



# Les deux choux du marché

Avril 2008

Ass. La Folle Avoine - Clos des capucins - chemin des Villauds - 38240 - Meylan - 04 76 90 27 50

<http://site.voila.fr/lafolleavoine>

Curieux printemps 2008, nous enfignons un pull léger un jour pour prendre l'anorak le lendemain. Nos plantations ont moins le moyen de se protéger. Lorsque la neige couvre les fleurs des arbres avec délicatesse nous nous demandons si les fruits iront à maturité. Sans doute, la nature rétablit l'équilibre fragile de cette saison : le printemps. Nous avons tous hâte de trouver sur les rayons du marché d'autres légumes et fruits de saison, à consommer crus en salade ou cuits à point.

Dans ce numéro vous trouverez un large dossier sur cette invisible pollution : les REM (Rayonnements Electro Magnétiques), à prendre au sérieux et comment se protéger ainsi qu'un article sur notre amie l'ortie à utiliser sans modération durant cette saison.

*Nous vous rappelons quelques dates :*

**Mercredi 4 Juin** printemps du marché bio, animations diverses, dégustations diverses, tombola etc.. et présence de l'association « La Folle Avoine »

À noter sur vos calendriers : animations suivantes les **24 septembre** et **17 décembre** sur le marché.

Bienvenue à un nouveau commerçant sur le marché : « **La Ferme Aromatique** » de Varcès : Producteur de plantes aromatiques, plants de petits fruits, importante collection de pélargoniums.

*Attention : il sera présent les 3 premiers mercredis du mois jusqu'à fin juin.*

## L'ortie

C'est le printemps (enfin presque !) et les jeunes pousses d'ortie apparaissent. C'est le moment de la cueillir pour faire le plein d'énergie ! Mais si nous faisons d'abord connaissance ?



**En France nous trouvons plusieurs sortes d' « ortie » mais sous ce terme on dénomme aussi :**

L'ortie rouge (*lamium purpurea*) ou lamier pourpre, est une lamiacée à l'odeur fétide, mellifère.

L'ortie jaune (*lamium galeobdolon*) dont l'odeur est assez désagréable aussi, a de grandes fleurs jaunes.

L'ortie blanche (*lamium album*) a une odeur agréable, elle pousse dans les terres humides et ses feuilles ressemblent vraiment à « notre » ortie...

Toutes ces « fausses orties » font partie de la famille des lamiacées, elles ne piquent pas, et n'ont pas les vertus de l'ortie.

Celle dont on parle aujourd'hui c'est *Urtica dioica* (pouvant atteindre 1,5 m) et aussi *Urtica urens* (ne dépasse pas 60 cm de haut). Toutes les deux se ressemblent, toutes les deux piquent. Elles font partie de la famille des Urticacées.

**Présentation, biotope, et constituants :**

L'ortie pousse près des habitations, là où l'homme est passé.. dans les terres riches en azote. Attention justement aux endroits où vous allez la cueillir. Faites une reconnaissance préalable du sous-sol si possible avec un coup de bêche pour voir s'il n'y a pas la présence d'un vieux tas de ferraille, de vieilles boîtes de conserve... En effet, l'ortie a pour rôle de nettoyer le terrain car on dit qu'elle végétabilise le fer...

**Elle contient :**

- **Des vitamines :** B2, B5 provitamine A, C, E, K

- **Des minéraux :** Potassium, calcium, fer, phosphore, cuivre, soufre, magnésium, zinc, manganèse, nickel...

Des tanins, des acides aminés, des glucides, de la chlorophylle (c'est le colorant E140) et des protéines... (Suite p. 4)

## La pollution électromagnétique

Vous ne pouvez pas la voir, la sentir, la goûter. La pollution électromagnétique est pourtant l'exposition la plus envahissante à laquelle les êtres humains soient soumis dans les pays occidentaux constatent les experts. On pourrait rajouter à présent tous les habitants de la planète y sont plus ou moins exposés. Les êtres vivants ne disposent d'aucun organe de perception pour la déceler et ne peuvent que subir son effet.

Nombreuses sont les origines de cette pollution créée par des ondes : l'antenne relais GSM, le GSM lui-même mais aussi le téléphone sans fil à domicile, le système Wi-Fi, les babyphones, les téléviseurs, les fours à micro-ondes, les lignes à haute tension, les trains et TGV ....

