

**Vie citoyenne** P. 2  
**Covoiturage : le site sur-  
mesure du Grand Troyes**



**Produits d'entretien** P. 4-5  
**Nettoyage vert  
ou green washing ?**



**Le judo** P. 6  
**Sport, art martial  
et valeurs éducatives**



**Les Aubois...** P. 8  
**Croqueurs de pommes :  
Un fruit bien défendu !**



# JOURNAL 10 de Cœur

Le bimestriel **GRATUIT** des acteurs de la solidarité - Septembre / Octobre 2015

N° 118

Tirage : 70 000 exemplaires

## Urgence climat... Il n'y a pas de planète B !



■ En amont de la COP 21 qui se tiendra à la fin de l'année à Paris, dans l'Aube le service chapelain du développement durable organise une journée de réflexion, le 2 octobre. En partenariat avec Écol'Aube Festival sera ensuite projeté le film "Une planète & une civilisation" de Gaël Derive, expert très actif et engagé. « *Le dérèglement climatique n'est pas seulement une question de conservation ou non de l'ours polaire. Il impose une nouvelle contrainte sur l'économie, le social, l'agriculture, l'alimentation* » affirme-t-il.

Mais à l'échelle de nos territoires, de quels leviers d'action disposons-nous ?

**Lire la suite Page 3**



### Le troisième Œil ne veut pas mourir

Dix ans. Dix ans de bénévolat, de présence culturelle, de dynamisation de la vie locale. Dix ans de gratuité, de qualité graphique et éditoriale, dix ans d'échanges avec les artistes, les institutions, les festivals... Porté par l'association La Sauce Piquante, Le troisième Œil c'est cette parution au format poche, que les Troyens ont l'habitude de se procurer chaque mois, afin de suivre l'actualité culturelle à Troyes et extra-muros.

Chaque numéro, tiré à 7 000 exemplaires, n'engendre que 1 000€ de frais d'impression. Le soutien des institutions, une ou deux insertions publicitaires et beaucoup de bénévolat : c'est suffisant. C'était. Car les aides diminuent, les annonceurs se font rares, les bénévoles s'essouffent...

Alors cet appel à l'aide, lancé par toute l'équipe, et repris par Stéphanie Ayered, directrice de publication : « *Nous ne voulons pas mourir mais nous ne pouvons pas continuer sans les autres...* »

"Les autres", ce sont les annonceurs, les sponsors, les institutions, bien sûr. "Les autres", vous en faites peut-être partie, vous, les futurs bénévoles : commerciaux, maquettistes, rédacteurs, distributeurs... Et les milliers de lecteurs, qui veulent que cette parution survive.

A.L.

Contact 06 99 79 98 74  
le-troisieme-oeil@hotmail.fr

### Murielle, à tire-d'aile

« *Tout est parti d'un reportage au 10 de Cœur. Notre sujet était l'ouverture d'un restaurant différent, presque associatif : "Aux Oiseaux de Passage"*. Murielle sourit. « *J'ai tout de suite trouvé l'endroit magique. Et la responsable, Jill, m'a paru géniale...* » Quelques mois plus tard, Murielle apprend de sa conseillère qu'un CDI à temps partiel est proposé dans l'établissement. Sans trop y croire, elle candidate. Issue d'une fratrie de cinq enfants, de maman italienne, elle a toujours été attirée par la cuisine. Et pour son entourage, il est clair qu'elle a un don. « *Je n'ai pas de diplôme, je cuisine avec le cœur. Jill, la créatrice des Oiseaux, m'a fait confiance et m'a laissé*

*beaucoup d'autonomie dans la conception des menus, un vrai bonheur...* » Pendant huit mois, Murielle concilie fourneaux et journaux, avec un horaire hebdomadaire allégé au 10 de Cœur. Et puis en avril, Jill lance une "cantine à prix libre", chaque jeudi soir. Murielle accepte de s'en occuper, ce qui double le nombre de ses heures en cuisine. « *Il fallait que je libère du temps, pour me professionnaliser. J'ai donc quitté l'association pour préparer un CAP de cuisine.* » Murielle aura été, au sein du 10 de Cœur, un "Oiseau de passage"... Et ça tombe bien, car c'est précisément la définition d'un contrat d'insertion !

Aurélien et Agnès

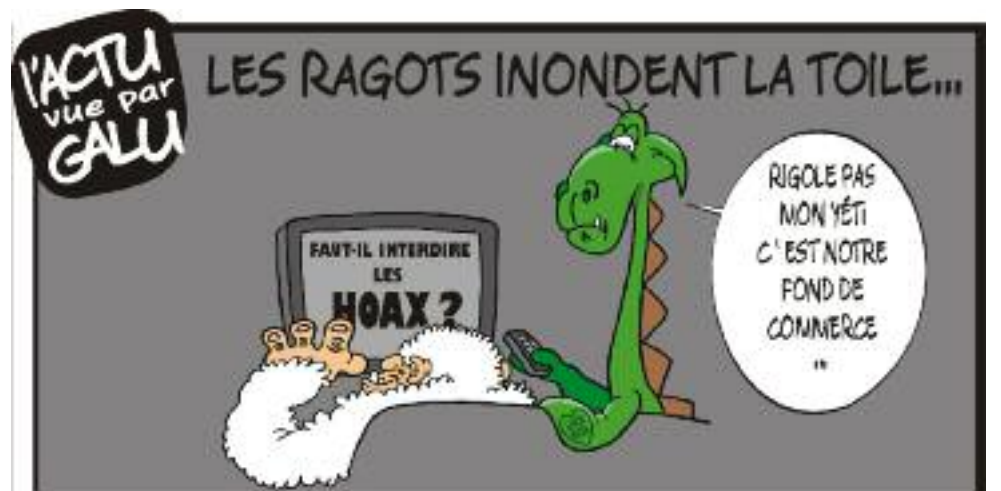


### Édito... Une information, désinformation

Redoutables. Les canulars qui circulent par mail (*hoax* en anglais), colportent de fausses informations avec efficacité. Ce ne sont pas des *spams*, car ils sont relayés par des contacts de bonne foi, amis, famille... Un message mensonger peut sévir durant des années, grâce à la crédulité des uns et des autres. Pourtant il suffit de taper dans la barre de recherche le mot *hoax*, suivi du titre du message ou de ses premiers mots, pour déjouer le piège. Eh non, aucun œuf n'a été cuit entre deux smartphones (!) même par des

scientifiques russes... Ne jetez pas vos poêles à frirer ! Idem pour les photos prouvant tout (et son contraire), dans certains blogs. Faire un clic droit sur ladite photo pour en afficher l'adresse. Coller ensuite cette dernière dans la barre de recherche "Google Images". On découvre alors que l'attendrissant cliché de fillette serrant son ours en peluche, en plein conflit ukrainien, a été pris... en Australie, quatre ans auparavant. En matière d'info aussi, le "tri sélectif" s'impose.

A.L.



