

Jus de légumes et de fruits: pomme, carotte, bette, gingembre.

Mixez carottes, pommes, bette et gingembre biologiques, dans les proportions de votre choix.

Selon le docteur Norman W. Walker:

la carotte contient:

0.48 gr de calcium, 0.18 gr de magnésium, 1.56 gr de potassium, 0.54 gr de phosphore, 0.27 gr de soufre, 0.04 gr de fer, 0.1 gr de silicium, 0.2 gr de chlore, 0.91 gr de sodium, 131 gr d'oxygène, 262 gr d'hydrogène et 0.58 gr d'azote.

La pomme contient:

441 gr d'eau distillée, 1.8 gr de protéines, 21.8 gr de glucides, 1.4 gr de lipides, vitamines A: 2500 UI (unités internationales), vitamines C: 5258 UI, 0.11 mg de thiamines, 0.29 mg de riboflavines, 1.9 mg de niacines.

La bette contient:

0.367 gr de calcium, 0.271 gr de magnésium, 2.295 gr de potassium, 0.163 gr de phosphore, 0.058 gr de soufre, 0.0134 gr de fer, 0.0312 gr de silicium, 0.063 gr de chlore, 0.613 gr de sodium, 139 gr d'oxygène, 278 gr d'hydrogène, 1.8 gr d'azote.

Quant au gingembre, [il possède une quarantaine de composés antioxydants](#), anti-inflammatoires, mais aussi anti nausées et vomissements (pour le mal des transports par exemple, ou encore pendant la grossesse). Il facilite également la digestion.

Pourquoi boire des jus de légumes et de fruits?

Selon le docteur Norman Walker, « *les jus de légumes et de fruits sont essentiels dans notre alimentation quotidienne,*

car en séparant l'eau distillée et les éléments minéraux des fibres contenus dans les végétaux, on obtient un élément liquide d'une digestibilité instantanée. A l'inverse, le processus de digestion requis pour séparer les éléments minéraux des fibres exige à l'organisme beaucoup de temps et de travail. Ces processus de digestion du fruit et du légume consommés entiers brûlent une grande quantité d'énergie (...). On constate donc qu'une partie de la nourriture « solide » ingérée est ainsi détournée de son objectif nutritionnel afin d'être employée par combustible pour assurer le renouvellement de cet énergie« .

Autre argument? Les jus de fruits et de légumes... c'est bon! Un conseil: utilisez une base de pommes, qui vous donnera ce côté sucré et doux. Puis, expérimentez des combinaisons: carottes/épinards, betteraves/pommes/kiwi...

Qui est le docteur Norman Walker?

« Chercheur de réputation mondiale dans le domaine de la biologie, de la santé et de la nutrition, Norman Walker a consacré sa vie à l'exploration des possibilités d'accroître la longévité et la santé humaines. Pour lui, il est impératif qu'un régime alimentaire quotidien équilibré comprenne un plat principal composé d'une salade de légumes crus et variés. Auteur de nombreux ouvrages sur le régime végétarien et crudivore, je vous invite à lire « Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits« , aux éditions d'Utopie, 127 p, 12 euros. Vous y trouverez les combinaisons de jus et légumes adaptés à vos besoins. Un guide à la fois pédagogique et pratique.

Quand le compostage dépasse

Les barrières du jardin...

Du 1^{er} au 11 avril, c'est [la semaine du compostage](#). Initiée par le [Réseau compost Citoyen](#), cette semaine fait la part belle au compostage citoyen de proximité qui a largement dépassé les frontières de nos jardins. En effet, c'est désormais dans les quartiers, les écoles et les collèges que de drôles de cabanes en bois permettent de transformer en compost, des centaines de kilos d'épluchures et de restes de repas chaque année. La mise en place de ces composteurs sur les lieux publics est plutôt une bonne nouvelle pour la planète et pour le portefeuille. Car en compostant les déchets organiques, c'est un régime de 30% que nous faisons à nos poubelles.

Une tonne incinérée = 250 euros pour la collectivité

Dans le Sud Cornouaille (29), l'[association Cocico](#) vise par exemple à accompagner à la mise en place de composteurs collectifs. *« On estime qu'entre 2015 et 2016, de Lorient à Concarneau, 150 tonnes de déchets organiques sont compostées et ainsi détournées de l'incinérateur, grâce aux pavillons de compostage installés dans les établissements scolaires ou en bas d'immeuble. Quand on sait qu'une tonne incinérée coûte 250 euros la tonne à la collectivité, le compostage collectif apporte une réelle solution pour faire des économies »* explique Michel Mouillé, directeur de l'association Cocico.

