

## > Faisons connaissance avec...



... **Michel DAVIOT** est un Amapien de longue date ; il est arrivé la deuxième année, c'est-à-dire en 2010. Habitant Corneilles, il avait cherché dans le coin avec son épouse. Leurs deux filles fréquentant le conservatoire, il nous a trouvés très facilement (le conservatoire est juste au-dessus de notre local).

Michel est coordonnateur de sécurité et de protection de la santé ; traduisez : il s'occupe des conditions de travail sur les chantiers.

Aujourd'hui, il est chef de mission sur la ligne 15 du Grand-Paris.

Il a débuté sa carrière comme ingénieur en électricité et responsable d'affaires. Dans une société du bâtiment durant plus de vingt ans, il s'occupait notamment de postes de transformation et de lignes souterraines à haute tension.

À quarante-cinq ans, Michel en a eu sa claque d'être vendu et racheté, marre de l'objectif fric : « au lieu de m'occuper des actionnaires, j'ai préféré m'occuper des salariés ».

Il s'est impliqué avec quelques amis dans une société (BECS) où il est désormais bien plus heureux. Après une licence et un master en sciences politiques, sa femme s'est remise à l'école à cinquante ans ! Elle est professeur des écoles à Corneilles.

Dans sa jeunesse pas très lointaine, Michel fut un "grand sportif" : le kart, la moto, le ski, le parapente... le tennis.

Aujourd'hui, il se détend sur les parcours de golf ; dix-huit trous font dix kilomètres en quatre heures grosso-modo. De la concentration et le portable est interdit. Un sport individuel « super crevant », avec le plus grand nombre de licenciés au monde. Parmi ses autres passions, Michel apprécie le théâtre, ce qui convient bien à l'auteur de ces lignes.

Très présent dans les distributions du jeudi, Michel constate que ce sont toujours les mêmes qui s'y collent, avec peut-être un peu plus d'engagement cette année. Malgré tout, peu de gens disent bonjour, ce qui donne le sentiment à celles et ceux qui sont à la pesée de servir des consommateurs. En revanche, les échanges avec les autres volontaires sont toujours sympathiques.

Michel apprécie le volet social des Jardins de Conflans mais ne se fait aucune illusion sur le label bio. « On cultive sur des déchets ! » Pour exemple, les futures galeries souterraines de la carrière "Lambert" (Placoplatre groupe Saint-Gobain) seront comblées par les déblais des chantiers du Grand-Paris. Et les inévitables tirs de mines entraîneront probablement des dégâts sur la nappe phréatique. L'AEV (Agence des Espaces Verts qui dépend du Conseil régional) cède l'exploitation des sous-sols aux concessions privées (contrats de forage). Tout cela se passe en douce en mairie de Corneilles où Placoplatre vient de signer une concession pour trente ans.

Michel est engagé dans L'AIDBP (association intercommunale de défense de la butte du Parisis) qui, depuis 2016, mène des actions pour alerter et pour défendre cet espace boisé unique. Elle réunit des adhérents de tous bords qui se retrouvent pour protéger leur patrimoine commun, la butte du Parisis, « au-dessous comme au-dessus ». En effet, depuis mars 2017, la butte du Parisis est menacée aussi en surface par l'exploitation forestière faite par l'AEV : 6 hectares rasés entièrement et des coupes d'éclaircies saccageant tout sur leur passage.

Alors, du bio d'accord, si les conditions de travail sont bonnes et les règles sanitaires respectées, à savoir une dépollution de la terre et de l'air ! Ensuite, on pourra peut-être cultiver la plaine d'Ardival qui nous tend ses dizaines d'hectares sur Argenteuil, à la limite de Corneilles.



> À vos agendas !

### DU JEUDI 6 AU 20 DÉCEMBRE

- Ce sont les derniers jeudis pour le **renouvellement de votre adhésion** à l'AMAP **et de votre contrat** avec le producteur ACR-Jardin de Cocagne.

### JEUDI 6 DÉCEMBRE

- C'est le dernier jeudi où **Marc, le producteur de fromages de chèvre sera présent**. C'est la période de velège et il reviendra fin février, début mars.
- C'est aussi la **livraison de yaourts Quart de Lait et des viandes de bœuf/agneau de la Galotinière**.

### SAMEDI 8 DÉCEMBRE

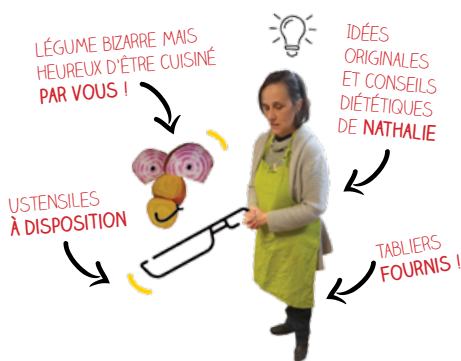
- C'est le dernier jour pour passer votre **commande d'huîtres creuses et plates et de coquilles Saint-Jacques**.

### DIMANCHE 9 DÉCEMBRE

- C'est le dernier jour pour passer votre **commande de volailles auprès de Marie-Jo et François**.