La réalisation et la distribution de ce journal permettent à 25 personnes de retrouver une activité professionnelle



# Les infos du moment

## ■ Regard par Christian Noorbergen

### EST-IL IMPOLI

#### DE BOIRE LE BRAS LEVÉ ?

Naguère trinquer avec brutalité était une nécessité. Il s'agissait de mêler quelques gouttes des gobelets entrechoqués pour prouver qu'ils ne contenaient aucun poison... Trinquons pour la vie ! Trinquons d'allégresse liquide ! En Chine, on trinque aussi. A la chinoise, comme il se doit, au pays de la Cité Interdite. Interdite autrefois au quidam basique, sous peine de mort. Mais Cité Interdite plus du tout interdite de nos jours, et visitée quotidiennement par des milliers de basiques touristes...

En France, comme il se doit au pays de la trinquette rarement interdite, on trinque le verre haut et le verre élevé. Mais quelle honte en Chine de lever le verre. « Et pourquoi donc ? » me demandez-vous en français ? Car votre chinois, excusez-moi, manque de caractère(s)... Et bien, trinquer haut est une insulte chinoise ! Un mépris signalé du trinqueur ! Un irrespect sinophile de première bourre ! Une arrogance indigne ! Et pourquoi donc, lecteur poli et trinqueur aléatoire ? Le trinqueur chinois doit trinquer au plus bas de ses plus basses possibilités physiques pour honorer son partenaire en éthylisme joyeux. S'abaisser par respect jusqu'aux plus extrêmes possibilités de ses cervicales et de ses genoux. Autres lieux, autres mœurs...

En Chine, de nos jours, les intimes besoins d'hygiène se font aisément en public. Cela surprend le visiteur étranger, fort gêné d'assister parfois, à son corps défendant et secret, aux épanchements naturels des citoyens chinois. Le même visiteur, cependant, va demander à ses congénères, le matin par exemple, « Comment ça va ? » Cette même question, il y a quelques siècles, voulait dire crûment : « Pour vos intimes besoins d'hygiène, ça s'est bien passé, dites-moi vite ? » Mais plus personne, de nos jours, n'oserait être si direct. Autres temps, autres mœurs...

L'intention seule ne suffit pas. Le savoir de l'autre et de ses coutumes est vital pour exister en belle humanité. Être soi va de soi, mais c'est d'être hors de soi qui permet l'échange véritable. ■

## ■ INFOS PRATIQUES

### « DESSINE-MOI UNE COLLECTION »

Le Musée d'Art moderne organise un concours de dessin ouvert aux artistes en herbe. Dans le cadre de l'exposition « Dessine-moi une collection », les participants ont à réinterpréter l'une des œuvres du Musée. La technique graphique est libre (crayon, fusain, pastel, feutre, sanguine...) mais le format est imposé (A4). Ce concours est ouvert aux catégories suivantes : 6-12 ans, 13-17 ans, 18 ans et plus.

Les réalisations doivent être déposées à la billetterie ou envoyées au Musée avant le 15 octobre. Le participant devra mentionner au verso son identité, sa date de naissance et ses coordonnées. Un seul dessin par personne. La remise des prix aura lieu le 31 octobre.

Musée d'Art moderne  
14 Place Saint-Pierre, 10000 Troyes

Publié par l'Association 10 de Cœur  
11 rue Jeannette à Troyes  
Tél. : 03 25 75 00 95

Contact : [redaction10decoeur@wanadoo.fr](mailto:redaction10decoeur@wanadoo.fr)

Directrice de publication : Catherine DESBUQUOIS  
Chargée de rédaction : Agnès LAURENT  
Réalisation graphique : Vincent WOIROU

### Ont collaboré à ce numéro :

Eugène BLANCHARD, Martine BONTE,  
Ludovic GALUSKA, Éric MILLET,  
Christian NOORBERGEN,  
Lauriane PHILIPPE, Alain SAVARY  
et les salariés-ées distributeurs de l'association  
Imprimeur : Imprimerie Presse Flamande  
Tirage à 70 000 ex.  
Dépôt légal Septembre - Octobre 2015

## ■ J'en ai rêvé, je l'ai fait

### L'HOMME CERF-VOLANT

Un jour, l'institutrice raconta l'histoire d'un enfant qui jouait avec son cerf-volant par grand vent. Le petit s'agrippa et s'envola, par dessus les maisons, les forêts et les champs...

70 ans plus tard, Bernard Gillon entend encore la voix de l'institutrice. « Toute ma vie, j'ai été porté par ce rêve : m'envoler, comme l'enfant de l'histoire ! » Et il n'a eu de cesse de le réaliser, pour s'approcher au plus près des sensations de l'oiseau... « C'était ma dernière pensée avant de m'endormir, et ma première au réveil. »

Littéralement fasciné par les buses, qui parviennent à prendre de l'altitude sans battre des ailes, il rêve, s'imaginant lui aussi, voler sans moteur...

Une brève parue dans Libération Champagne en 1970 signale un exploit en aile volante depuis l'Alpe D'Huez : « Pile ce que je cherchais ! Mais à Troyes, comment faire, sans montagne ? »

#### Là, sport et poésie se rejoignent

En 1978, Bernard commence à pratiquer le delta-plane. Il a 43 ans. Sa montagne à lui, ce serait la Colline Sainte Germaine, à Bar-sur-Aube... « On a une sensation pure, le bec en avant et les pattes en arrière » s'enthousiasme-t-il. « Maintenant, je fais plutôt du parapente, parce que c'est moins lourd à transporter... C'est que je vieillis tout de même ! » Est-ce grâce à la fraîcheur de son rêve ou à la pratique sportive ? Bernard porte ses 80 printemps avec une vigueur stupéfiante. Plein de malice, il évoque ses "fantaisies", anciennes ou récentes... « On habitait derrière le stade de l'Aube, et j'avais envie



"Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité"  
(Saint-Exupéry). Ici, Bernard aux Saisies.

d'y atterrir... En 86, je l'ai fait. Ma femme fut ravie de me voir rentrer si tôt... Elle fut moins ravie à l'idée de me reconduire à Bar-sur-Aube, où j'avais laissé ma voiture ! » Il emménage à Lavau, et réitère la blague, atterrissant en parapente derrière le jardin familial, il y a cinq ans de cela... Précurseur, il a toujours été l'un des premiers à expérimenter différentes pratiques, dans des conditions parfois épiques... D'innombrables aventures jalonnent son parcours : bricoler un U.L.M. maison avec le club baralbin, s'élever par une corde reliée à une montgolfière à plus de 1 000 mètres et se lâcher en piqué, se faire remorquer par un U.L.M. au bout d'une corde de 70 mètres... Un petit grain de folie qui fait de lui un poète autant qu'un sportif. Aujourd'hui pourtant, il lui reste un rêve à réaliser : décoller depuis Montgueux. Mais il faudrait pour cela une autorisation spéciale de l'aéroport de Barberey... Qui sait ? ■

Latchmy et Agnès

## ■ Vie citoyenne

### COVOITURER : L'OUTIL CLÉ EN MAIN DU GRAND TROYES

Citoyen, économique et écologique... Oui, mais le covoiturage, comment ça "marche" ? Les habitants du Grand Troyes disposent d'un outil dédié : un portail de mise en relation.

Il y a deux ans qu'il existe. Clair et facile d'utilisation, le portail de covoiturage du Grand Troyes continue son bonhomme de chemin, porté par la nécessaire conversion de nos modes de déplacement.

