



LIBERA VERDA - FEUILLE D'INFORMATIONS N 84 - MARS 2016

1) BONJOUR LA PLANETE

Bonjour

Ce mois ci , nous allons vous exposer les principales raisons de se mettre au respect du monde vivant . En effet , si nous existons , c'est parce que les autres espèces existent. De plus , les ressources naturelles ne sont pas infinies si on ne fait pas attention . Bref être écolo n'est pas une idéologie , ni un dogme . C'est tout simplement se respecter soi même et les autres . C'est juste une question de bon sens et surtout l'envie de ne pas vivre une vie où ce que nous faisons nous est contraints et surtout que nous prenons le capital de bien être des générations futures. Alors ? On s'y met ? Nous avons tous et toutes le pouvoir de le faire !!!!!!!!!!!!!

Vive la Vie !!!!!!!!!!!

2) TRUCS & ASTUCES

- A RETENIR POUR MIEUX LIRE!

- BATTEZ DES PAUPIERES REGULIEREMENT POUR IRRIGUER VOS YEUX
- BAILLEZ SANS VERGOGNE, SANS POUR AUTANT BAILLER AUX CORNEILLES
- TOUTES LES 20 MINUTES, FIXEZ UN OBJET A 6 METRES ENVIRON PENDANT 20 SECONDES
- PREFEREZ 3 PAUSES VISUELLES DE 5 MINUTES PLUTOT QU'UNE PAUSE DE 15 MINUTES

4) RENDEZ-VOUS DE FEVRIER

-SAMEDI 5 MARS : REUSSIR SES SEMIS AU POTAGER . RDV 10 H 30 12 H AU JARDIN PDAGOGIQUE AUX ESSARTS

DIMANCHE 6 MARS : DECOUVERTE DES FLEURS DE PRINTEMPS D'UNE PRAIRIE RDV DE 10 H 30 12 H AU JARDIN DE FANGORN , LIEU DIT LA NOUE STE CECILE

MARDI 8 MARS : LES MULTIPLES USAGES DES HUILES ESSENTIELLES RDV 18 H 19 H 30 LA SALLE CHARLES MADRAS AUX ESSARTS

3) RECETTES : PAIN MINUTE

Ingrédients:

- 250 g de farine- 1 sachet de levure spécial pain, 1 cuillère à soupe de miel
- 150 ml d'eau tiède , 1 cuillère à café de sel

Etape 1: Dans le bol de votre robot,diluer la levure,le sel et le miel dans l'eau tiède. Mélanger.

Etape 2: Verser la farine et pétrir à l'aide du crochet pétrisseur 2 à 3 minutes jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Etape 3: Laisser reposer 10 minutes.

Etape 4: Au bout de ce temps,sur un plan de travail bien fariné,façonner vos pains et laisser lever 30 minutes à couvert.

Etape 5: Préchauffer votre four à 180°C.

Etape 6: Entailler vos pains à l'aide d'une incisette et les saupoudrer légèrement de farine.

Etape 7: Enfourner pour 20 à 25 minutes

5) APPEL

Nous avons besoins pour 2016 :

De votre engagement auprès de nous : physique , morale , financier ou selon vos envies ...

Matériel : du vieux bois qui commence a se décomposer !!

6) LE GESTE DU MOIS

LES RAISONS D'ÊTRE ECOLO

L'ECOSYSTEME EST BOULEVERSE

IL N'Y A PAS QUE LES OURS BLANCS QUI SONT MENACES MAIS 15 000 ESPÈCES, 1 MAMMIFÈRE SUR 4, 1 OISEAU SUR 8. LA DESERTIFICATION ET LA DEFORESTATION EN SONT POUR PARTIE LES RESPONSABLES

LES PHÉNOMÈNES DE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE S'EMBALLENT

DE 1999 À 2006, INONDATIONS SPECTACULAIRES, CANICULES ET TEMPÊTES SE SONT SUCCÉDÉS. LA DOUCEUR DE L'HIVER DERNIER, LE PEU D'ENNEIGEMENT DANS NOS STATIONS DE SKI SEMBLENT ÊTRE UN SIGNE DE PLUS. EN UN SIÈCLE, LES CONCENTRATIONS DE GAZ EFFET DE SERRE ONT AUGMENTÉ DE 35 %, EXPLIQUANT LE RECHAUFFEMENT ET CES PHÉNOMÈNES MÉTÉOROLOGIQUES EXTREMES. SI CELA CONTINUE, LE LANGUEDOC-ROUSSILLON OU LA CAMARGUE POURRAIENT ÊTRE ENGLOUTIS. LE PRINCIPAL RESPONSABLE ? L'HOMME, SES INDUSTRIES ET SES ACTIVITÉS. CE RECHAUFFEMENT AUGMENTERA DE FAÇON DRAMATIQUE DANS LES ANNÉES À VENIR SI NOUS NE CHANGÉONS PAS NOS COMPORTEMENTS

REPERES : QUELLE QUANTITE D'EAU POUR :



STEAK HACHE (150 GR) : 2400 L
1 TEE SHIRT EN COTON : 2000 L
PAQUET DE CHIPS (200 GR) : 185 L
OEUF (40 GR) : 135 L
POMME (100 GR) : 70 L
POMME DE TERRE (100 GR) : 25 L
FEUILLE DE PAPIER A4 : 10 L

Les ressources de la Terre et de l'eau sont surexploitées

Si tout le monde consommait comme les Européens, il faudrait 4 planètes pour satisfaire tous nos besoins. Depuis un demi-siècle, nous ponctionnons la Terre plus vite qu'elle ne peut se renouveler. Des pénuries sont à prévoir : de pétrole, mais aussi de poissons. L'eau, enfin, pourrait être l'enjeu de conflits graves, entre le Nord et le Sud, et le XXI^e siècle, le siècle des «réfugiés écologiques». Le désastre annoncé n'est pas pour dans 100 ans

L'effet rebond exprime l'idée qu'une innovation visant à l'utilisation plus efficace d'une ressource, dans le but d'en réduire la consommation, entraîne habituellement une augmentation plus ou moins importante de la consommation globale de cette ressource.

PRESERVER L'ENVIRONNEMENT, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Nous commençons à être malade de la pollution (asthme, cancers dus à l'alimentation, baisse de la fertilité, etc.). Quand on lutte contre la dégradation de l'environnement, on se bat pour préserver sa santé. Au contraire, consommer vert, c'est retrouver le goût des bonnes choses et d'une vie plus naturelle.

ON NE PARLE PLUS DE RISQUES POTENTIELS POUR NOS ARRIRE-PETITS-ENFANTS.

Les gestes écologiques sont toujours économiques

Moins gâcher, c'est moins dépenser. On a tout à y gagner. Même si certaines décisions demandant un investissement de départ (mieux isoler son logement, adopter les énergies renouvelables) ou coûtent un peu plus cher (comme le bio), on finit par être gagnant financièrement

INFORMATION

Nous serons au salon bien être au bourg sous la roche le samedi 13 et dimanche 14 mars de 10 h à 18 h . Venez découvrir divers pratiques de bien être et ateliers pratiques . Nous y aurons un stand avec semences , exposition sur la permaculture , atelier clown rire ...

Vous souhaitez :

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda
- Recevoir de l'information de l'Association
- Faire une donation de soutien (prix libre)
- Adhérer : 10 € minimum ou autres

N'hésitez pas à prendre **contact** !!

Association Libera Verda
1 rue du pijouit
85140 LES ESSARTS



06.26.23.72.66
Mail : liberaverda@gmail.com
Blog : liberaverda.canalblog.com