### JEUDI 13 DÉCEMBRE

- C'est le **retour de Nathalie notre animatrice culinaire, très créative pour rendre nos légumes appétissants**. Vous pouvez y cuisiner, éplucher, donner une idée, échanger, picorer ; à partir de 18h30 jusqu'à 20h00.



- C'est la **réunion mensuelle du Collectif**, vous pouvez y participer de 20h15 à 21h30 juste après la distribution. Boissons et petits mets accompagnent ce moment convivial.

### JEUDI 20 DÉCEMBRE

#### DERNIÈRE DISTRIBUTION DE L'ANNÉE 2018

- C'est la livraison **des volailles, des huîtres et des coquilles Saint-Jacques**

### JEUDI 10 JANVIER

#### PREMIÈRE DISTRIBUTION DE L'ANNÉE 2019

Le planning des distributions est disponible à l'accueil et attend votre inscription.

Un doute sur une date, un petit trou de mémoire, **un agenda numérique est consultable ici :**

<https://framagenda.org/index.php/apps/calendar/p/zrXJ7JYqgk4Ftayj/AMAP>

Et si l'agenda numérique n'est pas votre outil préféré, il existe dans le local **un calendrier avec toutes les dates** (à côté du tableau de la composition du panier) ; il est mis à jour chaque semaine.

## > Coup de cœur !

C'est l'automne, vous allez dans les bois, vous collectez des lichens sur les arbres et vous en faites un livre.

Voici le mien : ce sont des lichens de Corrèze, d'Islande, de Norvège, d'ici et d'ailleurs. Sur chaque page ils sont teintés, collés, mis en scène pour les exposer, les « revisiter » et les admirer.

Lisez ce beau texte de Jacques Lacarrière.

Les pages du livre sont en bois, articulées avec des batonnets et du raphia.

Je peux vous aider, lors d'un atelier Toutenpapiers :

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100009534757290>

<https://www.lesateliersdu5.fr/artistes/r%C3%A9gine-huel/>



LICHEN  
Horizontal  
Émoi des mots.  
Lichen.  
Ecrin  
du clair matin  
des tourbes.  
Lichen.  
Faim  
des cervidés,  
anfractuosité  
du froid.  
Lichen.  
Rosace  
du doigt

sur le roc,  
rosaire  
des granits.  
Lichen.  
Le pourquoi  
du peu  
qui perdure,  
le pourquoi  
du rien  
qui demeure.  
Lichen.  
Epine  
de questions,  
ronce du ciel.  
Lichen.

Broussaille  
en fenaison,  
buisson  
de déraison.  
Lichen.  
Apatride  
du Temps  
au clair matin  
des tourbes.  
Lichen.  
Jacques  
Lacarrière





## > Coup de cœur !

### « La symphonie du vivant »

Joël de Rosnay - Éditions « Les liens qui libèrent »

### On pourrait améliorer la société grâce à l'épigénétique.



Notre corps est constitué de davantage d'éléments que nous pouvons contrôler que ne le pensaient les biologistes il y a une trentaine d'années.

#### L'épigénétique relie les deux principales théories de l'évolution.

Selon Darwin, les mutations au hasard créent des changements dans le code génétique. Certains de ces changements se

transmettent par la sélection naturelle, d'autres non et meurent avec leur ADN.

Selon Lamarck, la fonction crée l'organe (pour chercher à survivre en mangeant des fruits en haut des arbres, la girafe a vu son cou s'allonger, propriété transmise à sa descendance).

### Qu'est-ce que l'épigénétique ?

Littéralement, « par-dessus la génétique classique » : le code génétique que nous portons dans l'ADN est le programme de toute notre vie. Nous sécrétons des molécules qui peuvent ouvrir/fermer les tiroirs empilés (les gènes) ; des enzymes ou des protéines. Il est impossible de changer le code génétique, mais nous pouvons moduler l'expression de nos gènes par notre comportement, fondée sur cinq éléments : la nutrition, l'exercice physique régulier, la gestion du stress, le plaisir et les rapports sociaux (réseaux familial et professionnel).

Par ex., la méditation déclenche des mécanismes épigénétiques qui permettent de lutter contre l'inflammation, le stress oxydatif du corps et qui entretiennent une forme d'harmonie homéostatique (tendance de l'organisme à maintenir ou à ramener les différentes constantes physiologiques – température, débit sanguin, tension artérielle, etc. – à des degrés qui ne s'écartent pas de la normale). La respiration régulière a un effet épigénétique. La marche régulière, le sport, déclenchent dans le cerveau un certain rythme qui produit des endorphines et la dopamine – les hormones du plaisir – qui activent certains gènes et pas d'autres, du glutamate qui passe la barrière méningée et produit de la sérotonine, une hormone anti-anxiété.

L'épigénétique est aussi contrôlée par l'environnement dans lequel on vit. Les éléments extérieurs agissent sur nos gènes : la pollution, trop de soleil, du bruit, les vibrations, etc.

Le stress, l'addiction au tabac, aux drogues, sont transmis en partie à notre descendance et même à la descendance de cette descendance via les molécules d'ARN présentes dans les spermatozoïdes et les ovules.

