



Association Belfortaine de Protection de la Nature

18 rue de Brasse, 90000 Belfort

<http://www.abpn90.fr/>

Lettre d'information n°1- 2016

Bonjour, ce bulletin de printemps nous permet de vous informer de nos activités, et de partager quelques réflexions.

Événements :

19 septembre 2015 : sortie petits fruits à la Justice.

Une très belle journée nous attendait lors de cette sortie.



Une magnifique photo de l'épine vinette.

26 Septembre 2015 : Alternatiba.

L'ABPN participa à cette manifestation pour y présenter ses activités, et engager une réflexion sur la conférence COP21 qui s'est déroulée à Paris en décembre 2015.

Sur un week-end, cet événement a permis de rencontrer tous les acteurs locaux du changement : a été l'occasion de voir que non seulement il existe des alternatives, mais qu'en plus, certaines sont tout près de chez vous.

Mangez local et bio par exemple : impossible ? Un espace de gratuité, impossible ? Consommer moins d'eau, oui mais comment ? Préserver les rivières de ma région, comment puis-je participer ? Et beaucoup d'autres questions auxquelles nous tenterons tous ensemble de répondre lors de cet événement qui se veut avant tout une vitrine de toutes les actions positives que nous pouvons, chacun d'entre nous, mettre en place à notre échelle.

Alternatiba, c'est quoi ?

Alternatiba est un mouvement citoyen lancé en 2013 pour valoriser les solutions locales et concrètes qui répondent au dérèglement climatique. A quelques mois de la COP21 – la conférence internationale pour le climat qui aura lieu en décembre prochain à Paris – Alternatiba veut montrer que la mobilisation citoyenne est un accélérateur du changement.

A travers son événement, Alternatiba met en lumière des solutions pour agir contre le changement climatique, des solutions à mettre en pratique individuellement et collectivement. Ces alternatives existent mais restent méconnues : par des animations ludiques, des ateliers pratiques, des débats et concerts, les bénévoles d'Alternatiba vous proposent de les découvrir.



Association Belfortaine de Protection de la Nature

18 rue de Brasse, 90000 Belfort

<http://www.abpn90.fr/>

Lettre d'information n°1- 2016

Alternatiba, c'est qui ?

Des personnes entre 18 et 88 ans et qui vivent entre Héricourt, Belfort, Montbéliard et même au delà de l'Aire Urbaine.

Depuis quelques temps nous agissons ensemble pour partager avec vous des solutions concrètes, des idées, dans un cadre convivial, créatif et festif.

Réunis depuis le début de l'année derrière le Collectif du Champ à l'Assiette, nous construisons en ce moment, avec vous, un mouvement de citoyennes et de citoyens désireux d'agir pour un monde meilleur. Nous sommes aujourd'hui plus de 50 !

Plutôt que de contester, de critiquer, nous pensons qu'il faut construire et porter un message positif sur notre avenir. Notre objectif est de rassembler des citoyens de toute origine autour d'un projet constructif qui protège la planète et ses habitants pour longtemps.

Pourquoi organiser un tel événement ?

Le dérèglement climatique est une réalité. Nous le savons.

Y répondre est désormais une urgence. Mais comment agir et relever ce défi qui semble insurmontable ?

Heureusement, nous ne sommes pas sans réponses : jardins partagés, transports propres, énergies renouvelables, épargne solidaire... des solutions existent déjà pour protéger la planète et vivre mieux en dépensant moins.

C'est pour montrer que ces alternatives sont réelles et accessibles à toutes et à tous, que Alternatiba organise le Village des Alternatives. Deux ans après le succès de celui de Bayonne, le collectif Alternatiba Nord Franche-Comté a décidé d'organiser ce grand événement.

Notre ambition : faire se rencontrer celles et ceux qui inventent et veulent partager leurs pratiques, avec celles et ceux qui veulent agir mais ne savent pas toujours comment.

Informations extraites du site Alternatiba.

Les prochaines actions de l'ABPN :

13 avril 2016 : assemblée générale à 20h au local, 18 rue de brasse.

30 avril 2016: sortie Orchidée à la Miotte de Belfort, rendez vous à 14h00, parking vers la tour.

