



Bulletin d'information

Novembre 2014

Année 1, Numéro 1

Dans ce numéro :

<i>Colloque Santé & Environnement</i>	2
<i>Au Jardin des Hamâides</i>	2
<i>TV & Web : quelques sélections</i>	2
<i>La recette de Véronique</i>	3
<i>Trucs et Astuces</i>	3
<i>La rubrique du Consom'acteur</i>	3
<i>A vos agendas</i>	4

C'est nouveau !!!

Chers Amis,

Voilà, c'est tout nouveau.

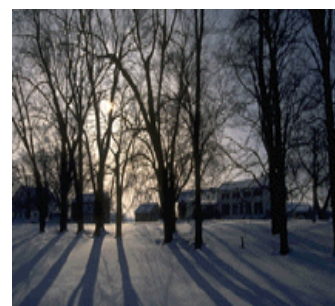
Nous avons décidé de vous proposer ce bulletin périodique dans lequel vous y trouverez diverses informations sur nos activités et réunions.

Nous avons également sélectionné pour vous quelques sites Internet ou émissions TV susceptibles de combler votre insatiable soif d'apprendre et de découvrir tous les aspects de la Biodiversité ; de même la rubrique « Consom'acteurs » vous proposera quelques solutions pour vous aider à devenir un consommateur responsable.

Dans chaque bulletin, Agnès, Véronique et Guy vous proposeront une recette (avec des légumes de saison et de production locale, bien sûr) ou quelques trucs et astuces pour la maison ou pour le jardin, également bien utiles....

Ce bulletin, c'est également vous qui le faites : n'hésitez pas à nous faire part de vos découvertes, de vos coups de cœur ou de votre expérience.

Le Dicton du Mois



*Il faut toujours un
hiver pour bercer un
printemps.*

Sommaire :

- Retour sur le Colloque Santé & Environnement
- Le Jardin des Hamâides
- Noël approche et toujours pas d'idée pour les cadeaux : pas de panique
- Une bonne recette pour se réchauffer
- Pensons aux oiseaux cet hiver !
- Vos prochains rendez-vous

Colloque
« Santé &
Environnement »
du 3 octobre 2014

Colloque Santé & Environnement du 3 octobre 2014

Ce colloque a été co-organisé par les associations **Hainaut Naturellement** et **Couleurs de Vie**.

Ayant pour thème principal l'interaction entre la santé et l'environnement, il a permis à un nombreux public de participer à divers ateliers (table ronde avec le Dr Muyard, atelier Nutrition à l'Hôpital de Saint-Amand, une conférence débat le soir autour de Jean-Marie PELT, et divers stands sur le Jardin des Hamaïdes)

Globalement les ateliers ont eu beaucoup de succès. Le soleil était de la partie et le Jardin des Hamaïdes a attiré près d'une centaine de personnes au cours de la journée ; le déjeuner champêtre a été très apprécié et a permis à chacun de faire goûter une spécialité de sa composition.

Le débat du soir a comptabilisé environ 200 personnes, grâce à la présence de personnalités très intéressantes et aux nombreuses publicités que nous avons faites grâce à nos réseaux respectifs.

Le bilan financier fait apparaître un léger bénéfice qui sera partagé entre les deux associations, déduction faite de toutes les dépenses qui ont été engagées tant du côté de Couleurs de Vies que de Hainaut Naturellement.

Le Jardin des Hamaïdes

Après la plantation de 185 arbres et arbustes et le creusement de la seconde mare en 2013 grâce au soutien de la Fondation Orange, le Jardin des Hamaïdes s'est vu doter, en 2014, d'un magnifique abri en bois puis, tout dernièrement, de toilettes sèches.

Ces derniers aménagements vont ainsi nous permettre d'ouvrir le Jardin au public notamment chaque mercredi après midi de mars à octobre.. Parlez-en autour de vous !

Par ailleurs, un projet d'ouvertures « à thème » en fonction des saisons (découverte de la faune et de la flore) sera mis en place ; le calendrier vous sera communiqué ultérieurement.

En ce qui concerne les travaux en cours :

En ces mois de frimas, il n'y a pas grand chose à faire au Jardin des Hamaïdes. Mais l'hiver a ses charmes qu'il ne faut pas négliger. N'hésitez pas pour profiter d'une ballade revigorante : respirer l'air froid, voir quelques oiseaux chercher leur pitance, entendre le bruit du vent dans les branches et plein d'autres choses.

A bientôt.

RAPPEL

Le Jardin des
Hamaïdes est ouvert à
tous, de mars à
octobre, chaque
mercredi après midi.



C'est Noël dans quelques semaines.....

Selection Web—C'est de saison !