Ces ondes électromagnétiques ne sont pas continues mais pulsées (émises par saccades) ce qui provoque un désordre dans l'organisme qui fonctionne lui avec des ondes régulières et continues.

### Petit historique :

Au début du XXe siècle Nicola Tesla (1856-1943) démontre l'existence et l'importance des ondes électromagnétiques. Il découvre le principe du radar, définit les bases des machines télécommandées, construit la tour de Wardencliff qui se veut un centre de radio diffusion à l'échelle mondiale etc ...

Ce génie Serbe sera titulaire de 900 brevets. Mais c'est aussi le premier à publier des travaux sur la toxicité des ondes électromagnétiques ; lui-même finit par s'empoisonner. En quelques années, il devient hypersensible à toute stimulation sensorielle. Le bruit lui est intolérable, la moindre vibration est une véritable torture.

De nos jours existe-t-il des personnes plus sensibles que d'autres ? Oui mais est-ce pour autant que les « insensibles » sont protégés ? Certainement pas.

Reconnue comme maladie par l'Allemagne, la Suède, la grande Bretagne et certains états américains, l'électrosensibilité ne l'est pas en France. Pourtant le nombre de personnes sensibles aux champs électromagnétique (C.E.M) générés notamment par la téléphonie mobile ne cesse d'augmenter : sensation de chaleur à la tête, trouble du sommeil, maux de tête et troubles de la mémoire sont les premières manifestations.

En 2001 déjà, Roger Santini, docteur d'état ès sciences et spécialiste en bio environnement électromagnétique publie une étude sur le sujet. Il montre que les personnes habitant à proximité des antennes relais développent des pathologies spécifiques. A moins de 100 m, il enregistre de nombreuses plaintes d'irritabilité, de tendance dépressive, de pertes de mémoire, de vertiges qui disparaissent à mesure que l'on s'éloigne de la source des C.E.M. D'autres études internationales confirment la dangerosité de ces ondes (plus de 300 au total)

La plupart des « électrosensibles » sont incompris en particulier des opérateurs de téléphone mobile pour qui le phénomène est psychosomatique.

De nombreuses études ont montré les effets des ondes électromagnétique sur les animaux ... cela ne peut être un problème « psychologique » écrit Michèle Rivasi, présidente du Centre de Recherche et d'Information Indépendante sur les Rayonnements Electromagnétiques (C.R.I.I.R.E.M). Des chercheurs ont découvert par exemple que les cigognes dont les nids étaient situés à proximité d'une antenne relais subissaient une perte de fertilité. Idem pour des rats exposés aux ondes d'un téléphone portable.

En mars 2007 une étude française confirme les effets des C.E.M. sur les cellules, l'expérience engagée par l'université de Clermont-Ferrand est menée sur des tomates pour éviter que l'on attribue ces pathologies à des facteurs psychosomatiques. Les chercheurs démontrent que les tomates subissent des effets biochimiques comparables à ceux que l'on observe à la suite d'un choc ou d'une blessure.

En août 2007, un groupe de scientifiques américains publie un rapport « Bio Initiatives » qui met en garde contre les dangers du téléphone portable et de la technologie Wi-Fi.

C'est un nouveau message d'alerte que lancent une vingtaine de scientifiques américains, médecins pour la plupart.

Risque accru de leucémie infantile, cancers du cerveau, Alzheimer, désordres acoustiques, problèmes nerveux variés, modification de l'ADN, troubles du sommeil, diminution de la mélatonine pouvant expliquer l'augmentation des cancers, perturbation de la fonction immunitaire, atteinte à la fertilité.

Et ce rapport de conclure « le déploiement sans entraves des technologies sans fil est vraisemblablement risqué et sera difficile à contrer si la société ne prend pas des décisions rapides portant sur de nouvelles limites d'exposition ».

Comme il n'est pas réaliste de reconstruire tous les systèmes de distribution électrique à court terme, des étapes pour réduire l'exposition liée aux systèmes existants doivent être initiées et encouragées particulièrement dans les lieux où les enfants passent du temps.

