



# ◆ Les deux choux du marché ◆

Juin 2008

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

<http://site.volla.fr/lafolleavoine> ou [lafolleavoine.org](http://lafolleavoine.org)

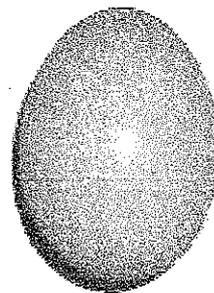
Une nouvelle fête est annoncée sur le marché bio dans le cadre national du printemps bio. Dégustations de produits de saison, boissons diverses, tombola gratuite, musique...

Présence d'associations humanitaires : Greenpeace, Artisans du monde, Amnesty International, le Souffle de l'Inde, Voix libres (artisanat bolivien), Enfants d'Asie, ASAP artisanat palestinien, Nature et Progrès...

Vous pourrez nous retrouver, échanger, faire connaissance, proposer des idées etc... Vous pourrez même renouveler votre adhésion et déposer vos bulletins de tombola (nombreux lots) l'après-midi du

**Mercredi 4 juin de 13h 30 à 18h 30**

Nous serons heureux de vous retrouver à notre stand sous le chapiteau.



## Choisir un œuf

Si le chiffre précédant les lettres FR (pays d'origine : France) sur votre œuf est :

- 0 : il s'agit de poules élevées en plein air avec une alimentation bio.
- 1 : ce sont des poules élevées en plein air avec 7 poules max au m<sup>2</sup>, au moins 2,5 m<sup>2</sup> de terrain par poule.
- 2 : sol, élevage intensif en bâtiment fermé, avec 7 poules maximum par m<sup>2</sup>.
- 3 : élevage de poules en cage avec 18 poules par m<sup>2</sup>, soit l'équivalent d'une feuille A4 par poule (87% de la production française).

Attention, durant les mois de **juillet et août**, comme l'an dernier, le marché bio place de la Louisiane se tiendra **le matin de 7h30 à 13h** au lieu de l'après-midi. Au mois de septembre les horaires habituels reprendront de 13h 30 à 18h 30.

## PURIFIER L'AIR DE LA MAISON AVEC DES PLANTES

Nos appartements, maisons, bureaux sont pollués. On trouve, entre autres :

- du benzène : meuble ciré, parfum d'ambiance, produit nettoyant, peinture, résine de parquet, poêle à bois
- ◆ - du formaldéhyde : bois aggloméré, parquet stratifié, moquette collée, meuble ciré, parfum d'ambiance, papier imprimé, colle de linoléum, fenêtre en PVC, tissu infroissable, vernis à ongles ...
- ◆ - de l'ammoniac : produits d'entretien
- ◆ - du xylène : parquet, résine, peinture, parfum d'ambiance, feutre marqueur, feutre à colorier, encre
- ◆ - du toluène : peinture (solvants), mousse d'isolation, parfum, désodorisant
- ◆ - du trichlo : rideau nettoyé à sec
- ◆ - du monoxyde de carbone : gazinière, cheminée, poêle à bois, chauffe-eau, chauffage d'appoint
- ◆ - ondes électromagnétiques : appareils électriques, lampe halogène, ordinateurs ...

### **Certaines plantes d'intérieur peuvent réduire cette pollution.**

On a mesuré l'absorption de plusieurs composés chimiques par une multitude de plantes d'intérieur choisies parmi les plus courantes. Celles-ci étaient enfermées dans des chambres hermétiques remplies d'air propre, puis on a injecté des polluants à des concentrations proches de celles relevées dans les habitations. On a alors constaté que certaines plantes étaient plus efficaces que d'autres pour absorber certains polluants. Des études sur la bio-épuration de l'air intérieur sont menées en France à travers le programme Phyt'air par l'association Plant'air-pur, créée en 2000. Le principe repose sur l'échange gazeux : les polluants de l'air sont absorbés par les feuilles et la plante émet parallèlement de la vapeur d'eau. Dans le tableau ci-après voici une petite sélection des plantes dépolluantes parmi les plus courantes.

