

**Échanges :**

Donne bambous cannes noires, élégants mais très traçants... donne également Hémérocailles oranges. Contact : 02 37 41 72 66

Vous avez quelque chose à donner, vous recherchez quelque chose, envoyez-nous vos petites annonces pour le prochain numéro à yvesdes@wanadoo.fr ou déposez-les au 10 rue Saint Thibault à Croth.



DEVINETTE

« Le PIB tient compte de la pollution de l'air, de la destruction de nos forêts de séquoias ainsi que de leur remplacement par un urbanisme tectonique et chaotique, de la production de napalm, des armes nucléaires et des voitures blindées de la police destinées à réprimer les émeutes dans nos villes... »

Le PIB mesure tout sauf ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue. »

????? un écologiste jusqu'au bouillotte



réponse en bas de page



Le jardin médiéval, place de l'église

**Novembre, le jardin médiéval se prépare à passer l'hiver.**

Les plantes abandonnent leurs habits de parade pour se replier sur leurs racines.

Là, à l'abri, elles attendront le moment propice pour croître à nouveau et **participer au cycle des saisons** et de la nature renouvelée.

Racine, un mot qui nous relie à notre passé, à notre patrimoine commun, à notre environnement que **nous devons nous efforcer de protéger** contre des pratiques qui ne favorisent pas la biodiversité et nous déconnectent du rythme de la nature.

De racines, il en est fortement question au jardin médiéval où chaque plante nous rappelle des pratiques et des croyances anciennes **qui font partie de ce que nous sommes** aujourd'hui.

Ce jardin est ouvert à tous toute l'année.

Les racines des plantes vivaces qui y poussent sont les garantes du renouveau qui nous émeut quand le printemps revient. Sachons être patients et laisser les plantes se reposer pour mieux nous enchanter.

Des liens à tisser entre nous comme des racines ou des rhizomes, c'est ce que vous propose l'association **YAKAFOKON** pour une mise en pratique de gestes responsables pour la protection de notre environnement.
Soyons citoyens et vigilants.

Réponse de la devinette : Robert Kennedy en 1968

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



Yaka FOKON

Promouvoir une vie locale respectueuse
de la nature et de la biodiversité dans son ensemble.

INDEX

Page 1 : - Editio

- Rendez-vous
Yaka-Fokon

Page 2 : - Nuits blanches

Page 3 : - Les légumes du mois
- Les recettes

Page 4 : - Jardin médiéval

- Annonces
- Devinette

YAKAFOKON sera présente sur le

MARCHÉ

DE NOËL de CROTH le dimanche 14
décembre Salle des fontaines (Mairie).

Venez échanger avec nous...

Dégustation surprise !



Dimanche 18 janvier à 15 heures

Salle des Fontaines (Mairie) à Croth

Projection présentée et animée par Etienne
Minot (Président du Syndicat des
Apiculteurs de l'Eure)

« Faire de son jardin un paradis pour les
abeilles »



YAKAFOKON

Vous vous dites : c'est qui ça ? C'est quoi ça ?

Aujourd'hui, **YAKAFOKON**, c'est Benjamin, Annick, Thierry, Valérie, Pierre, Gaëlane, Yves, Hélène, Pierre (y en a 2!), Nicole, Alain, Catherine, Didier, Lucie, Eugène, Micheline (ça c'est moi la Présidente qui vous parle).

Il n'y a pas si longtemps, nous ne nous connaissions pas, mais nous nous sommes rencontrés autour d'une idée qui nous est chère, **TRES CHERE à tous : RESPECTER ET DEFENDRE LA BIODIVERSITÉ.**

Nous aimons tous les fleurs, les papillons, les hirondelles, les abeilles, les herbes folles, les étoiles et toutes les choses qui ne coûtent rien, qui sont encore autour de nous, qui nous donnent un plaisir gratuit et que nous aimerions partager encore longtemps. **Mobilisons-nous pour qu'elles ne disparaissent pas...**

Dans le prochain numéro, j'espère remplir toute une page avec vos prénoms si vous venez nous rejoindre pour donner vie à cette idée folle : **respectons, entretenons, défendons** la nature qui nous entoure dans notre jardin, notre village, notre vallée...

A bientôt !





Nuits blanches



Tous les êtres vivants –végétaux, animaux, êtres humains- sont soumis à des rythmes biologiques : le rythme est dit **circadien** quand sa période est d'environ vingt quatre heures.

Chez les mammifères, l'horloge biologique circadienne est localisée au niveau du système nerveux dans l'hypothalamus (région du cerveau). **Chaque individu en hérite à sa naissance.**

L'alternative est une règle universelle : le chaud et le froid, le féminin et le masculin, le yin et le yang, le jour et la nuit. **L'harmonie résulte de l'équilibre entre les contraires.**

Le contraire du jour est la nuit, non pas un faux jour. **La Vie a autant besoin de la nuit que du jour.** Or, la pollution lumineuse entrave très fortement cet équilibre.

Exemples pris sur les insectes représentant tout de même 80% des espèces animales. Attiré par la lumière, un grand nombre de papillons tournent jusqu'à épuisement autour des lampadaires (qui ne l'a jamais remarqué ?)

Il en meurt environ 150 par nuit sur chaque lampe : 8 800 000 points lumineux dans l'hexagone, correspondant à la seconde cause de mortalité des lépidoptères (papillons) nocturnes.