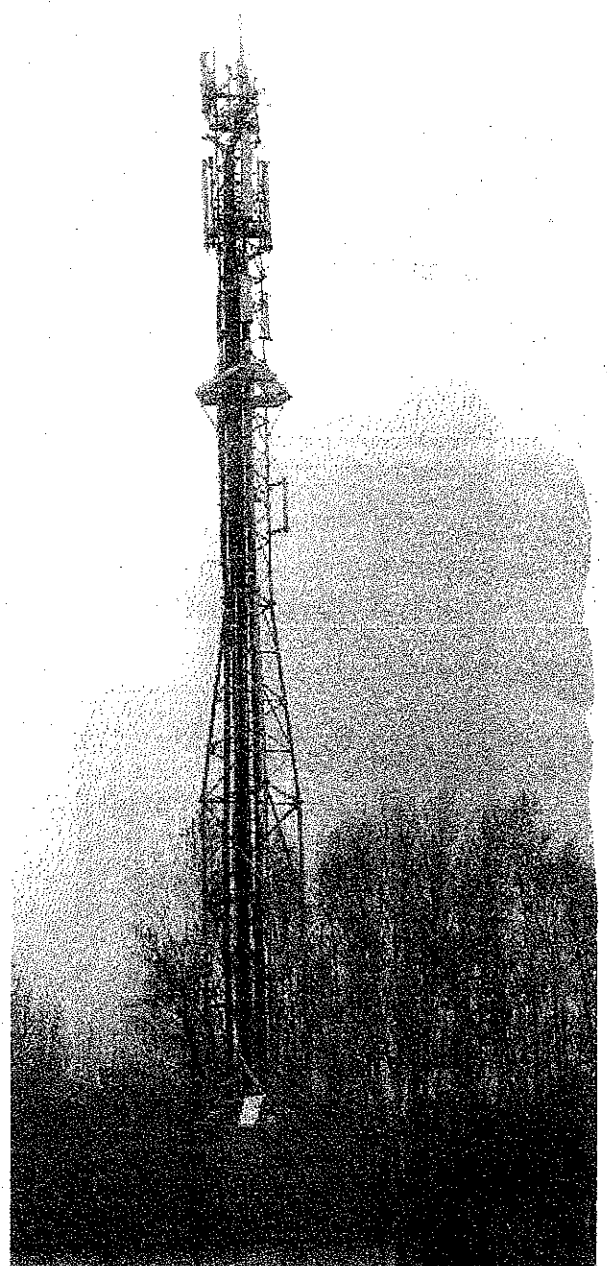
En attendant, voici 10 règles à suivre quant à l'utilisation des portables pour limiter les dégâts :

- **Interdit aux moins de 15 ans ; plus l'exposition est précoce, plus les doses de rayonnement accumulées sont importantes.**
- **Femmes enceintes, s'abstenir.**
- **Débit d'absorption spécifique : choisir un téléphone mobile dont la valeur de DAS est la plus basse (indiquée dans le mode d'emploi). Le DAS correspond à la puissance maximale qui peut être absorbée par les tissus.**  
L'arrêté du 8 octobre 2003 impose qu'il soit inférieur à 2 W par kg. Les 3 modèles actuels qui affichent le DAS le plus bas sont : le Philips 362 avec 0,124 W/kg, le Nokia 9300 avec 2,240 W/kg et le Nokia 8890 avec 0,260 W/kg.
- **Loin du cœur .... pas dans la poche de chemise ou de pantalon.**
- **Jamais sans l'oreillette afin d'éloigner le téléphone de l'oreille et du cerveau, le temps de la conversation.**
- **Limiter le nombre et la durée des appels. Pas plus de 5 ou 6 par jour, ni plus de 2 ou 3 minutes pour chacun. Respecter un temps moyen de 1h30 entre chaque appel.**
- **Attendre la connexion. Lorsqu'il y a des difficultés à capter ou si le téléphone coupe sans cesse, attendre de retrouver les 4 barrettes. Pour chaque barrette manquante, le rayonnement qu'émet le portable pour se connecter est multiplié par 2.**
- **Ne pas téléphoner en voiture, même à l'arrêt. Un effet dit «de cage de Faraday» emprisonne et répercute les ondes émises par le portable. Le rayonnement est alors maximum au centre de la voiture, à la hauteur de la tête.**

- **Eviter l'exposition passive. Comme les effluves de leur cigarette, nous subissons le rayonnement émis par le téléphone de nos voisins.**
- **La nuit, ne pas garder le mobile allumé ou en recharge à moins de 50 cm de la tête. L'éteindre pour limiter son rayonnement et celui de l'antenne relais avec laquelle il communique.**

Et pour conclure : personne n'a encore de remède miracle à proposer. « Il ne s'agit pas d'être contre l'innovation technologique, mais de se doter de moyens pour vérifier l'innocuité de celle-ci sur la santé de la population » précise Michèle Rivasi.

