

## > Faisons connaissance avec...



... **Amandine GEVAS**. Elle découvre l'AMAP peu après son arrivée à Argenteuil il y a quatre ans, lors de la Fête des Vendanges (début octobre).

Aujourd'hui, elle travaille chez Labomatique, une association du nord-est parisien qui encadre des ateliers vidéo, sociaux et éducatifs, en direction de tous les publics dont ceux en situation de fragilité (*Labomatique* fête ses 10 ans cette année). Après un mémoire sur la création vidéo en hôpital psychiatrique – réalisé à l'hôpital de jour *La Passerelle* d'Épinay –, elle entre dans l'association il y a six ans. Son public se trouve dans le secteur scolaire, les centres d'animation, les hôpitaux... et

le boulot est intense. Hormis en août où elle peut souffler, elle s'occupe toute l'année d'organiser les événements, gérer la communication, restituer les ateliers en montant les films (et ça, c'est long, surtout lorsqu'on est consciencieux). Cette année, elle a travaillé avec les collégiens sur l'impact des réseaux sociaux et l'addiction au portable. Vaste sujet !

Fascinée depuis toute petite par l'image (dessin, photo, peinture et bien sûr le cinéma avec des parents amateurs), Amandine adore raconter des histoires. Après une expérience de théâtre, elle choisit la vidéo, medium le plus adapté pour toucher le plus grand nombre et garantissant une distance avec le public intimidant des salles de théâtre.

Alors, l'AMAP dans tout ça ? « Ras le bol de manger de la merde ». Mais comme il est difficile de cultiver sur un seul balcon, se rapprocher des producteurs sous une forme associative avec tout un travail social (les Jardins de Conflans sont aussi un Centre de réinsertion), c'est exactement ce qu'il faut pour la séduire.

Pour Amandine, la notion d'échange est importante, ce qui manque un peu au Panier d'Argenteuil, dit-elle. Par exemple, « ce sont toujours les mêmes qui font la distribution ».

Quand on adhère à une AMAP, on change sa façon de consommer ; même si l'agriculture industrielle a formaté nos consciences, aujourd'hui et qui plus est à l'AMAP, « quand un légume n'est pas beau, on le prend ! ».

Dans quelques années, Amandine s'installera dans le Morvan. D'ici-là, avec son compagnon, elle prépare le terrain... en permaculture.

Permaculture, qu'est-ce que c'est ? « Donner à la terre ce qu'on lui prend. Un état d'esprit plus qu'une méthode. » Le principe est de sortir de la monoculture qui détruit les sols et notre santé. Il est temps de comprendre l'environnement : créer un cycle, aménager la rotation des cultures, structurer les sols en favorisant les associations entre plantes et animaux qui réactivent la symbiose naturelle. « Les plantes ont un esprit très collectif : elles redistribuent ce qui est en trop. »

Tout à fait d'accord Amandine, on n'arrête pas de le dire : nous ne sommes pas le centre du monde !



## > Quelques nouvelles du Jardin de Cocagne-ACR

Avec une équipe actuelle de 17 personnes et une saison de récolte bien entamée, les jardins tournent à plein régime !

Attendez-vous à l'inondation de **courgettes**. Elles se portent à merveille et se développent en nombre. En partenariat avec les ACR des Mureaux et Vauréal, l'équipe tente de diversifier en répartissant la production entre les différents sites. Du côté des **courges, concombres et pommes de terre**, tout roule sans encombre. Mais alors que les haricots prennent leur temps, les **choux Kale** se pavent ostensiblement (leur notoriété grandissante n'y est certainement pas pour rien...). **Quand aux aubergines**, elles peaufinent le violet de leurs jolies robes et les potirons ont les premiers mois d'automne dans le viseur.

## > À vos agendas !

**Dimanche 23 juillet**

### ATELIER RÉPAR'TICIPATIF AVEC LA PASTÈQUE

L'atelier répar'ticipatif est un moment de convivialité autour de la réparation des objets du quotidien : petit électro, informatique, vélo, couture... Des bénévoles sont là pour accompagner les malheureux propriétaires d'objets en panne dans leur réparation. Ce sera aussi le moment de vous débarrasser de vos appareils électriques définitivement hors d'usage. Le camion Ecologic les récupérera gratuitement direction le recyclage.

**Parc des Champieux - Rue des Allobroges - 14h00-18h00**

**Judi 7 septembre**

### ATELIER CUISINE AVEC NATHALIE

Nathalie revient pour la saison 2 ! Elle installera ses platines (de cuisson !), sa batterie de cuisine et ses notes d'épices pour composer et proposer des recettes avec les légumes du panier. Amis cuisiniers confirmés ou apprentis, vous êtes les bienvenus aux côtés de Nathalie !

**Le Panier d'Argenteuil - 1 av. Gabriel-Péri - 18h30-20h00**

**Samedi 9 septembre**

### FORUM DES ASSOCIATIONS

L'AMAP-Le Panier d'Argenteuil sera présente au Forum des associations. C'est une belle occasion de transmettre les valeurs de notre AMAP et de rencontrer les Argenteuillais. Pour que personne ne porte cette journée seul, nous avons besoin de volontaires ! Un formulaire d'inscription vous sera envoyé (fin août) pour l'installation et la tenue du stand par roulement. Vous pourrez indiquer les tranches d'horaires qui vous arrangent.