« C'est un outil qui a été conçu pour les habitants de l'agglomération, mais qui ne se limite pas à des trajets en interne » explique Lucie Voyé, chargée de mission mobilité au Grand Troyes.

En effet, ce site répond à plusieurs types de besoins, qu'il s'agisse de trajets dits pendulaires (domicile / travail), de déplacements réguliers (lieu d'études / ville d'attache) ou ponctuels (lieu de vie / vacances).

Le seul impératif, c'est que l'agglomération troyenne soit l'un des points du trajet, départ ou arrivée.

« Les particuliers se contactent par l'intermédiaire du site, et décident ensemble du rendez-vous et d'un dédommagement financier. Le portail ne fait que les mettre en relation, il facilite les choses. Contrairement aux sites de covoiturage payants, le portail du Grand Troyes est totalement gratuit, c'est un outil, relié à d'autres plates-formes du même genre » poursuit la jeune urbaniste.

De nombreux étudiants covoiturent d'ores et déjà car ce mode de déplacement durable est apparu avec leur génération. Pour leurs aînés, les choses évoluent, notamment du côté des salariés qui sont de plus en plus nombreux à s'intéresser au système.



Leurs motifs sont variés, cela va de l'absence de permis (rédhibitoire en horaires postés) à l'habitat éloigné et mal desservi.

Bouger autrement répond par ailleurs à la nécessité de préserver l'environnement, de désengorger les centres-villes et de réaliser des économies.

Certains optent pour le covoiturage lors de leurs loisirs, qu'il s'agisse de se rendre aux Lacs, au parc d'attractions ou à un festival.

D'autres apprécient de voyager en compagnie d'autrui et de créer des liens amicaux inattendus. Les non-initiés n'osent pas se lancer...

« Tout d'abord, il faut comprendre que plus les personnes inscrites sont nombreuses, plus il y a de chances de trouver le trajet souhaité. Alors inscrivez-vous et créez une alerte : dès qu'une annonce concordante arrivera, vous serez averti par mail » conseille Lucie Voyé. Et elle ajoute : « Pour débiter, vous pouvez consulter les profils des personnes. Choisissez quelqu'un qui soit déjà bien répertorié et que d'autres usagers ont bien noté dans leurs commentaires, notamment pour leur comportement et leur ponctualité ».

Enfin, il faut savoir que les conducteurs font beaucoup plus attention au code de la route lorsqu'ils covoiturent, comme en attestent les études des... assureurs ! ■

A.L.

<http://covoiturage.grand-troyes.fr>



## ■ Nous sommes l'économie sociale et solidaire

### MARATHON DE NEW-YORK : THEY HAVE A DREAM...

« Notre but, ce n'est pas de faire un temps, mais d'aller au bout des 42 km, de passer la ligne ensemble, tous les quatre, sans blessure » explique Pascal Parigaux.

Le 1<sup>er</sup> novembre, ils seront quatre de l'APEI (Association de Parents d'Enfants Inadaptés) à courir le Marathon de New-York...

"Pour nous, c'est plus qu'un marathon, c'est l'occasion de montrer que nous pouvons relever un défi collectif, avec nos différences".

Et en effet, « si une situation de handicap restreint une partie des possibilités, elle n'empêche pas de rêver, ni de se donner les moyens de réaliser ses rêves ».

Ils s'entraînent depuis dix-huit mois. Xavier Delepine, Anthony Lambert, Pascal Parigaux et Christophe Gerardin sont sportifs de longue date; ils savent ce qu'est la souffrance, dans la pratique de l'endurance.

Leur préparation physique s'est faite au TOS d'athlétisme, avec au minimum trois sorties par semaine : deux sur le "fractionné" (séquences d'accélération) et une sortie longue (pour l'endurance, sur 25/30 km).

Les impératifs ? Travailler la respiration afin qu'elle soit

ventrale, boire énormément d'eau et... prendre des cours d'anglais !

Heureusement, dans cette structure qui compte 23 services, 750 salariés et 1200 familles, toutes les compétences sont présentes.

L'anglais leur a été enseigné par Roberta Gatouillat, le soutien prodigué par la psychologue Isabelle Poret (ils ont également bénéficié des conseils de son mari, kinésithérapeute, bénévole et marathonien).

#### Se dépasser, ensemble

Christophe Gerardin exprime admirablement ce qu'il faut retenir de ce pari : « Il s'agit d'avoir un bon mental, et un bon mental, ça se travaille à travers les épreuves de la vie. »

Les épreuves de la vie, à l'APEI, on connaît... Porteurs d'espoir pour les familles, ces sportifs sont un peu des "locomotives", en ce qu'ils prouvent que l'on peut réaliser un rêve lorsque l'on est handicapé.

Alors, le 1<sup>er</sup> novembre, au milieu de la foule de 50 000



personnes qui prendra le départ, ces quatre-là seront uniques, et infiniment précieux. ■

Aurore M, Fabien et Agnès

APEI de l'Aube

27, ave des Martyrs de la Résistance

Troyes - 03 25 70 44 00

## ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX ET COLLECTIVITÉS TERRITORIALES (suite de la page 1)

Du 30 novembre au 11 décembre, la France va accueillir et présider la 21<sup>e</sup> COP (Conférence des parties) sur les changements climatiques.

"Paris 2015" sera un moment crucial, puisqu'il faut impérativement aboutir à un nouvel accord international sur le climat, afin de maintenir le réchauffement mondial en deçà de 2°C. Des initiatives développées par les collectivités locales, les organisations de la société civile et les entreprises vont amplifier la mobilisation et viendront s'ajouter aux contributions des États.

« C'est dans ce cadre que le service du développement durable chapelain, avec le soutien de l'équipe municipale, organise cette journée de tables rondes » explique Candice Beaulieu, chargée de mission.

#### Une indispensable réflexion collective

« Il s'agit de découvrir, échanger et explorer collectivement des solutions innovantes, afin de relever le défi de la transition écologique. Développer une économie territoriale durable, cela passe par la cohésion, c'est pourquoi il est essentiel de susciter la mobilisation de tous ! » ajoute la jeune femme.

Ainsi, le 2 octobre, à 14 h, une conférence rassemblera élus, secteurs public et privé, agents des collectivités, associatifs et grand public... Les thèmes abordés seront multiples : la transition écologique, c'est quoi ? Que dit

la loi ? Quels sont les enjeux ? À l'échelle de nos territoires, quels sont les moyens d'agir ? Comment réaliser des économies d'énergie ?

Des pistes seront évoquées, pour créer les richesses de demain : une "croissance verte", génératrice d'emplois... Cette journée sera aussi l'occasion de découvrir outils, guides et formations destinés à accompagner territoires, entreprises ou associations.

#### En soirée, un film-débat et un concert

À partir de 18h, et en partenariat avec l'association Écol'Aube Festival, une seconde partie de journée, moins institutionnelle, permettra au public de se mobiliser sans sombrer dans la sinistrose. Buvette, restauration, stands divers, seront autant de lieux d'échanges et de dialogue. À 20 h, et cela constituera sans nul doute un moment fort, Gaël Derive viendra présenter son film "Une planète & une civilisation". Réalisé en partenariat avec Oxfam et l'Organisation météorologique mondiale, ce documentaire mêle témoignages et expertise scientifique. Une façon de poser le problème « à hauteur d'homme... » ■

A.L.