### Capacité des plantes à absorber des polluants

	Benzène	Trichlo	Xylène	Formaldéhyde	Ammoniac	Toluène	Monoxyde de carbone	Pouvoir dépolluant
Chlorophytum (plante araignée)	XXX		XX	XX		XXX	XXX	XXX
Ficus elastica (caoutchouc)				XX				XX
Ficus benjamina			XX	XX	X			XX
Néphrolepis (fougère de Boston)			XXX	XXX				XXX
Dracaena (Dragonnier)								
- fragans		X	XX	XX				XX
- marginata	XX	XXX	XXX	XX		XXX	XXX	XXX
Hedera (lierre)	X	X	X	XXX		X		XXX
Chrysanthème	XXX			XXX	XX			XXX
Spathiphyllum (lis de la paix)	XX	XXX	XX	XX	XX			XXX
Palmier nain			XX	XXX	XX			XXX
Palmier bambou	XX	XX	X	XXX				XXX
Anthurium (langue de boeuf)			XX	X	XXX			XXX
Areca (palmier d'Arec)			XXX	XX				XXX
Pothos (lierre du diable)	XXX			X		XXX	XXX	XXX

Le cactus colonnaire (cierge du Pérou) a prouvé son efficacité dans l'absorption des ondes émises par l'écran d'un ordinateur ou d'une télévision. On peut trouver cette plante facilement dans toutes les jardinerias.

### Quelques mots sur les huiles essentielles, leur utilisation.

Les huiles essentielles pour remplacer les désodorisants c'est possible. Elles remplacent avantageusement les désodorisants et autres produits phytosanitaires très polluants pour notre environnement dont nous abreuvons les grandes surfaces.

Les plantes à essence comme le thym, la sarriette, le romarin, la lavande (pour les plus connues) possèdent dans leurs tissus des substances odorantes qu'elles libèrent selon la saison (le plus souvent avec la chaleur estivale). Les huiles essentielles (H.E) ont des propriétés différentes et variées : antiseptique, bactéricide, antivirale, anti-inflammatoire etc... Elles peuvent également intervenir dans des processus de détoxification en stimulant les fonctions hépatiques pour le foie, rénales pour le rein, etc...

Depuis des millénaires l'homme a su utiliser les plantes aromatiques, et les autres, pour améliorer le goût des aliments et pour se soigner. En Egypte, elles étaient utilisées pour embaumer les corps, en Chine pour la médecine traditionnelle par exemple.

Les huiles essentielles sont à utiliser avec PRECAUTION car, très concentrées, elles constituent de véritables bombes et deviennent toxiques.

Elles sont donc toujours utilisées en dilution.

L'huile n'étant pas soluble dans l'eau, elles seront diluées dans l'alcool selon l'usage que l'on veut en faire.

Pour l'utilisation culinaire ou les massages leur teneur maximale est de 5% .

Par voie orale la règle est la suivante : 1 goutte d'H.E / 10 kg de poids corporel et par jour, (ex. 1 personne de 60kg = 6 gouttes / jour). Ne jamais dépasser 6 jours de traitement

*En usage ménager :* pour désinfecter l'eau de boisson 1 goutte d'H.E de thym pour 1 litre d'eau, bien agiter pour disperser les gouttelettes qui vont entraîner les impuretés ; laisser reposer, puis recommencer l'opération, 10 mn après l'eau est purifiée et bonne à boire.

*Pour désinfecter, assainir, nettoyer carrelages, toilettes W.C, salle de bain,* vous pouvez utiliser au choix thym, eucalyptus,

lavande, pin sylvestre, citron, menthe poivrée à raison de 20% dans de l'alcool à 90°.

*Pour assainir l'atmosphère de la maison* utiliser des H. E d'agrumes : citron, orange douce, mandarine..

