des massages aux huiles végétales et essentielles bio en mélanges personnalisés.

Un lieu d'échange

Enfin, dans un esprit solidaire et de récupération, un dépôt-vente d'ustensiles de cuisine sera aménagé. Le lieu présentera également des conférences thématiques autour de la nutrition, de la santé au naturel, de la biodiversité et du développement personnel.

Pour aider Corinne et Claire dans leur projet, c'est par [ICI](#) que ça se passe.