Le compostage, un vecteur de lien social

Autre atout du compostage ? Le lien social. Les animateurs de quartier le répètent : vider son bioseau dans le pavillon en bas de chez soi, vérifier que tout s'y passe bien grâce à un habitant référent, vider le pavillon puis utiliser le compost au jardin partagé, sont des activités qui créent du lien et donnent une autre dimension à la citoyenneté. *« Légalement, la question de l'exutoire va toujours de pair avec la mise en place du composteur collectif. Celui-ci fait l'objet d'une*

convention signée par les parties prenantes. Si les espaces verts manquent pour utiliser le compost dans un collège, ce sont les enseignants ou les parents d'élèves qui s'en servent dans leur jardin». C'est ainsi que la boucle est bouclée.

Devinette : je suis vieux comme le monde et on continue à me découvrir des qualités. On me brûle alors que je suis un trésor pour la vie. On hésite à me donner une place sur l'espace public, alors que des inconnus se rencontrent grâce à moi. La vie sur terre dépend de mon existence, pourtant à l'école, ma place est secondaire. Qui suis-je ?

Réponse: le compostage!

« Voyage au bout de la viande »

Le saviez-vous ? Le nom d'une marque et les étiquettes présentes sur les barquettes ne disent rien sur le contenu et les étapes de production de la viande. A l'heure actuelle, l'Europe oblige les producteurs et fournisseurs de la viande de bœuf à donner des informations sur le pays de naissance, l'engraissement, l'abattage et la découpe de l'animal. Depuis le 1^{er} avril 2015, c'est à la viande de porc et de volaille d'être accompagnée d'information sur le pays d'élevage et d'abattage. Cette règle est fixée par la Communauté Européenne mais c'est aux Etats de prendre leurs responsabilités. Or, tout au long de la chaîne de production, de transformation et de commercialisation, les contrôles sont effectués de manière aléatoire.

Si on devait tout tester il n'y aurait plus rien dans les

supermarchés

Un produit peut arriver au supermarché sans avoir été contrôlé, mais peut aussi bien avoir été contrôlé 3, 4 ou 5 fois. Exemple : en Allemagne, trois mois après le scandale de la viande de cheval commercialisée par le négociant néerlandais Willy Selten , des lycéens ont analysé l'ADN d'échantillons de viande de trois restaurants Kebab de leur ville. Surprise : l'un d'entre eux contenait de la viande de cheval. Les industriels utilisent ce qu'on appelle, l'*auto surveillance* : chacun est responsable du produit qu'il manipule à l'instant T. Peu importe ce qui se passe avant ou après...

La production de masse rend impossible l'identification

Autre chose : de la naissance d'une bête, à son arrivée dans les rayons des supermarchés, 4 étapes au minimum sont nécessaires : la naissance, l'engraissement, la transformation et la commercialisation. Les animaux sont numérotés, jusqu'à l'abattoir. Mais dès la découpe, ils ne sont plus identifiés, ni identifiables. Or, les quantités de viande à transformer sont si grandes que pour produire un steak de 500 gr, la viande peut traverser jusqu'à 8 régions pour sa transformation et contenir plusieurs dizaines de porcs et bœufs différents...

Le prochain scandale est imminent

« Si nous devions identifier dans le détail, les étapes de transformation de la viande, son prix augmenterait pour les consommateurs ou les fournisseurs, et les étiquettes seraient interminables », défendent les industriels. *« Ces coûts ne représenteraient que quelques centimes supplémentaires et seraient indolores pour les consommateurs »* estiment quant à eux, les associations de consommateurs. Selon l'ONG FoodWatch, *« l'industrie refuse d'améliorer la traçabilité de la viande pour préserver sa flexibilité »*.

Reste que le schéma de production de la viande est une chaîne

d'intermédiaires opaques, de réseaux de fournisseurs, de négociants et de transformateurs immenses, de contrôles aléatoires et d'une auto surveillance douteuse...Des ingrédients parfaits pour produire de la viande 100% incertaine.

« Voyage au bout de la viande ». Un documentaire réalisé par Jenny Rollen-Spoo et Jens Niehuss. 2015, 60 minutes.

Pour regarder ce documentaire, c'est par ici: future.arte.tv/fr/voyage-au-bout-de-la-viande

Le compostage et le paillage : deux bases du jardinage naturel

La semaine des alternatives aux pesticides se déroule du 20 au 30 mars. C'est l'occasion d'évoquer deux méthodes simples et naturelles pour limiter la prolifération des herbes indésirables et des maladies au jardin: le paillage et le compostage.

Et si on s'inspirait des forêts ?