Vendredi 2 octobre 2015

Centre Culturel Didier Bienaimé

Plus d'infos : [www.ville-la-chapelle-st-luc.fr](http://www.ville-la-chapelle-st-luc.fr)



## COLLECTIONS RIBOCORTINES

Ce sont souvent des passionnés. Les collectionneurs, qu'il s'agisse de timbres, de cartes postales ou d'objets insolites, ont gardé de l'enfance l'amour des petites choses, comme ces cailloux que l'on ramassait, ici et là, et que l'on conservait dans une boîte, comme ça, pour rien, juste parce que c'était joli...

Jean-Pierre Deschamps est de ceux-là. « Je savais qu'une fois à la retraite, je ne resterais pas inactif. Hors de question de tourner en rond. Or, il n'y avait pas d'association pour les collectionneurs de capsules de Champagne sur l'agglomération, à part le Centre René Peltier, qui organise une bourse d'échanges aux Chartreux, mais en matinée. Il fallait en créer une ». Voilà qui est fait : les "Ribo-Cap's" sont nés, à la Rivière-de-Corps. Ils se réunissent le soir, chaque 3<sup>e</sup> jeudi du mois. « En très peu de temps nous avons déjà



une vingtaine d'adhérents, preuve qu'il existait un besoin » déclare Jean-Pierre Deschamps. S'y retrouvent

les collectionneurs de capsules (les *placomusophiles*), mais à court terme, l'association organisera également des soirées autour des timbres, puis d'autres objets, à l'exclusion des thèmes militaires.

Les échanges se font sous forme de troc, « car ainsi la relation humaine n'est pas altérée par l'argent ». Quant à l'équité, elle est assurée par les cotations des ouvrages spécialisés. « Très vite, une relation solidaire se noue, autour d'une passion commune » conclut Jean-Pierre Deschamps. À noter, une journée d'échanges toutes collections, le 11 octobre prochain. Celle-ci rassemblera les Ribo-Cap's, le public et des professionnels. ■

Ribo-Cap's

Complexe Lucien Lacaille

La Rivière-de-Corps

06 48 67 68 42

**Recherche de bénévoles** : pour accompagner des demandeurs d'emploi; pour alphabétisation d'adultes; créer et animer des ateliers d'activités (jeux, chant, cuisine, marche...); accompagner des handicapés; pour secrétariat avec accueil-écoute; créer et animer un site web

**MAISON DES ASSOCIATIONS : 03 25 74 51 12**

**BOUTIQUE BOULOT** ménage, repassage, jardinage...

29, rue Turenne - 10000 TROYES

**03 25 73 29 29**

Un coup de main rapide

... met à votre disposition des employés-es pour vous aider dans vos tâches domestiques et votre jardin

**Travail & Partage**

03 25 74 03 26

11, rue Jeannette - 10000 Troyes



# Les réflexions du moment

■ **Au cœur du dossier** réalisé par Lauriane et Agnès, salariées à 10 de Cœur

## PRODUITS MÉNAGERS...

### VOUS AVEZ DIT GREEN-WASHING ?

Conscient de la nocivité des flacons "tête de mort", menaçant la santé des hommes et la préservation de la planète, le consommateur se tourne vers des produits plus responsables. Face à cette tendance, les rayons se sont dotés aussitôt de dizaines d'articles lavant plus vert...

Or le paradoxe, et ceci se voit non seule-

ment dans l'entretien mais également dans l'alimentation, c'est que lorsqu'un produit est garanti "sans" il coûte plus cher ! L'absence est devenue une valeur ajoutée... Alors, quitte à nettoyer "sans", pourquoi ne pas revenir aux composants de base et réaliser, de surcroît, de substantielles économies ?

### QUI SONT LES HÔTES DE NOS PLACARDS ?

Nos placards regorgent de produits chimiques. L'un pour nettoyer ceci, l'autre pour faire étinceler cela. Le public prenant conscience de la nocivité de ces substances pour l'environnement, des gammes soi-disant écologiques envahissent les rayons... Pourtant, les produits de nos grands-mères existent toujours. Stars du biodégradable, on peut les utiliser purs ou les mélanger pour en faire des détergents efficaces et propres.

■ Le vinaigre blanc. Prix : moins de 1€ le litre. Vendu partout. C'est le nettoyant le plus écologique et le plus économique. Il détartre, désinfecte, dégraisse et détache tout : sols, vitres, salle de bains, gazinière, bouilloire et cafetière. Quant à son odeur, elle disparaît très vite.

■ Le bicarbonate de soude. Prix : entre 2 et 5€ les 500g. Cette poudre blanche est vendue en grande surface (rayon ménage ou condiments). Incontournable, c'est un agent nettoyant, abrasif et assouplissant qui remplace les nettoyants et désodorisants du marché. Avec un peu de vinaigre, il terrasse les pires moisissures et graisses. Ne pas utiliser sur l'aluminium, la laine et la soie.

■ Le savon noir. Liquide, visqueux et très concentré, c'est un mélange d'huile d'olive, de lin et de glycérine, 100 % naturel ! Coût : +/- 5€ le litre. On le trouve en droguerie et dans certaines grandes surfaces. Il dégraisse fours et hottes, décape la peinture à l'huile, détache les textiles avant lavage. Il remplace les produits de net-



Par "green washing", on désigne le comportement de certaines enseignes, qui changent leur identité visuelle (logo et couleurs) sans pour autant diminuer les dégâts écologiques inhérents à leurs activités. Flaconnages translucides, étiquettes de couleur verte, allusions à la "nature" sont autant de leurres... Quant au prix, il intègre ces frais de marketing !

toyage très puissants pour le sol, le four...

■ Le savon de Marseille : en bloc ou en copeaux, blanc ou vert. Attention, son équivalent industriel contient de nombreux additifs, ce qui diminue sa biodégradabilité (bien lire l'étiquette, d'autant que certains contiennent de l'huile de palme). Antiseptique et dégraissant, il remplace la lessive industrielle. Coût : environ 3€ les 600 g.

■ Les cristaux de soude (carbonate de sodium) : Petits cristaux translucides, qui deviennent blancs à l'air. On les trouve au rayon lessives ou produits d'entretien. Moins de 1€ le kilo. Ils nettoient l'émail, le marbre, les surfaces très encrassées ou grasses, adoucissent l'eau, accroissent l'efficacité des agents nettoyants (lessive, liquide vaisselle), remplacent la lessive St Marc. Attention, ils sont agressifs pour la peau, il est conseillé d'utiliser des gants.

■ Le gros sel : il décape, détache, désodorise, fixe les couleurs et a des propriétés antigel.

■ Le jus de citron décolore, ravive la pierre et l'émail, désodorise et détartre.

■ Et bien sûr, toujours imitée mais jamais égalée, la célèbre huile de coude, dont quelques gouttes suffisent.

#### Un exemple de nettoyant fait maison

Bien sûr, il ne s'agit pas de prôner une conversion brutale des consommateurs. Mais se tourner vers des pratiques réellement durables, au moins pour un ou deux usages domestiques, représente déjà un grand pas vers l'éco-citoyenneté. Pour commencer, fabriquer son produit multi-usages prend peu de temps et permet de tester l'efficacité des produits ménagers écologiques. En voici une recette.