Noël approche et vous n'avez pas d'idées de cadeaux pour votre mamie, votre tatie Josy ou votre adorable neveu. Ne paniquez pas : Hainaut Naturellement vous a trouvé quelques sites où piocher des idées de cadeaux proches de la nature ;

Fédération des CNP (Connaître et Protéger la Nature) : www.fcnp.org/publications_nature

LPO (Ligue Protectrice des Oiseaux) : www.lpo-boutique.com

WWF : <http://boutique.wwf.fr/>

La recette de Véro : velouté d'endives aux échalotes

Ingrédients :

- 6 endives
- 4 blancs de poireaux
- 3 pommes de terre moyennes
- 100 g d'échalotes
- 1 verre de bière ou de cidre brut (facultatif)
- 1 litre d'eau
- 1 cube de bouillon
- un peu de beurre ou 3 c à soupe d'huile
- muscade, sel poivre, crème liquide

Pour 4 personnes

Préparation :

Emincez les endives, poireaux, échalotes (réservez la moitié des échalotes) ;
Faites revenir ces légumes dans l'huile ou le beurre dans une cocotte ;
Ajoutez l'eau et les autres ingrédients sauf la crème ;
cuisez 30 mn.
Faites revenir le reste des échalotes dans une poêle à part.
Mixez la soupe, ajoutez 2, 3 c à soupe de crème, servez dans un bol ou une assiette en saupoudrant d'échalotes.

LA COULEUR ORANGE

Orange,
Nous connaissons le fruit que l'on consomme plutôt l'hiver et qui apporte de la vitamine c, mais la couleur apporte aussi tonus, vitalité, joie de vivre. Invitez donc les légumes oranges à votre table : courges, potirons, carottes, potimarrons, à cuisiner et déguster dans la joie et la bonne humeur !

Trucs & astuces d'Agnès : nourrir les oiseaux l'hiver

Les merle, grive, rouge-gorge et autre mésange n'ont pas la même nourriture. Certains mangeront des fruits, d'autres des graines trouvées au sol ou dans les arbustes ou fleurs ou dans des boules de graisses, ou encore de viandes pour les rapaces.



Recette de base d'un pain de graisse (quantité à recalculer en fonction de vos besoins)

- 1 kg de graisse de boeuf ou de graisse végétale (non salée)
- 750 g de graines pour oiseaux de préférence «bio» (attention à ne pas prendre les premiers prix, lisez les étiquettes car des préparations contiennent des graines indigestes pour les oiseaux)
- Faites fondre la graisse dans une casserole. Ajoutez-y les graines
- Coupez une ficelle d'environ 30 cm de long, fixez une allumette à l'une des extrémités
- Disposez l'allumette dans le fond d'un pot de yaourt
- Versez ensuite la graisse fondue parsemée de graines, laissez refroidir et durcir... puis démoulez délicatement le pain de graisse ainsi obtenu
- Si vous doutez de la solidité de la boule, entourez-la d'un filet (de clémentines ou citron par exemple). Suspendez-la ou composez un buffet de choix à un endroit visible de la maison et bien entendu, à l'abri des chats.

Si vous souhaitez consulter le dossier complet dont un extrait a été repris ici, vous pouvez le consulter à l'adresse suivante : http://www.fcnpn.org/activites_nature/oiseaux/en%20hiver-1.pdf

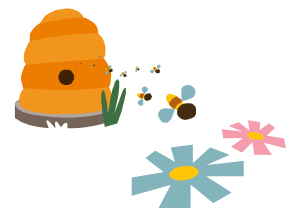
La rubrique du Consom'acteur

Ouverture de la Ruche qui Dit Oui d'Hasnon.

Depuis mi octobre, Claire (Laloyaux) vous accueille dans sa nouvelle « RUCHE QUI DIT OUI » à Hasnon, 1, rue Gustave Delory.

Une « Ruche qui dit Oui » est un système permettant la mise en relation directe entre producteurs locaux (Fournisseurs) et les clients (les « Abeilles »). Elle est initiée par un particulier dans un local privé. Après inscription des « Abeilles » à la Ruche de leur choix, les ventes sont effectuées par pré-commandes sur internet. Les articles commandés sont ensuite retirés par les « Abeilles » à la « Ruche » le jour indiqué par le responsable de cette dernière.

Pour plus d'informations rendez vous sur le site : <http://www.laruchequiditoui.fr/>



Association déclarée régie par la loi du 1er juillet 1901
3, rue Henri Dunant
59230 SAINT AMAND LES EAUX

Messagerie : hainautnaturellement@gmail.com

L'association a pour objet de promouvoir

**UNE ATTITUDE ECO-RESPONSABLE
DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS**

A vos agendas:

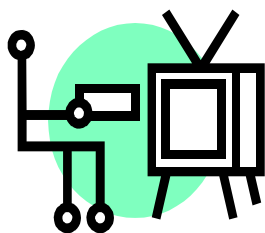
Nos prochaines réunions mensuelles, ouvertes à tous (adhérents et non adhérents), auront lieu à la **Salle Malraux (à St Amand)** les :

- vendredi 19 décembre 2014 à 19h00

- vendredi 30 janvier 2015 à 19h00
(Assemblée générale)

TV & Web

Ma poubelle et moi (sur Ushuaïa TV)



Prochaines diffusions : le 11/12 (7h00) et le 16/12 (7h00) - Durée : 55 minutes

Résumé : notre bien de consommation utilisé, cassé, déchiré, démodé, va ensuite être jeté. Mais loin des yeux, tout objet consommé, va continuer son cycle de vie, il va demeurer sur Terre encore des années, des décennies, ou des milliers d'années. Découvrons alors les vertus et les différentes applications du recyclage.