Le paillage consiste à recouvrir le sol de débris du jardin (feuilles mortes, tontes sèches, écorces, bois broyé, copeaux de lin...). Cette pratique reproduit un phénomène que l'on retrouve en forêt. N'avez-vous jamais remarqué que la terre n'y est jamais nue, mais toujours recouverte de feuilles

mortes ? Elles favorisent la vie biologique du sol. Une fois décomposées, ces feuilles nourrissent la terre d'un humus riche qui nourrit les arbres et arbustes.

En paillant le pied des haies, le potager et les parterres, non seulement le sol est protégé et enrichi, mais le paillage empêche les herbes indésirables de pousser. Une astuce : avant de pailler, retirez les graines et racines d'herbes indésirables du sol.



La fissure sur la terre signifie que la terre est lessivée et non protégée

Les déchets verts, une mine d'or pour le jardin !

Les tontes sèches, mais aussi les brindilles constituent un paillage efficace. Il est possible de tondre les petites tailles de haies avec une tondeuse standard. Les tailles plus grosses peuvent être utilisées en bois de chauffage ou au

barbecue. Au final, rien ne se perd et tout se transforme au jardin : inutile de se rendre en déchèterie !

Le compostage, un fortifiant idéal.

Autre chose : bien souvent les maladies interviennent sur les plantes fragiles. Pour les renforcer, le compost est l'amendement idéal. Inutile de l'acheter en jardinerie. Encore une fois, le jardin et la maison fournissent à eux seuls, les ingrédients nécessaires.

Quelques astuces pour bien composter :

-Mélanger des ingrédients organiques secs (feuilles mortes, carton, brindilles, papier journal...) et humides (restes de repas, épluchures de fruits et légumes, débris du potager, fleurs fanées...).

-Remuez le tas régulièrement pour bien l'aérer. Notez qu'à chaque apport d'oxygène, le processus de compostage est réactivé.

-Vérifiez l'humidité du compost : celle-ci doit être équivalente à une éponge que l'on utilise pour nettoyer la table. C'est-à-dire, ni trop humide, ni trop sèche !

-Au bout de 6 à 9 mois, le compost est sensé être mûr. Pour s'en assurer, celui-ci doit être noir, friable avec une odeur de sous-bois.



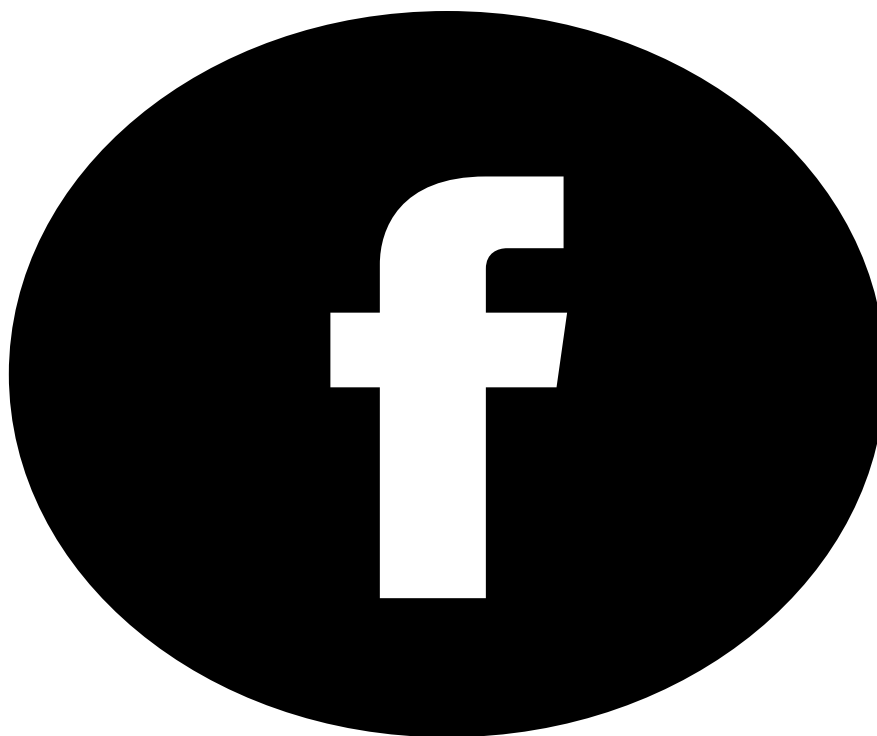
Pour aller plus loin, lisez: « Compost et Paillis » Denis Pépin, éditions Terre Vivante.