21 mai 2016: sortie nature à Chèvremont avec société Belfortaine d'émulation.

22 mai 2016: fête de la nature à la maison de l'environnement.



Lettre d'information n°1- 2016

Dossiers

Semaine sans pesticide :

En 2016 la 11ème semaine sans pesticide s'est déroulée du 20 au 30 mai. Il n'y eu qu'une seule action dans la Franche Comté . L'ABPN n'y a pas participé mais je souhaite que cette problématique soit abordée en 2017. Avec comme cible de demander aux communes du Territoire de Belfort quelles sont les mesures prises par leurs services techniques pour obtenir une baisse significative de l'utilisation de pesticides (Patrick Roz).



Neige de culture et culture de l'enjolivement

Un article publié par l'Obs montre une autre vérité sur l'enneigement du ballon d'Alsace.

<http://pleinfeusbelfort.blogs.nouvelobs.com/archive/2016/03/19/neige-de-culture-et-culture-de-l-enjolivement-581170.html>

Les nombreux déboires rencontrés lors de la mise en service ont déjà fait couler beaucoup d'encre (à défaut d'eau). Rappelons nous les nombreuses fuites liées à la précipitation des travaux et aux sévères contraintes de pression liées à la dénivellation très importante entre le lac d'Alfeld et «l'usine à neige».

Mais la saga continue, avec en filigrane la volonté d'arranger la vérité.

Il est bon de se renseigner et de comparer les avis de différents média, pour se faire un avis.

Les gestionnaires répandent nombre d'informations édulcorées permettant de démontrer la justification d'un tel investissement. Premièrement en confondant les hauteurs de neige artificielle, avec la neige réelle.

Également en distillant un flou sur les moyens d'enneigement, en appelant machine aussi bien les canons, mais également les dameuses.

La problématique du Ballon d'Alsace n'est pas liée à un manque de pluviométrie, mais du fait de sa faible altitude, à l'alternance répétée de périodes froides avec de la neige et de périodes plus douces avec de la pluie. De décembre 2015 à février, ce phénomène est apparu de nombreuses fois, produisant une neige lourde, détrempee.

Il ne faisait pas assez froid et toujours trop humide pour produire de la neige de culture (il faut au minimum -4C, et peu d'humidité).

Il est facile en fin de saison de voir l'impact des enneigeurs, car cette neige fondra moins vite. Cette différence n'a pu être constatée en fin de la saison 2015/2016.



Lettre d'information n°1- 2016

Notons également que pour améliorer la pratique du ski il aurait été préférable d'ajuster la fermeture de la station à la quantité réelle de neige, car le 20 mars, jour de fermeture de la station, une neige importante était encore présente.

Certes les canons apporte quelques intérêts, mais la quantification est difficile à établir. Quelques jours d'enneigement supplémentaires sont possible, mais encore faut il que cela corresponde aux besoins des skieurs.

Informé correctement n'aurait rien de honteux, et cela permettrait de contribuer à rétablir la confiance entre la population et les élus (Patrick Roz).

Quelques données techniques : dénivelé de 500 m avec une pression de 50 bars.

Pollution par les diesel :

Nous apprenons qu'un éminent spécialiste, participant à des commissions parlementaires n'est pas si neutre qu'il n'y parait. Le pneumologue Michel AUBIER reconnaît avoir touché du pétrolier Total, cinquante mille à soixante mille euros par an depuis la fin des années 1990. Depuis quelques années, il minimise les risques de la pollution par le diesel. Il a prêté serment en indiquant qu'il n'y avait aucun conflit d'intérêt dans ses actions (Patrick Roz).

http://www.lemonde.fr/planete/article/2016/03/18/pollution-atmospherique-michel-aubier-face-a-ses-mensonges_4885689_3244.html

La viande est-elle nécessaire à notre alimentation?

La viande est une source de protéines, nécessaires pour le corps. Consommée avec excès, responsable de l'émission de gaz à effets de serre, elle peut être remplacée par des légumineuses, céréales et graines oléagineuses.