Vous aurez mis de côté un bidon opaque de 2 litres, sur lequel vous collerez une étiquette d'identification. Munissez-vous d'un entonnoir, d'un verre et d'une cuillère à soupe. Il vous faut du bicarbonate de soude, du vinaigre blanc, du savon noir et de l'eau. Éventuellement, de l'huile essentielle, que vous utiliserez avec parcimonie : très concentrée, quelques gouttes suffisent. Dans le bidon, versez 2 cuillères à soupe de bicarbonate et 1,5 litre d'eau chaude.

Dans un verre, préparez 1 cuillère à soupe de vinaigre, à laquelle vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles (au citron par exemple). Transvasez le contenu du verre dans le bidon. Ensuite, ajoutez 1 cuillère à soupe de savon noir. Il faut ensuite bien remuer, c'est prêt ! (NB: il faudra agiter le flacon avant chaque utilisation).

Le résultat sera aussi bon qu'avec les produits industriels, mais vous aurez protégé votre santé, celle de votre entourage, et fait un geste pour l'environnement.

Pour aller plus loin, voir encadré, en bas de page 5



Dénigrée dans les publicités, l'huile de coude reste l'un des ingrédients les plus écologiques.



Les pictogrammes ont évolué, mais ils ne suffisent pas. La composition précise des nettoyants industriels réserve bien des surprises. Pour la consulter, se munir d'une loupe ou faire une recherche sur internet.



Labels verts : NF est français, Écolabel est européen. Ils garantissent une moindre utilisation de substances dangereuses.



Le label Ecocert est l'un des plus fiables. Exigeant, il s'inscrit dans une démarche globale.



Une fois écartés les produits chimiques, polluants et dangereux, le consommateur peut choisir des produits réellement écologiques, (voir labels ci-contre), ou utiliser les "trucs de grand-mère".



## UNE NÉCESSAIRE PRISE DE CONSCIENCE

On s'en souvient, la jeune troyenne Nadia Laâtiris fut lauréate nationale du concours Talent des Cités, grâce à son projet : créer une entreprise multi-services de vente de produits et de rénovation écologiques, dans le secteur de la propreté. Depuis, "Mille et une tâches" a vu le jour. Lors des rencontres en marge de ce concours, Nadia fit la connaissance de Karima et Myriam, représentantes de l'association Espace Relais Marots. Ce fut le début d'une amitié et d'un partenariat.

Lorsqu'elles se croisent, ces trois-là parlent de valeurs, « d'amitié et de partage », des thèmes qui leur sont chers. « L'écologie, c'est le respect de notre cadre de vie, de notre quartier, de notre santé » explique Karima. Rassemblant une vingtaine de familles, l'Espace Relais Marots organise sorties et ateliers. Parmi ces activités, les "cafés de mamans" ont lieu une fois par mois, conjuguant grands thèmes et petits budgets : mieux communiquer avec les ados, comment bien se nourrir sans trop dépenser, etc. Le 10 avril dernier, le sujet proposé était "J'entretiens ma maison de manière écologique et économique". Il fut animé par Nadia, désormais membre et partenaire de l'association.

« Au début, les participantes étaient contrariées, en découvrant que leurs pratiques, qu'elles croyaient bonnes, étaient nocives... Ainsi, on croit souvent protéger les enfants en décapant tout à l'eau de javel, alors qu'il s'agit d'un produit toxique, avec un impact négatif pour tous » raconte la jeune femme. « De même, dans de nombreux produits, l'ajout d'agents moussants nous trompe et nous fait croire à une plus grande efficacité, alors qu'il n'en est rien ! ». L'atelier s'est poursuivi par une initiation au décryptage des étiquettes...

On a pris l'habitude de se fier au marketing davantage qu'à la composition des produits ! Mais pourquoi ces mentions essentielles sont-elles écrites en caractères aussi petits ? Karima se souvient : « Certaines mamans s'étonnaient... Nadia leur a expliqué qu'il s'agissait surtout de prendre conscience, de se documenter pour



Nadia Laâtiris a mis le nettoyage bio au cœur de son entreprise "Mille et une tâches".

faire un vrai choix, et de devenir acteurs au lieu de consommateurs ». La rencontre s'est poursuivie par l'énoncé de recettes toutes simples, celles qui autrefois étaient transmises par les grands-mères. Faire son produit vaisselle soi-même, par exemple.

Enfin, un petit inventaire des produits de base a pu être dressé, mais là encore, attention au marketing ! On commence à trouver du vinaigre si joliment présenté, qu'il se vend à des prix ahurissants...

« Lorsqu'elles réalisent qu'il y va de la santé et de l'avenir de leurs enfants, les mamans se montrent très intéressées » conclut Myriam. « Certaines ont changé leur pratique : elles ont commencé à utiliser des choses simples comme le bicarbonate, le citron, et le gros sel ». Mais à force de détruire les équilibres, on a rendu certaines bactéries résistantes. « Dans ces cas là, avoir recours aux produits industriels peut se comprendre, mais toujours en se montrant vigilant sur leur contenu, leur impact, et leur prix ». Dans le cadre de son entreprise, Nadia utilise et vend certains nettoyants ménagers, mais seulement s'ils sont conformes aux directives les plus strictes. Pour elle, c'est plus qu'une option, c'est un impératif. ■

<http://www.mille-et-une-taches.fr>  
<http://espacerelaismarots.blog4ever.com>

## LES CONVICTIONS FACE AU QUOTIDIEN

Fanny a 37 ans. Son foyer n'a rien d'exceptionnel, elle mène sa vie de mère de famille « de façon tout à fait normale ». Pourtant, chez elle, on ne trouve pas de produits polluants. À la place, un stock de vinaigre, des paquets de bicarbonate et du savon noir.

« C'est un état d'esprit, une éducation que j'ai reçue et que je retransmets à mes deux filles. Il faut dire que je viens de la campagne : légumes du jardin, basse-cour... » De son enfance, elle garde un souvenir d'authenticité : « Ma mère faisait énormément de choses elle-même, on n'achetait pas de produits industriels, et j'ai suivi cet exemple. Dans le cellier, ça regorgeait de bocaux, contenant la production de notre petit jardin et de celui, plus grand, de notre grand-mère, à Creney. »

### Une famille comme toutes les autres

Pour ses deux filles, de 5 et 7 ans, respecter l'environnement est un réflexe. « Elles ont appris à se laver les dents en coupant l'eau du robinet : pour elles, c'est normal. Jamais elles ne mettraient un papier par terre, au contraire, elles ont plutôt tendance à en ramasser... »

Au quotidien, l'entretien de la maison repose sur le vinaigre blanc. « C'est mon meilleur ami, je l'utilise pour la salle de bains, les toilettes, la cuisine... Il est encore plus efficace lorsqu'on le fait bouillir avant emploi ! J'en achète 6 bouteilles à la fois, toujours le moins cher, à 33 centimes le litre. »