Rencontres régionales des journalistes jeunes : une journée de débats et d'échanges

Une cinquantaine d'étudiants du grand ouest ont participé à la Rencontre Régionale des Journalistes Jeunes, organisée par l'association [Jets d'Encre](#) ce mercredi 18 mars au CRIJ de Rennes. A travers ateliers et débats, les journalistes ont présenté leurs projets éditoriaux et se sont exprimés sur les enjeux de la presse jeune aujourd'hui. Explications avec Judicaëlle, rédactrice en chef de « La vie de château », journal du lycée Chateaubriand de Rennes.

Le journalisme web privilégie aussi les articles de fond

L'association [Maze](#) édite un site web où près de 90 rédacteurs rédigent chaque mois des articles liés à l'art, la culture mais aussi des sujets d'actualité. Pour Baptiste, son fondateur et rédacteur en chef, le journalisme web ne se résume plus à des contenus rédactionnels courts et concis. Au contraire, il tend à publier des articles de fond qui permettent une réflexion solide à hauteur de la presse papier. Explications :



Niels, Christelle et Baptiste, membres de l'association Maze.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le [Maze Magazine](#)

Participez aux Rencontres Régionales des Journalistes Jeunes

Inscrivez-vous aux Rencontres Régionales des Journalistes Jeunes
Mercredi 18 mars de 09h30 à 17h30 au CRIJ (Centre Régional
d'information Jeunesse) 4 bis cours des alliés – 35000 Rennes

L'association Bretagne Durable et Solidaire (eco-bretons.info) s'associe à Jets d'encre (association nationale pour la promotion et la défense de la presse d'initiative jeune) qui organise cette journée de **formation gratuite, de débats et de rencontres**.

Au programme :

- **ateliers théoriques** : se lancer dans la création d'un journal ; comment faire une maquette efficace ; comment intégrer judicieusement une illustration ; Jusqu'où peut aller votre liberté d'expression

- **débat mouvant** : la liberté d'expression en question

- **parcours journal web** : élaboration d'un scénario puis réalisation d'un tutoriel sur « Comment créer son journal web »

- **parcours pour les accompagnateurs** : avoir les bons outils pour accompagner la réalisation d'un journal jeune ; trouver sa place d'accompagnateur.

Des stands pour rencontrer des associations et organismes pour les jeunes :

- **Le CRIJ** : Vous ne connaissez pas le **Centre Régional d'Information Jeunesse** ? Venez découvrir ses programmes, ses actions !

- **La Ligue de l'enseignement** : Vous ne connaissez pas la Ligue ? Le dispositif des **Juniors Associations** qui vous permet de créer votre association en étant mineur ?

- **CLEMI** : Venez découvrir les dispositifs et les actions que le Centre de Liaison de l'**Enseignement et des Médias d'Information** propose pour les jeunes !

- **Eco Breton** : L'association **Bretagne Durable et Solidaire** vous présentera ses actions et ses projet. Les journalistes du site **eco-bretons.info** vous présenteront leur média collaboratif. Ils vous donneront conseils et astuces pour rédiger et diffuser de l'information sur le web !

Gratuit et ouvert à tous sur inscription

(formulaire disponible sur le site www.jetsdencre.asso.fr)

Petit-déjeuner, déjeuner et goûter offerts par l'association Jets d'encre.

Possibilité de covoiturer.

A propos de Jets d'Encre...

Cette association nationale qui **promeut et défend la presse jeune** vient de fêter ses dix ans. Bien implantée dans la région parisienne et en Rhône-Alpes grâce à ses Rézos régionaux, Jets d'encre vient de créer un **Rézo en Bretagne**. L'occasion pour les journalistes jeunes bretons de participer à ses **formations** et de bénéficier de son **savoir-faire** : création d'un journal, droit et déontologie de la presse jeune, liberté d'expression, techniques journalistiques...

Mais aussi un **festival national de la presse jeune** (Expresso), un **concours national** (Kaléïdo'scoop) et plein d'autres choses...

www.jetsdencre.asso.fr

A propos de Bretagne Durable et Solidaire...

Née en 2009 à Morlaix (29), cette association édite un site web collaboratif : eco-bretons.info. Son but ? Diffuser de l'information sur les Transitions en Bretagne et permettre aux citoyens et citoyens juniors, de publier leurs articles, photos et témoignages. Le concours « Reporter en Herbe » créé en 2013 avait permis à plusieurs dizaines de jeunes bretons de publier leurs articles en ligne. Aujourd'hui, Bretagne Durable et Solidaire revient sur le devant de la scène avec Jets d'Encre, afin de favoriser et accompagner l'expression des journalistes jeunes et bretons.

<http://www.eco-bretons.info>

Information et inscription :

Contact : Association Bretagne Durable et Solidaire

09 81 92 98 60 ou 06 52 85 27 48

Association Jets d'encre

01 46 07 26 76