La viande, fournisseur de protéines :

Molécules indispensables au bon fonctionnement du corps humain, les protéines sont présentes dans toutes les cellules et tous les tissus : muscles, os, cheveux, ongles. Nous n'en stockons pas : ce qui est ingéré est soit utilisé, soit rejeté.

Viande, poissons, œufs, produits laitiers fournissent des protéines ; ces aliments apportent même l'ensemble des acides aminés dont nous avons besoin, y compris les huit que nous ne fabriquons pas.

Pourquoi limiter la viande

- La surconsommation de viande, et surtout celle de veau et de bœuf, est responsable à elle seule de **près d'un tiers des émissions de CO₂** de l'agriculture.
- La surconsommation de viande, notamment la viande rouge, favorise **les maladies cardiovasculaires, le cancer du colon, la goutte, les calculs rénaux**, par l'apport de matières grasses saturées et de cholestérol.
- Lorsque nous consommons des **protéines végétales**, nous ingérons plus de **nutriments intéressants** : bons sucres, antioxydants, fibres, fer, calcium, vitamines B... Avec la viande ou les produits laitiers, seuls le fer, le calcium ou les vitamines B sont présents. **La combinaison gagnante : une grosse portion de protéines végétales complétée d'une petite de protéines animales.**



Lettre d'information n°1- 2016

Les autres sources de protéines :

Ce sont les aliments d'origine végétale, **céréales, légumineuses, oléagineux, légumes**. Ces protéines ont une valeur biologique moindre, mais il suffit d'associer une céréale et une légumineuse ou des céréales et des fruits oléagineux pour répondre à ce manque.

Ne pas abuser des protéines

La dégradation des protéines donne naissance à l'urée et à l'acide urique. Une consommation excessive sollicite le métabolisme hépatique et rénal pour l'élimination. Il en résulte une **réaction acide**.

L'apport recommandé en protéines pour un adulte est aujourd'hui de 0,8 g par kilo de poids et par jour, soit **56 g par jour pour un homme de 70 kg**. La consommation est souvent excessive, entre autres chez les enfants.

Les principales sources de protéines (produits végétaux en gras) :

Source	Teneur (en grammes pour 100 g)
Soja	35
Fromage affiné	20 à 30
Légumes secs	18 à 25
Viande	17 à 22
Poisson	16 à 21
Amandes, noix, noisettes	15 à 20
Quinoa, amarante	14
Blé, seigle, avoine, orge, sarrasin	12
Œuf	13
Fromage blanc	8
Riz	8
Lait de vache	3,3

Le coût : moins élevé pour les protéines végétales

Des calculs ont démontré qu'à ration égale – 20 g de protéines pour une personne –, l'association de 100 g de céréale bio et 50 g de légumineuse bio est nettement moins chère que l'équivalent carné, soit 100 g de viande non bio.

Comparaison du coût de trois repas selon leur composition et l'origine des ingrédients

Menu "classique" avec ingrédients conventionnels	Menu équilibré végétarien avec ingrédients biologiques	Menu avec produits biologiques et protéines carnées économiques
Charcuteries Steak bavette (aloyau) aux échalotes et gratin dauphinois Fromages Tartelette aux pommes nappée	Salade de crudités (feuilles de chou rouge et chou blanc, carotte râpée) Couscous végétarien (semoule de blé complet, pois chiche, carottes et poireaux) Yaourt Crumble aux pommes	Salade de crudités Bœuf bourguignon et carottes Fromage blanc aux fruits de saison
Coût du plat principal : 3,90 € Coût du repas : 8,80 €	Coût du plat principal : 0,65 € Coût du repas : 1,85 €	Coût du plat principal : 2,20 € Coût du repas : 3,70 €

(Claude Rausher)



Association Belfortaine de Protection de la Nature

18 rue de Brasse, 90000 Belfort

<http://www.abpn90.fr/>

Lettre d'information n°1- 2016

Cher(e)s adhérent(e)s, cette place est la votre, transmettez moi des articles, des brèves que vous souhaitez partager - patrick.roz2006@orange.fr

Association Belfortaine de Protection de la Nature

18 rue de Brasse, 90000 Belfort

Téléphone : 03 84 22 69 51

<http://www.abpn90.fr/> abpn90@orange.fr