### Qu'en est-il au niveau de la société ?

Conceptualisés par Richard Dawkins (« Le gène égoïste » 1976), les mèmes sont l'équivalent de gènes sociaux. La mémétique étudie la transmission des mèmes dans la société. L'épimémétique agit sur l'ADN sociétal.

Exemples de mèmes :

- refrains de chansons,
- dessins\*,
- expressions populaires,
- phrases reproduites (comme certains tweets).

Nous pouvons collectivement intervenir sur la modulation de l'expression de l'ADN sociétal : la constitution d'un pays, le règlement intérieur d'une entreprise, les statuts d'une association.

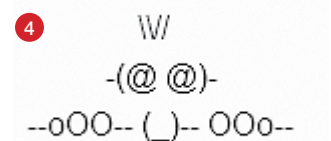
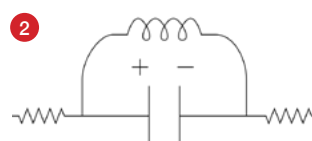
Joël de Rosnay évoque le passage d'une démocratie représentative à une démocratie participative, et enjoint les nouvelles générations à faire le pari de moins de compétition et de plus d'optimisme. Il décrit des citoyens engagés à tous les niveaux de décision (politique, économique, sociétal...) et l'avènement d'une économie plus collaborative et « circulaire ».

Vous pouvez continuer sur ce sujet passionnant en lisant cette étude :

<https://positivr.fr/etude-scientifique-amour-impact-adn-genes-bebe>

\* Le célèbre graffiti « Kilroy was here » (Kilroy était là) apparaît pendant la Bataille de Normandie sur des véhicules de l'Armée Américaine. On le retrouve assez souvent cité dans la littérature, la bande dessinée, la musique, le cinéma, les séries, les jeux vidéo...

- 1 Gravé sur le National World War II Memorial de Washington.
- 2 Détourné en filtre passe-bande.
- 3 Gravé sur la carte-mère d'un flipper.
- 4 Détourné en version ASCII.
- 5 Détourné en version AMAPIenne.



5



## > Recettes de saison

### À consommer avant, pendant et après les fêtes !

#### Pour 4 personnes, vous avez besoin de :

- Des pousses d'épinards ou de la mâche ou du pourpier
- Une bettrave crue et râpée (ou cuite)
- Un pamplemousse rouge ou rose
- Un ou deux oignons rouges
- Une pomme croquante
- De la coriandre ou du persil

#### Pour la sauce :

- Du sel, du poivre, du curcuma et du vinaigre balsamique (ou autre si vous n'en avez pas).

**Les petits trucs et les petits plus :** vous pouvez ajouter des pignons si vous en trouvez des locaux mais très chers, les moins chers viennent de Chine (pas très écolo). Une alternative, préférez les **graines de tournesol** plus économiques et pour plus de saveur, torréfiez-les.

Le pamplemousse vient parfois de très loin (Floride, Afrique du Sud...), préférez des bio produits en Corse ou en Sicile. Avec des oranges, c'est bon aussi !



SALADE FRAÎCHEUR

#### Pour 4 personnes, vous avez besoin de :

- 500 g de courge
- 3 carottes moyennes
- 2 pommes de terre moyennes
- 25 g de beurre
- 1 cs de curry et cumin en poudre
- 1 cc de curcuma (de préférence, associé au poivre noir pour améliorer l'absorption de ses constituants, en particulier de la curcumine), facultatif.

#### C'est parti, 20 minutes top chrono !

- Éplucher la peau de la courge (attention aux doigts, ce n'est pas facile) puis la couper grossièrement en cubes. Idem pour les carottes et les pommes de terre.
- Faire revenir les légumes 5 min avec le beurre, ajouter les épices puis couvrir d'eau (1 cm au-dessus de la préparation afin d'obtenir un velouté).
- Laisser cuire (7 min avec une cocotte minute dès sifflement de la soupape).
- Ajouter du sel si nécessaire puis bien mixer pour une soupe onctueuse.
- Parsemer de quelques feuilles de coriandre fraîche avant de servir.

#### Les petits trucs et petits plus :

Vous pouvez panacher différentes courges (potiron, potimarron, butternut...). Si vous optez pour le potimarron, la peau se consomme (à condition qu'il soit bio).

Pour éviter un dérapage incontrôlé et l'accident en essayant d'éplucher les courges, armez-vous d'un grand couteau, faites des quartiers de 2 cm env. Mettez-les dans un plat puis au four, dès que la chair commence à être tendre, la peau s'enlève plus facilement.



SOUPE DE COURGES

BON APPÉTIT !

LES RECETTES NE SONT PAS  
QUE SUR L'AMAPETTE !

ELLES SONT AUSSI  
ICI ET LÀ



Amis amapiens, si vous avez une âme de rédacteur/dessinateur en ébullition, vous pouvez vous joindre à nous pour l'élaboration d'une AMAPette !  
Il suffit d'envoyer un petit message à l'adresse : [argenteuilamap@gmail.com](mailto:argenteuilamap@gmail.com)