Les produits les moins polluants sont aussi ceux « qui ne coûtent rien » fait observer la jeune femme, avant d'ajouter, malicieuse : « Lorsque je vois les pubs qui vantent des coups de magie, ça me fait rire : hop on applique la mousse miracle et tout brille sans frotter. Les enfants et mon mari, eux aussi, perçoivent ces images comme des sketches. Ces produits promettent des performances dont ils sont incapables, et en plus, leur composition est hyper chimique, bref c'est à l'opposé de notre façon de vivre ! » Le mari de Fanny, de par sa profession, n'apprécie pas non plus le modèle "magique" : il aime l'action. « Le fait de frotter est une



Pour nettoyer vitres, pare-brises et miroirs, un peu d'eau et du papier journal : recyclez vos anciens 10 de Cœur !

nécessité oubliée de nos jours ! Mais franchement, on ne frotte pas tant que ça ! Chez nous on n'a pas l'impression de fournir plus d'efforts ni de passer plus de temps que les autres. »

### Traditions, curiosité et civisme

Loin de vivre coupée de tout ou éclairée à la bougie, puisque c'est ainsi que la caricature dépeint les écologistes, la famille utilise la technologie et vit avec son temps. « Mais l'indifférence face aux problèmes environnementaux me choque » explique Fanny. « Dès qu'on se documente un peu, au sujet de l'eau de javel par exemple, on comprend qu'il faut utiliser d'autres moyens. L'un des meilleurs outils pour assainir un intérieur, c'est tout simplement d'aérer la maison ! »

Alors, au quotidien, entre les connaissances traditionnelles et les "trucs" glanés sur internet, Fanny et les siens concilient propreté domestique et durabilité. Faire soi-même, au lieu d'acheter, revêt par ailleurs un aspect ludique dont Fanny ne veut pas se priver. Et les enfants apprécient les petits ateliers manuels, comme la fabrication de la pâte à modeler par exemple. La jeune femme s'est également mise à fabriquer ses produits d'hygiène et même ses cosmétiques : là encore, santé préservée, pollution réduite et faible coût viennent s'ajouter au plaisir de faire. ■

### LE JEU DE 10 DE CŒUR

## Le jeu des 7 différences

Sept différences existent entre ces deux illustrations... saurez-vous les retrouver ?



Vous aurez reconnu un dessin de notre célèbre illustrateur Galuska ! Retrouvez la solution sur notre site : [www.10decoeur.fr](http://www.10decoeur.fr)

### Pour aller plus loin

Vous trouverez sur internet des sites très bien documentés. Un exemple de brochure à télécharger, gratuite, pour des explications, conseils, recettes etc...

<http://raffa.grandmenage.info>



Pour décrypter les étiquettes, vous pouvez télécharger ce petit guide gratuit :

[www.ecoconso.be/fr/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete](http://www.ecoconso.be/fr/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete)



# Les sorties du moment

■ Sport

## TROYES AUBE JUDO : DU RESPECT DES VALEURS AU CONTRÔLE DE SOI

Conçu comme mode d'éducation du corps et de l'esprit, le judo (littéralement voie de la souplesse) attire toujours autant d'adeptes. Le Troyes-Aube-Judo fête cette année son 30<sup>e</sup> anniversaire...

« Les valeurs prônées au judo sont la politesse, le courage, la sincérité et l'honneur, ainsi que la modestie, le respect, le contrôle de soi et l'amitié... » énumère Pascal Bartoli, président du TAJ (Troyes-Aube-Judo).

« Personnellement, ce que j'apprécie c'est que, pour qu'un judoka évolue, il est indispensable que ses partenaires d'entraînement progressent eux aussi... Il me semble que cet aspect est fondamental, car personne n'est laissé au bord de la route ».

Le club, fort de 345 membres, a une organisation départementale. Outre la ville de Troyes, siège du dojo principal (Cosec des Sénardes), cinq autres communes bénéficient des cours délivrés par Kévin Batista, professeur diplômé. Ce sont Bréviandes, Savières, Charmont, Creney et Saint-Germain.

« La majorité des inscrits sont des enfants, qui ont entre 4 et 11 ans. Au-delà, les benjamins sont invités à se regrouper à Troyes, pour se préparer ensemble aux compétitions. »

### Des benjamins prometteurs

L'an dernier, sur 11 benjamins qualifiés en région, huit sont revenus médaillés, dont trois en or... « Cela augure de bonnes choses pour l'avenir, en cadets et juniors, car les minimes ont également brillé : huit d'entre eux ont participé en inter-régions... » se réjouit Pascal Bartoli.

Ainsi, le club s'attend-il, d'ici quelques temps, à l'émergence de talentueux cadets et juniors. « Beaucoup partiront au Creps de Reims ou de Dijon, et de là, au pôle France. Ensuite, on en entendra parler... »

Pour l'heure, le club fait état d'un nombre d'adhérents en augmentation, mais déplore la trop faible présence des filles : sur 345, elles sont seulement 70.

« Et pourtant le judo est une discipline qui utilise la force et la vitesse de l'autre pour le déséquilibrer, ce qui permet aux féminines de s'exprimer totalement ».

Sport de combat, sport masculin : un préjugé qui a la vie dure. Les préjugés, justement, le président s'attache à les combattre.

« Il n'existe pas de critère qui permette de prévoir si un jeune va être un bon judoka. La seule qualité nécessaire, c'est celle d'oser essayer. Ensuite, ce courage sera relayé par de la persévérance, mais n'est-ce pas le cas dans tous les domaines ? »

Car le judo donne une voie que chacun va emprunter à sa manière. Pascal Bartoli en sait quelque chose, lui qui a découvert le judo à travers la pratique de ses fils, et non l'inverse : preuve qu'en la matière, les choses ne sont pas prévisibles !

« Le judo a deux aspects : c'est un sport, et c'est un art martial. Les deux se complètent. » Fondé par Jigoro Kano en 1882 à partir d'un art martial appelé *jujitsu*, le



« On ne juge pas un homme au nombre de fois où il tombe, mais au nombre de fois où il se relève. » Jigoro Kano

judo est basé sur l'adaptabilité du corps et de l'esprit. La richesse de ses vertus pédagogiques séduit de nombreux parents. C'est l'un des sports les plus proposés aux enfants, car outre la pratique d'un sport, il s'agit aussi d'une façon d'être et de cheminer, tout au long de la vie. Les membres du club s'acquittent d'une part du prix de leur licence auprès de la Fédération Française (36 €) et d'autre part d'une adhésion au TAJ.

Celle-ci dépend de la commune, parce que les entraînements au Dojo de Troyes ont lieu deux fois par semaine (dans ce cas l'adhésion annuelle est de 115 €), tandis qu'à Bréviandes, Savières, Charmont, Creney et Saint-Germain, un seul entraînement par semaine est pratiqué (dans ce cas, la cotisation s'élève à 90 €).

Enfin, le Troyes Aube Judo propose depuis 2013 un cours de *Taiso*, aux Sénardes : cette préparation physique est surtout dédiée aux adultes désireux de reprendre une activité sportive... Le judo par exemple ? ■

A.L.