**Espace Jean-Vilar - 9 Bld Héloïse, à partir de 10h00-18h00**

## Dans le cadre de la Fête de la transition

**Samedi 23 septembre**

### CYCLES & RECYCLE

Ateliers-rencontre - Animations - Expositions - Goûter partagé. Étape Tour Alternatiba.

**Parc des Cerisiers - Argenteuil, à partir de 14h00**

## > Coup de cœur !

### UNE NOUVELLE AMAP À ARGENTEUIL.

De plus en plus de personnes souhaitent participer par leur mode de consommation à maintenir une agriculture paysanne. Depuis la création des AMAP en 2001, un long chemin a été parcouru. On compte aujourd'hui plus de 2 000 associations locales soit environ 250 000 amapien-nes. **À Argenteuil également la dynamique s'amplifie, le Panier d'Argenteuil va avoir d'ici peu une petite sœur : Le Panier de la Colonie.** Les distributions auront lieu sur la place du marché du quartier de La Colonie, place Aristide-Briand les mercredis soirs. Le producteur sera le Jardin de Cocagne-ACR de Conflans-Sainte-Honorine comme pour la première AMAP, et les tarifs et coûts d'adhésions seront alignés également. Il y a déjà 20 pré-inscrit-es, le Panier de la Colonie s'annonce vivace. Pour les rencontrer deux occasions, **nous partagerons un stand au forum des associations le 9 septembre, et une soirée inaugurale se tiendra le 13 septembre.**

Des contacts sont déjà pris pour ouvrir des AMAP dans d'autres quartiers dans les prochaines années, à suivre donc...

Mais surtout, celles que nous attendons tous avec impatience... Les premières **tomates** pointent le bout de leur nez ! Avec en tête de peloton, la variété **Cindel**, petites rondes, juteuse et légèrement acidulée. Elle est au coude à coude avec la rare mais non moins charmante **Pink Beauty**. Les variétés plus anciennes seront aussi à l'honneur. La **Rose de Berne**, à peau très fine, chair dense et juteuse, sucrée et très parfumée sera la reine des salades. Et pour fermer la marche, la variété **Andine Cornue**. Rapportée de la cordillère des Andes il y a quelques années par un collectionneur français, elle contient peu de pépins, elle est peu juteuse et se montre particulièrement ferme et gouteuse.



## Y'A TON ÉTIQUETTE QUI DÉPASSE !

Depuis quelques années déjà, les dérives de l'industrie agro-alimentaire sont pointées du doigt et les consommateurs prennent de plus en plus leurs responsabilités. Amis amapiens, vous savez de quoi je parle. **Mais au rayon des besoins vitaux bafoués par notre société moderne il y a aussi celui de se vêtir.**

Même si nous avons tous déjà entendu l'histoire des petits Chinois qui fabriquent des baskets vendues à prix d'or, la prise de conscience est plus lente, moins

bouleversante. Dans le domaine de l'industrie textile, **les tâches se répandent souvent dans des pays lointains mais elles n'en demeurent pas moins alarmantes.**

Le désastre le plus tristement connu concerne les conditions de travail des personnes qui œuvrent à la fabrication de nos vêtements. Bien souvent les usines sont synonymes **de journées de travail interminables, de harcèlement et de locaux dangereux** (on se souvient du terrible effondrement du Rana Plaza au Bangladesh). Pour vendre toujours plus, les grandes marques font le choix de tirer les prix vers le bas en épargnant un marketing toujours plus ciselé. La variable d'ajustement se trouve donc du côté du salaire de la main d'œuvre. **À titre d'exemple, une couturière au Bangladesh touche environ 60 € par mois, ce qui représente 19% du salaire minimum vital de ce pays. 19%... On retrouve ce même pourcentage pour le salaire d'une ouvrière Roumaine... Socialement, le made in Europe n'est pas forcément glorieux !**

Mais les rémunérations ne sont malheureusement pas le seul problème. Il est aussi question de santé. Loin du regard des pays occidentaux, **la confection se fait souvent au mépris de nos normes.** En première ligne, les travailleurs sous-traitants qui manipulent des produits chimiques interdits en Europe mais peu coûteux. La sous-traitance arrange bien souvent tout le monde, elle dilue la traçabilité et permet aux grands groupes de faire l'autruche quand leurs tee-shirts sont sérigraphiés à mains nues par des enfants (tâches boudées par les adultes qui ont bien trop conscience de la nocivité). On pourrait aussi parler **du désastre sanitaire que représente le sablage de certains de nos jeans. Pour leur donner un aspect un peu vieilli, des ouvriers, rarement équipés de protections, pulvérisent du sable sous haute pression. L'opération dégage des poussières de silice qui provoque la silicose, une grave maladie respiratoire incurable.**