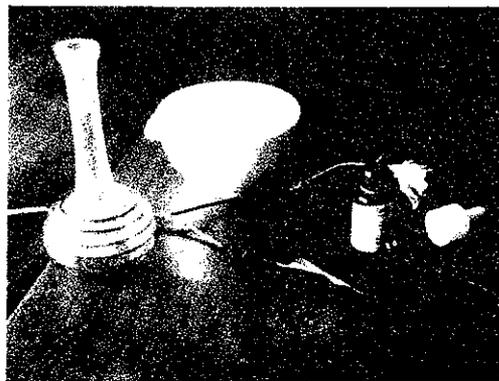
*Pour se protéger des maladies hivernales* (grippe, bronchite...) utiliser les H.E d'eucalyptus radiata, tee-tree, niaouli, romarin...(attention tee-tree peut empêcher de dormir).

Antiviral puissant (notamment pour l'herpès) : ravintsara, à utiliser 1 goutte au niveau du poignet ou thorax et plante des pieds

Quelques propriétés des principales huiles essentielles :

- Détente : lavande fine, ylang-ylang, orange, mandarine, bergamote, bois de rose, weruli
- Détente nerveuse : marjolaine à coquille
- Décontractant musculaire : lavande aspic, romarin camphré, laurier noble, genévrier, gaultheria en concentration 5% dans de l'huile végétale
- Névralgie : winter green, laurier
- Circulatoire : cyprès, hélicryse, citron, menthe poivrée, sauge officinale
- Drainante : genévrier commun, citron
- Respiratoire : eucalyptus, tee-tree, romarin, pin maritime
- Tonique : gingembre

Pour en savoir plus sur l'utilisation, l'obtention des huiles essentielles je recommande les stages de Jean Coudour, Plantessence, route de St Laurent, 07800 Beauchastel, tel. 04 75 62 09 56





*Très souvent, il est fortement déconseillé d'utiliser les huiles essentielles par voie interne. Néanmoins, certaines peuvent agréablement parfumer vos plats en n'en mettant qu'une infime dose. Voici donc un exemple d'utilisation en cuisine, pour les adultes seulement.*

### **Sangria aux huiles essentielles**

- 1 litre de vin (blanc ou rouge)
- 1 litre de thé, soit 2 boules à thé remplies à moitié
- 1 cuillère à soupe de sucre de canne
- des rondelles d'oranges, de citrons et de pommes non épluchées
- 1 verre de rhum ou de cognac
- des huiles essentielles de cannelle, de clous de girofle, de cardamome et de gingembre.

Dans une grande casserole, faites chauffer (sans bouillir) le vin et le thé. Ajoutez le sucre et le verre de rhum. Juste avant de servir mettre les morceaux de fruits et une (et une seule!) goutte de chaque huile essentielle citée ci-dessus. Bien remuez, servir frais (se boit chaud également).

*Et puis une recette pour les enfants :*

### **Ganache menthe cacao**

C'est une crème fondante au chocolat parfumée à la menthe qui fige en refroidissant, n'attendez pas pour l'étaler si vous réalisez un gâteau fourré. Elle ira sur une génoise pour une bûche, en nappage sur un gâteau pur cacao ou encore comme glaçage sur une tarte chocolat.

Pour une gourmandise de fêtes, c'est une préparation que vous pourrez verser dans des coquetiers et servir bien froid. À déguster comme une pâte de truffe...

- 7 gouttes d'huile essentielle de menthe
- 100 g de chocolat noir
- 1 brique de 250 ml de crème de soja liquide
- 2 à 3 c. à s. de sucre de canne blond

Cassez le chocolat en morceaux dans une petite casserole à fond épais, ajoutez quelques cuillerées de crème de soja liquide, placez sur feu doux.

Dès que la casserole est chaude, remuez doucement avec une spatule et rajoutez un peu de crème de soja. Pour remuer, ôtez du feu de temps en temps tout en continuant d'incorporer la crème de soja liquide, le mélange se met à gonfler et prend de l'ampleur.

La ganache est brillante, lisse et vous pouvez rajouter un peu de sucre de canne blond, c'est selon les goûts.

Le mélange étant entièrement fondu et onctueux, ajoutez les gouttes d'huile essentielle de menthe des champs, mélangez soigneusement et réservez au frais.

---

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> ou [lafolleavoine.org](http://lafolleavoine.org)

---