**Troyes Aube Judo:**  
06 27 39 49 86  
troyesaubejudo@sfr.fr



### ■ Les mots croisés - N° Spécial Judo -

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Par Alain Savary Solution des jeux sur [www.10decoeur.fr](http://www.10decoeur.fr)

### HORIZONTALEMENT

- Judoka champenoise, quadruple championne d'Europe, triple championne du monde et championne olympique (2 mots).
- C'est la fin quand il s'agit de partir - Pratique un art martial abordé dans ce journal.
- Technique d'attaque avec fauchage à l'intérieur des cuisses - Masculin pluriel.
- Pour un concubinage officiel - Espèce tropicale envahissante.
- Qui ne se retournent pas - Représentation helvétique.
- Célèbre judoka dont le nom ne lui correspondait guère - Pôle de formation de la rue Brossolette.
- Lentille bâtarde - Lavait à l'eau des tissus avant de les teindre.
- Termine un osotogari - Société de radio-diffusion et de télévision française pour l'Outre-mer - Capitulai.
- Tente d'éviter la faillite de certains pays - Relatif au fruit de la vigne - Pour la main d'œuvre.
- Judoka préféré des Français (2 mots).
- Frère de Gad - Martial, le judo en est un - Degré de ceinture noire.
- Sympathique petite judoka française, championne du monde 2007 et 2011 (2 mots).

### VERTICALEMENT

- Très connu en blanc - Lac champenois - Trace de bombe.
- Comme un radiateur.
- Élégant de bas en haut - Ont de profondes racines - Mille cinq cent quatre romain.
- Teintai aux couleurs de l'arc-en-ciel - Marquer le temps.
- Prise de judo.
- Judoka français très endurant, surnommé «cinq cœurs», «dix poumons» ou «la bicyclette» (2 mots).
- Repositionné à l'envers - Met sur le compte d'un autre.
- Désignent les commissions départementales d'aménagement commercial - Montre.
- Petit lac montagnard - Vieil accord - Rivière africaine.
- Marginal souvent associé à la violence et au racisme - Longtemps de l'autre côté du mur.
- Déshonoré - Mais dans un sens... - Exercice.
- Donne un shido.



■ **BD****SAINT PARRÉS AUX LIVRES****La liberté d'expression pour étendard**

Comme une évidence, le thème de l'édition 2015 "La Liberté d'expression", a été choisi suite aux événements qui ont marqué le début de l'année. C'est donc sous cet étendard, et avec pour invité d'honneur le bédéiste Philippe Larbier, que se déroulera, les 7 et 8 novembre prochains, le 14<sup>e</sup> salon du livre et de la BD de Saint-Parres-aux-Tertres. « *Charlie hebdo cultive une approche militante et évolue dans la sphère de l'humour* », précisent les organisateurs de l'évènement. « *Nous avons voulu rassembler, autour de ce second aspect, l'humour sous toutes ses formes, et donner une large place aux talents féminins* ».

Sur la quarantaine d'artistes du crayon et de la plume au rendez-vous, les femmes seront une quinzaine à présenter leurs publications. Moitié d'entre elles œuvre dans le domaine, particulièrement "mâle" de la BD. Des univers singuliers qu'on pourra découvrir entre les péripéties de l'agent 212, de Kox, et celles des petits Mythos de Larbier. Côté écriture, l'équilibre entre les auteurs locaux, près de moitié, et nationaux, débutants ou reconnus, la palette des styles et l'éventail des genres, offrent à tous un accès à la lecture. Outre les collections et der-



nières publications, pas moins d'une dizaine de nouveautés seront présentées par leurs auteurs. Deux maisons d'édition, Excom et Border Line, et trois associations de promotion du livre, Bulles de Troy, Le Don des mots et la Maison du Boulanger, seront là pour témoigner de la diversité et du dynamisme éditorial régional. Mais Saint Parres aux Livres, ce sont aussi des expositions, des ateliers, des animations, tout un programme sur deux jours et des actions menées tout au long de l'année. ■

Éric Millet

Salon du livre et de la BD

Programme complet :

[www.saintparresauxlivres.free.fr](http://www.saintparresauxlivres.free.fr)■ **Festival photo****FOCUS SUR LE CLIMAT**

L'AFPAN "l'Or Vert", association organisatrice du festival de photo animalière et de nature, en phase avec les problématiques actuelles, a choisi cette année le climat pour thème principal de sa 19<sup>e</sup> édition, qui se déroulera du 19 au 22 novembre. Quinze sites d'expositions autour de Montier en Der, plus de 2 000 photos et plus d'une centaine de photographes sur les lieux, 200 exposants, des tables rondes et des conférences en présence de professionnels, de journalistes et de scientifiques, des concours, des animations, des démonstrations, le programme de cet évènement d'ampleur internationale est comme tous les ans, riche et séduisant.

Témoins en première ligne des changements climatiques, de nombreux photographes sont des lanceurs d'alertes silencieux. Certains se font entendre.

L'un d'eux, James Balog, photographe américain, est le parrain de cette édition, aux cotés du peintre animalier belge Johan Le Crem. Et pendant quatre jours, une dizaine d'artistes invités d'honneur, tant étrangers qu'hexagonaux, exposeront leurs points de vue sur le



sujet, pendant que des spécialistes aborderont la question du réchauffement climatique et des problèmes géopolitiques qui touchent notre planète.

Le festival est une invitation à un voyage autour du monde. Il reflète ses splendeurs et petits miracles quotidiens, mais constate aussi, et de plus en plus, les désastres liés à l'activité humaine. ■

É.M.

19<sup>e</sup> Festival Photo de Montier en Der

du 19 au 22 Novembre 2015

[www.festiphoto-montier.org](http://www.festiphoto-montier.org)■ **Nuits de Champagne****LES CONCERTS GRATUITS**

Voilà l'occasion de découvrir, gratuitement, dans des bars troyens, des valeurs montantes de la scène musicale hexagonale. Le cru 2015 promet une dégustation harmonieusement contrastée.

Samedi 17 octobre en ouverture, à 21 h au Cotton Club, rendez-vous avec la pop planante du groupe niçois Alpes. Puis il faudra attendre lundi 19 pour apprécier au Mix Cité l'électro pop plus sombre du lyonnais Paco del Rosso, membre unique de Sin Tiempo. Deux concerts par soir à partir du 20, et ce sera dès 20h30. Mardi, le Bougnat des Pouilles vibrera *brit pop* et *brit rock*. Style Beatles, dopés à l'électro psyché, avec le groupe toulousain I Me Mine, puis tendance Rolling Stones et la voix éraillée des mulhousiens de Last Train. Mercredi 21 sera plus calme aux Crieurs de vin. Une première balade nous conduira dans l'univers teinté du folk intemporel de Baptiste W Hamon, talent de la chanson réaliste, puis nous emmènera sur les chemins de l'électro pop minimaliste du nantais Romain Lallement, alias Len Parrot. Au Dixi



Le groupe toulousain I Me Mine, du nom d'un album des Fab Four

Café jeudi 22, deux sensibilités différentes, avec Amarillo et son *psycho-surf-pop* aux accents sud américains, auxquels succéderont les compos aériennes du groupe Cliché, qui fait papillonner les notes avec les mots. Enfin, l'électro pop léger et dansant des Lyonnais d'Alexis & the Brainbow, et la *house funk* du trio lillois Bodybeat seront à l'affiche vendredi 23 à la Barge. ■

É.M.