Et aussi cette citation de Talleyrand à méditer « on a toujours tort d'avoir raison trop tôt ».



*Antenne relais, centre technique Meylan*

Quelques adresses :

- Pour connaître les emplacements des 46.000 antennes relais de téléphonie mobile en service en France, mais aussi celui des autres émetteurs d'ondes radio (TV, radio, pompiers, SAMU) site [www.cartoradio.fr](http://www.cartoradio.fr), de l'agence nationale des fréquences.
- Schéma des mécanismes liés à l'exposition aux champs électromagnétiques : site [www.priartem.com](http://www.priartem.com)
- Centre de recherche et d'information sur les rayonnements électromagnétiques non ionisants [www.criirem.org](http://www.criirem.org)
- Un site rassemble des informations mondiales sur les ondes électromagnétiques [www.next-up.org](http://www.next-up.org)
- L'association Agir pour l'environnement organise régulièrement des campagnes de mobilisation sur le sujet [www.agirpourelenvironnement.org](http://www.agirpourelenvironnement.org)
- Santé Publiques Editions, site : [www.santepublique-editions.fr](http://www.santepublique-editions.fr)
- Robin des toits : tel. 01 43 55 96 08 [www.robindestoits.org](http://www.robindestoits.org)
- Des livres, les ouvrages d'Annie Lobé (chez Santé Publique éditions)
  - o Téléphone portable : comment se protéger
  - o La fée électricité : fée ou sorcière ?
  - o 1 CD : le danger des antennes relais

de Richard Forget – Editions Pharos : Le dossier noir du portable

Sources de l'Article : « *Quelle santé* » – novembre 2007, « *L'âge de faire* » – février 2008, *Nature et Progrès* – février-mars 2008

### L'ortie (suite de la p. 1)

Vous l'avez vu cette plante renferme des trésors de bienfaits...

La faune le sait bien, elle ; on a dénombré pas moins de 110 espèces vivant en symbiose avec l'ortie (une trentaine d'insectes, une quinzaine de papillons...) Alors pour aller cueillir l'ortie munissez vous d'une bonne paire de gants, et n'oubliez pas de laver la plante avant de la consommer.

**En cuisine :** En soupe, bien sûr mais aussi en gratin, en tarte, en cake...

**En tisane :** C'est une grande dépurative printanière (pour tous les problèmes d'urticaire entre autres), fortifiante en cas d'anémie, et / ou de rhumatismes. On la conseille aux mamans allaitantes car c'est une galactogène (qui favorise la lactation) et aussi aux adolescents ayant une peau à tendance acnéique par son côté nettoyant et dépuratif ... C'est aussi une grande diurétique qui va éliminer l'acide urique, un bon draineur hépatique et une bonne antidiarrhéique. En soin externe, on propose la décoction de racine pour fortifier le cuir chevelu.

#### **Au jardin :**

L'extrait fortifie et stimule la flore microbienne du sol et la végétation. C'est aussi un bon activateur de compost. L'extrait dilué à 10 % est insectifuge et parfois insecticide... À essayer, sans modération...

Vous pouvez retrouver ces informations et beaucoup d'autres dans les ouvrages suivants :

- « Le livre des bonnes herbes » Pierre Lieutaghi chez Actes Sud
- « Phytothérapie » Docteur J. Valnet chez Vigot
- « Purin d'ortie et compagnie » B. Bertrand JP. Collaert E. Petiot. Ed. du Terran
- L'encyclopédie d'utovie « L'ortie une amie qui vous veut du bien » par Moustie n° 64



Oui je soutiens le marché bio de « La Folle Avoine », place de la Louisiane à Meylan

Oui j'apporte ma cotisation de 6€

<http://site.voila.fr/lafolleavoine>