

### Les abeilles butinent dans un rayon de trois km autour de leur ruche.

Elles participent, par cette activité, à la pollinisation de nombreux végétaux. Sans elles, de nombreuses plantes ne pourraient se reproduire. Avec l'agriculture intensive et le fauchage des bords de route elles ont de plus en plus de mal à trouver leur nourriture.

### Comment contribuer à notre échelle à la préservation de cette espèce ?

Il faut installer dans nos jardins et les lieux publics, des plantes où les abeilles vont trouver de la nourriture toute l'année.

#### Préférons les haies de:

Cornouiller, noisetier, prunelier, saule, aubépine, chèvre-feuille aux haies de thuyas.

#### Préférons la prairie avec:

Trèfle et pissenlit à la pelouse aseptisée.

#### Plantons et semons:

Seringa, phacélie, symphorine, pérovskia, reine-marguerite, gaura, cosmos, verge-d'or, perce-neige, bourrache, lavande, rudbeckia etc.

Réservez une place au lierre qui, avec ses fleurs de fin de saison, permet aux abeilles de continuer à stocker de la nourriture avant la période hivernale.

**Engageons-nous dans une action vertueuse de paradis pour les abeilles, exigeons de nos élus des actions qui permettraient de voir refluer bleuet et coquelicot dans les champs et les bords de route et ainsi favoriser la biodiversité et nos équilibres.**

Alain

Lisez le compte-rendu de notre après-midi du 18 Janvier écrit par **Jean-Louis Durand** sur le site [info-drouaise.fr](http://info-drouaise.fr)

« Le monde des Abeilles dévoilé à Croth »

#### Réveillons-Nous !! Engageons-Nous !!

L'usage des pesticides agricoles est reparti à la hausse en 2013.

L'utilisation des pesticides s'est en effet accrue de 9,2% alors que le Grenelle de l'environnement prévoyait une réduction de moitié des produits phytosanitaires pour 2017.

#### Un mot d'ordre pour le Printemps qui arrive: LAISSONS POUSSER !!!

Ouvrez vite vos placards !

Dénichez tous les « ...icides » qui ont pu s'y loger: insecticides, pesticides, herbicides.... OUST !!  
POUBELLE...NON! DECHETTERIE !!!

Et, dans votre jardin, sans tous ces poisons, réapparaîtront fleurettes et insectes prêts à débarrasser vos plantes de leurs parasites, à attirer les oiseaux, à vous offrir un coin de Paradis à domicile....

Le temps que vous ayez passé, pulvérisateur à la main, à répandre ces poisons autour de vous, passez-le à vous défendre dans un jardin sain en comptant papillons et coccinelles.

Vous vous posez des questions sur votre environnement, n'hésitez pas à nous contacter:

☎️ Micheline Chabot : 02 37 41 72 66 ☎️ Annick Le Thiec : 02 37 41 83 63  
☎️ Yves Deschamps : 02 37 41 86 94 - yvesdes@wanadoo.fr



### INDEX:

Page 1 : - Edito

- Rendez-vous Yaka-Fokon

- Hello English speakers

Page 2 : - Nuits blanches suite et fin

Page 3 : - Le légume du mois

- Annonces

Page 4 : - Tous au Paradis ?

- Réveillons-Nous !!

### YAKAFOKON

Charlotte, Mary, Serge, Philippe, Anne-Marie, Michel, Jean-Claude, Lorna, Caroline, Marie-Laure, Christiane et François ont ajouté leur nom à la liste des membres de YakaFokon .

**Les racines de YakaFokon se développent dans tous les villages autour de Croth.** Des pousses ont été remarquées à Sorel, Marcilly, St Georges-Motel, Le Mesnil sur l'Estrée, la Couture-Boussey, St Germain sur Avre, Champigny et jusque dans les Yvelines.

### Hello English speakers

Did you know that there's a new, local, down-to-earth ecological association in Croth called

« YAKA FOKON » ?

**Why not come along and join us ?**

You could contribute to our leaflet with gardening tips, ideas, recipes from the vegetables you grow in your garden, etc.

**The more, the merrier ! We'd be delighted to meet you !**

### Vendredi 15 Mai 2015

Troc plantes devant la MDA à Croth avec les

Restos du Coeur de 9H à 12H.

Apportez une table pour présenter vos plants.

**18 April – Spring cleaning of Croth** bring a pair of gloves and a trash bag.

**15 May - Plant exchange** at the Maison des

Associations in Croth from 9 am-5 pm

Défendez la biodiversité. Adhérez à l'association  
« YAKAFOKON ». Montant de la cotisation : 5 euros par an

## Nuits blanches suite et fin.

Sur le « Yakafokon » précédent (n° 1) je présentais sommairement les méfaits de la pollution lumineuse sur la petite faune. Les sujets ne manquent pas et sont mêmes innombrables tant les dégâts se montrent graves pour l'équilibre de tous.