Off off off : [www.nuitsdechampagne.com](http://www.nuitsdechampagne.com)**CET EMPLACEMENT EST POUR VOUS !**

Vous souhaitez participer au projet associatif du 10 de Cœur ? Faites comme Aubéane et contactez-nous ! 03 25 75 00 95 - [direction10decoeur@wanadoo.fr](mailto:direction10decoeur@wanadoo.fr)

■ **Les brèves****TROC'PLANTES**

**Samedi 26 septembre, de 10 h à 17 h**  
Animations, démonstration de bouturage et de greffe, ruches d'exposition, conseils de jardinage, dégustation de jus de pommes, créations textile - vannerie...

Proposé par la Mairie de Pont-Sainte-Marie, la Société Horticole, vigneronne et forestière de l'Aube, les Croqueurs de Pommes et le Centre Technique Apicole Audois. Renseignements et inscriptions au 03 25 71 83 93. Dépôt des plantes à partir de 9 h, Verger de l'Ozeraie (en bordure de Seine). Évènement gratuit, ouvert à toutes et tous.

**CONFÉRENCE****Paul Feller, dialogue d'aujourd'hui et de demain**

Judi 15 octobre, à 18 h 30, Par Serge Pascal, Gérard Pierré et Dominique Naert, membres de l'association des Amis de Paul Feller.

Maison de l'Outil et de la Pensée Ouvrière, au 7 rue de la Trinité, à Troyes.

**LECTURE DE TEXTES****Soirée au profit du Téléthon**

Mardi 13 octobre en soirée à la salle Deterre Chevalier, Saint-Parres-aux-Tertres. Vente de livres, lecture de textes. Entrée gratuite.

Des comédiens interprètent quelques-uns des textes parus dans le recueil annuel édité par l'association "Le Don des Mots".

**EXPOSITION****Photographies de Monch**

À voir du 5 septembre au 1<sup>er</sup> octobre. Galerie du Jansanet, 45 rue de la Cité, à Troyes.

**CONCERT****Disko Diskont**

Samedi 24 octobre à 23 h, Chapelle Argence à Troyes - Gratuit.

Armés de leur collection impressionnante de vinyles et uniquement de cela, les DJ'S de Disko Diskont construisent des mixes surprenants aux sonorités deep et groovy.

Du jazz à la techno, de l'afro beat au reggae, du hip hop à la house, une seule passion !

**LOTO SOLIDAIRE**

Samedi 24 octobre à 19 h :

Super loto à la salle des fêtes de la Mairie de Troyes. Organisé par Comité de l'Aube de la Ligue contre le Cancer.



# Les Auboisi du moment

## ■ L'aventure humaine

### CROQUEURS DE POMMES : POUR UN FRUIT BIEN DÉFENDU

Le groupe auboisi des Croqueurs de pommes compte 450 adhérents, ce qui en fait le 2<sup>e</sup> de France, après la région parisienne. Derrière ces chiffres, des particuliers et des communes, unis dans la défense de la biodiversité locale.

« L'objectif de l'association est la sauvegarde du patrimoine fruitier régional : pommes, poires, prunes, cerises, même si nous sommes surtout identifiés comme les défenseurs des pommes, cette espèce étant un peu notre ADN » indique Marc Petitprez.

Dans un sourire, il avoue une faiblesse personnelle pour les poires du chaourçois, fruits de sa passion...

Croqueur de longue date et président depuis bientôt trois ans, cet enseignant raconte l'histoire des variétés, l'origine de leur nom, leur localisation et leurs migrations... À la croisée de la poésie et de la biologie, la pomologie et l'arboriculture se déclinent avec la simplicité des savoirs anciens, préservés du jargon de certains érudits.

#### Un patrimoine local précieux

Sur les étals contemporains, la pomme se décline tout au plus en trois ou quatre versions : des rouges, des jaunes, des vertes... Pourtant, quelques 6 000 variétés de pommes sont recensées !

Face à la disparition programmée de cette belle biodiversité, l'association des Croqueurs de Pommes travaille depuis 1978 à la transmission des savoirs, du greffon à la dégustation. « Il y a tout un faisceau de relations entre

le végétal et l'humain. Dans l'alimentaire, le système biologique rencontre le système social... »

300 variétés de pommes sont présentes dans l'Aube, qu'elles y soient nées ou y aient été introduites.

« Mes préférées ? Les pommes de moisson, comme la Transparente de Croncels. On doit celle-ci à Charles Baltet, pépiniériste troyen qui donna également naissance à la poire Guyot. »

Aux Croqueurs, la rentrée s'effectue le 5 septembre, avec un grand rassemblement chez le producteur Bruno Farine. L'association donne également rendez-vous au grand public lors des Journées européennes du patrimoine, les 19 et 20 septembre.

Le verger des Viennes, à Sainte-Savine, proposera en effet de nombreuses démonstrations, notamment autour d'un pressoir à l'ancienne. Viendront ensuite les animations de la Semaine du Goût (du 13 au 17 octobre). Enfin, événement phare, l'exposition annuelle se tiendra à la salle des fêtes de Verrières, les 24 et 25 octobre. Gourmets, à vos agendas... ■



Caroline, Karim et Agnès

Contact et calendrier d'activités :

<http://croqueursdepommes10.over-blog.com>



Des contraintes liées au marketing entraînent la disparition des espèces qui ne répondent pas aux "bons" critères...



La standardisation a aussi pour effet la perte des savoirs... Les communes sont désormais nombreuses à se mobiliser.

Les nouvelles recettes  
de Martine

### LENTILLES TIÈDES AUX ŒUFS POCHÉS



#### Ingrédients pour 4 personnes :

• 250 g de lentilles vertes du Puy • 4 œufs • 200 g de lardons fumés • 2 échalotes • 10 cl de vinaigre blanc • 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin • 1 tablette de bouillon de volaille • 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de ciboulette • Sel, poivre du moulin.

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

➤ Mettre les lentilles dans un faitout, couvrir largement d'eau froide et émietter la tablette. Porter doucement à ébullition, laisser cuire environ 30 minutes à frémissements, en remuant de temps en temps.

➤ Dans le même temps, peler et hacher les échalotes. Faire dorer les lardons à sec dans une poêle, puis les égoutter sur du papier absorbant. Dans un bol, émulsionner à la fourchette du sel, du poivre, le vinaigre de vin et l'huile d'olive.

➤ Faire bouillir de l'eau avec le vinaigre blanc dans une sauteuse. Casser les œufs un par un, dans une tasse, puis les faire glisser délicatement dans l'eau frémissante. Compter 3 minutes de cuisson, les égoutter avec une écumoire, les poser sur un torchon et éliminer les filaments avec des ciseaux pour un joli arrondi.

➤ Égoutter les lentilles, les verser dans un saladier, ajouter les échalotes. Mélanger, répartir dans 4 assiettes creuses. Parsemer de ciboulette ciselée, poser un œuf poché sur chaque assiette, donner un tour de moulin à poivre et servir aussitôt.

Pour économiser sans se priver

64 bis Mail des Charmilles - 10 000 TROYES  
70 rue des Marots - 10 000 TROYES  
Lavage - carburant 24h/24  
23 boulevard de Dijon - SAINT JULIEN LES VILLAS  
Lavage - carburant 24h/24  
Centre commercial des Rives de Seine  
Lavage - carburant 24h/24

Partenaires de l'association 10 de Cœur