Le consommateur quand à lui, achète à bas coût des vêtements dont **les teintures sont mal fixées et mettent des produits peu rassurants au contact direct de leur peau.**

Enfin, la notion d'écologie semble complètement inconnue d'une majorité de marques vestimentaires : **cargos de transport en pagaille, produits chimiques déversés directement dans les cours d'eau (les mêmes que certains utilisent pour se laver), millions de barils d'essence utilisés pour la fabrication du polyester, milliers de litres d'eau pour un seul tee-shirt, pesticides engloutis dans la culture du coton...** D'ailleurs, beaucoup de grandes marques soignent leur image et proposent des pièces fabriquées à partir de coton biologique. Si le coton est effectivement « propre », le vêtement qui en découle subit exactement les mêmes traitements chimiques que les autres dans sa confection !

Face à un constat aussi sombre, la question légitimement désabusée se pose :

### Que peut-on faire ?

- Commencer par consommer moins et mieux : en moyenne, **70% de notre garde robe n'est pas portée.** Alors préférons acheter un pull fabriqué en France (par exemple) qui coûte aussi cher que deux issus de la grande distribution mais dont les atouts en terme de qualité, de santé et d'éthique sont de l'or en comparaison.
- **Limiter le grand gaspillage : un Français jette en moyenne 12 kg de vêtements par an.** Préférons faire des dons à des organismes ou déposer nos vêtements dans des bornes Relais (90% des collectes sont valorisés et permettent de financer des emplois d'insertions).
- Allier ces deux premiers points en achetant nos vêtements dans des friperies.
- S'informer et informer notre entourage\* pour que chacun, à son échelle, par son mode de consommation et sa mobilisation fasse pression sur les grands groupes et les oblige à orienter leur production vers des schémas plus éthiques et responsables.

**Il y a encore du chemin mais nous avons quelques bonnes cartes en main !**

\* *Quelques pistes : le collectif Éthique sur l'Étiquette*  
<https://ethique-sur-etiquette.org>  
*ou en anglais le site de Clean Clothes Campaign*  
<https://cleanclothes.org>



## > Suivi des commandes

**Marie-Jo, François et leur équipe (nos fidèles producteurs de volailles)** ne font pas de livraison en juillet et août. Il ne se sauvent pas en vacances, bien au contraire ! Pour eux, c'est le temps des moissons. Ils espèrent des récoltes abondantes de blé, d'orge, de maïs, de féveroles et de pois tout en bio, destinés exclusivement à nourrir leurs volailles. **Une livraison est prévue pour jeudi 14 septembre.** Guettez vos mails, le bon de commande vous sera envoyé prochainement ! D'autre part, si vous restez dans les environs cet été, allez donc les voir ! Ils vous accueilleront avec plaisir, il suffit de leur passer un petit coup de fil avant votre visite.

**Fermiers de bord de Sèvre - Site du Rocher Branlant**  
79240 Largasse. 05 49 95 82 61.

**Laurence et Nicolas** quitteront fin septembre leur exploitation de l'île de Zante (Grèce) pour livrer aux 36 AMAP de la région Parisienne leur l'huile d'olives (bidon de 3 L et 5 L - récolte 2016) et leurs olives en saumur. Ils vous proposeront du savon, du gel douche, de la lessive à base de leur huile d'olives, 100 % naturels, fabriqués dans leur atelier ainsi que des raisins secs bio (spécialité de la région). À leur retour, 850 oliviers les attendent pour la récolte. Sitôt cueillies, les olives partent pour l'extraction. Cet « or vert » est entreposé dans des cuves en inox dans l'atelier jouxtant leur domicile en attendant d'être mis dans des bidons. **Fin août, nous vous enverrons le bon de commande avec la date exacte de livraison.**



**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)

## > Recette de saison

**Puisque les courgettes sont reines dans nos paniers, voici une manière très facile de les préparer qui remporte toujours un franc succès !**

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

- 240 g de ravioles de Royan au fromage (rayon pâte fraîches).
- 1 grosse courgette ou 2 petites.
- 20 cl de crème légère liquide (à tester avec une crème végétale !).
- 20 g de parmesan râpé.
- sel, poivre.

**C'est parti, 15 minutes top chrono !**

- Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
- Pelez les courgettes en zèbre (une bande sur deux) puis coupez-les en fines rondelles.
- Déposez la moitié des courgettes au fond d'un plat à gratin, arrosez d'un peu de crème, salez et poivrez légèrement.
- Recouvrez de deux plaques de ravioles (sans les détacher les unes des autres).
- Superposer l'autre moitié de courgettes puis, à nouveau, arrosez de crème, salez et poivrez légèrement.
- Terminez en déposant les deux dernières plaques de ravioles, nappez avec le reste de crème et saupoudrez de parmesan.
- Faites cuire 30 minutes et dégustez avec un peu de salade.

Bon appétit !

**Astuce :** Pour que les ravioles se manipulent facilement sans se déchirer, sortez-les du réfrigérateur à la dernière minute.



Gratin de Ravioles  
aux courgettes