La faune, la flore et l'être humain en souffrent. Tout le monde y passe.

Nous concernant, je ne présenterai qu'un exemple, lié à cette pollution lumineuse, appelée également photopollution, transformée en lumière intrusive quand elle pénètre dans nos demeures, à travers fenêtres et volets: le trouble du sommeil.

Cette nuisance est suspectée d'altérer notre système hormonal, comme la sécrétion de la mélatonine. (hormone fondamentale régulant ces fameux rythmes circadiens).

Cette dernière, perturbée, peut aller jusqu'à affecter notre sommeil, notre libido, agir sur le vieillissement et le développement des tumeurs.

Quand on sait qu'elle tient les rôles, entre autres, d'antioxydant, de stimulateur du système immunitaire, de régulateur de la pression artérielle, on peut, avec ces seules informations, repenser l'éclairage nocturne.

Et c'est justement ce qui se passe !

Nos petites communes y réfléchissent, réagissent et agissent. En effet, vous n'êtes pas sans remarquer (en commençant par Croth) la diminution ou la quasi disparition de l'éclairage nocturne, ici et ailleurs. Croyez-vous qu'une prise de conscience se soit installée dans nos mairies ? Oui ! Mais elle n'est pas toujours en relation avec les problèmes sus-cités. Il s'agit là plutôt d'une recherche économique, puisque les communes voient leurs magots se transformer en peau de chagrin.

Il faut donc trouver des solutions. Ce qui permet de constater qu'avec moins d'argent, on réfléchit mieux ! (moins dans les bourses, plus dans les têtes). Ho ! bien sûr, la diminution de la durée de l'éclairage nocturne n'aura qu'un impact limité sur la vie crépusculaire, mais nous n'allons pas nous en plaindre.

Bref ces nouveaux arrêtés municipaux ont du bon. De là, nous pouvons (re) commencer à vivre des p'tits moments de bonheur.

Nous pourrions, aux beaux jours par exemple, retrouver des petites lueurs cachées parmi les herbes folles de notre jardin, en s'exclamant: « un ver luisant ! ». Ou encore, pour choisir l'extrême, lever notre nez au ciel et tout à coup nous entendre dire: « Une étoile filante! ». Par ce biais, nous allons nous « ré-approprier » la Nature.

Enfin nous devrions essayer de mieux la comprendre, et mieux la respecter. Souhaitons-le....

Et puis si la lumière artificielle vous manque, n'hésitez pas de « monter » à Paris by night ! La Tour Eiffel, parée de ses (dix) mille feux vous tend les bras. Là-bas, l'argent y est roi.

Les réverbères sont éteints à Croth depuis le 8 Janvier 2015 de 23H à 4H.

**C'est chouette pour les Chouettes !**

Belle initiative à étendre à tous les villages !

Parlez-en à vos Maires !

Thierry.

## Légume perpétuel du jour... Bonjour !

Didier nous parle  
du **Topinambour**  
ou Poire de terre

Un seul tubercule planté en Mars-Avril vous permettra de récolter **deux kilos de tubercules** en Automne !

**Risque de dissémination** involontaire lors de l'arrachage: chaque miette restant en terre fera souche.

Les fleurs sont intéressantes pour le pollen qu'elles offrent aux insectes.

Cuire sans éplucher vos topinambours 20 mn à la vapeur, ainsi ils resteront bien croquants.

Laissez-les tranquilles un quart d'heure.

Sortez-les et coupez-les en fines tranches.

Dressez comme un carpaccio. Un fond de sauce ou juste du beurre salé.

En accompagnement de n'importe quelle viande ou poisson, vous en épatez plus d'un..

Tout simple et tellement délicieux.

Très riche en fibres, il facilite le transit intestinal. Il est aussi champion en fer.

Bon appétit !

Bon appétit !



## LES RECETTES



Accompagnement

Tarte salée sucrée

Cuire à la vapeur 20 mn les 4 topinambours et les 3 pommes épluchées et coupées en dés.

Préchauffer le four à 210°. Mettre la pâte brisée dans un moule en la piquant avec une fourchette. Étaler dessus le mélange

topinambours et pommes. Recouvrir de 2 oeufs battus avec 3 cuillères à soupe de fromage blanc. Saler, poivrer. Recouvrir de

lamelles de Beaufort (150 g) et enfourner 50 mn. Sortir du four quand le fromage est bien doré et servir avec une salade de saison.

## ANNONCES

**Échanges :**

**Charlotte** : au 02 37 82 86 62 échange un vélo hollandais impeccable contre un vélo femme plutôt ancien.

**Dons :**

**Anne-Marie** : au 01 39 75 74 32 donne un matelas et un sommier taille 140.

**Charlotte** : au 02 37 82 86 62 donne topinambours pour consommer ou replanter.