Ils deviennent également des proies faciles pour leurs prédateurs, à fortiori lorsque ces derniers se sont eux-mêmes accoutumés à l'éclairage artificiel, comme la chauve-souris Pipistrelle, en chassant à présent sur ce nouveau territoire, et qui serait d'ailleurs responsable de la régression d'oiseaux insectivores, comme l'Hirondelle.

Il va sans dire que **cela entraîne un déséquilibre global dans la chaîne alimentaire.** L'impact sur la diversité biologique ne se montre plus anecdotique. Autre exemple avec le ver luisant émettant des signaux lumineux que l'on voit briller dans le noir, favorisant la rencontre des partenaires.

Avec la pollution lumineuse, la reproduction s'en trouve extrêmement réduite, mettant l'espèce en danger.

Concernant le Bombyx (papillon de nuit), l'éclairage constant provoque chez lui un effet stérilisant. Dernier exemple avec un oiseau que tout le monde connaît : l'Étourneau. Il s'est adapté à ces éclairages nocturnes, non sans modifier fortement son comportement.

Cet oiseau diurne, normalement calme et silencieux la nuit -noire-, devient beaucoup plus actif et nerveux, fiente plus, chante, crie, et dort moins. Bénéficiant en plus de la chaleur urbaine, il devient sédentaire en hiver, **donc invasif**, au lieu de migrer, **au détriment** d'autres espèces.

Ces anomalies présentées, où s'ajoutent toutes celles –très nombreuses- non évoquées, témoignent d'un profond changement des écosystèmes dans le règne animal, végétal et humain.

C'est pourquoi la lumière artificielle nocturne est appelée « pollution lumineuse ».

En outre, combien d'entre vous passent leurs nuits gênés par cette lumière intrusive. Et à qui profite t'elle ?

Allez...bonne nuit !

LE CHENOPODE BON-HENRI



○ Didier, notre jardinier marcillucien, cultive dans son jardin des légumes perpétuels.

Perpétuels, qui ne veut pas dire éternels, mais simplement qu'ils restent en place plusieurs années.

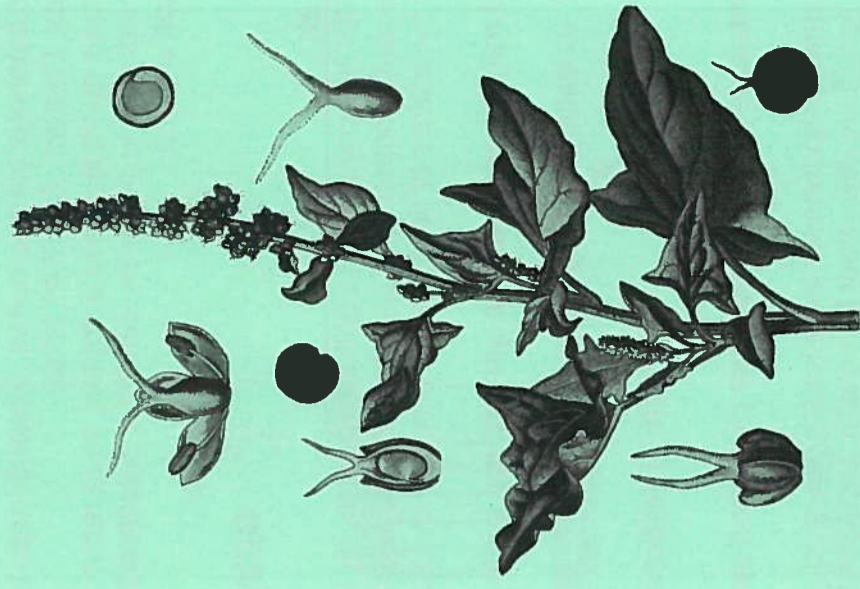
Dans ce premier numéro, Didier nous présente le CHENOPODE BON-HENRI (ou Arroche Bon-Henri).

○ C'est un légume qui fait 20 cm de haut pour un mètre au carré environ. Ses feuilles se consomment crues ou cuites au beurre comme des épinards. Il nous offre plusieurs récoltes par an.

Il se multiplie par division de la souche.

○ **PS** : le chénopode Bon-Henri est cultivé dans le jardin médiéval de Croth. Allez-y pour le découvrir.

Pour obtenir des plants de chénopode Bon-Henri, contactez Didier au 02 37 48 50 20.



LES RECETTES



CAKE AU POTIMARRON

250G de purée de potimarron, 2 oeufs, 10cl d'huile d'olive, 100G de noisette en poudre, 2C.a.C de cannelle en poudre, 1C.a.C de gingembre en poudre, 1 pincée de sel, 90G de sucre roux, 175G de farine de blé T80, 2C.a.C de poudre à lever, 1 pincée de bicarbonate.

- Préchauffer le four à 150°C.
- Mélanger les ingrédients dans l'ordre.
- Verser dans un moule huilé et fariné.
- Enfourner pendant 1H environ.
- Laisser refroidir sur une grille.
- Se conserve très bien une fois emballé, 1 semaine environ. On peut également le congeler.

POTAGE DE CHENOPODE BON-HENRI

○ 200G de feuilles et de pousses de chénopode Bon-Henri, 2 pommes de terre, 1l d'eau, 100 g de fromage râpé (gruyère suisse !!!), 0,5 dl de lait.

Hachez les feuilles de Bon-Henri et faites-les cuire dans un peu d'eau.

Ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux. Salez et versez le reste de l'eau.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, ajoutez le fromage et le lait. Mixez et servez chaud.