



Tranche Nature

Bulletin d'information n°20 de l'APELT
Février 2021

Sommaire :

- 2- Des récifs à la Tranche sur Mer
- 3- Les premiers pas, sur le sol vendéen, d'une jeune migrante ailée
- 4- Le pouvoir des consom'acteurs
- 6- Femmes puissantes
- 7- Marmite norvégienne

Editorial

Piqûre de rappel.

Cet éditorial a été rédigé après une année au cours de laquelle l'activité de notre association a été réduite par les deux confinements. Les restrictions imposées par la pandémie ont grandement affecté nos vies et la marche des sociétés de la quasi-totalité des pays du monde.

Pour beaucoup, la distanciation physique, l'arrêt des activités culturelles, la fermeture des lieux de convivialité ont donné le sentiment d'une vie étriquée, appauvrie, voire volée. Les « anciens » ont vu passer un temps désormais précieux qui aurait permis de réaliser des projets qui leur seront interdits plus tard. Les « jeunes » se sont vus limités dans les échanges qui habituellement les construisent et se sont fait du souci pour leur formation devant les préparer à un avenir désormais incertain. C'est un fait, selon l'adage bien connu, le temps perdu ne se rattrape pas !

Essayons cependant d'examiner ce que nous a appris cette crise sanitaire ?

La « modernité » ou le « progrès » s'appuient sur l'idée que l'Homme peut et doit imposer ses désirs et ses rêves à l'ensemble du monde (de la Création pour certains). Sont alors promus une croissance et des profits infinis. Las, le Sars-cov2, une forme de vie très simple a ébranlé cet anthropocentrisme exacerbé et cet expansionnisme déraisonnable. Le virus qui partage avec nous des traits biologiques a rappelé que l'homme n'est pas à côté de la nature, mais appartient à la nature : il n'y a pas de frontière étanche. Le mammifère bipède co-évolue toujours avec les autres organismes ; et s'il est devenu le plus grand des prédateurs, si son succès dans l'évolution est indéniable, il peut voir ses conditions d'existence menacées en faisant un usage abusif de ses ressources, en maltraitant les autres formes de vie.

Une autre leçon est que les différents collectifs d'humains sont plus que jamais interdépendants, connaissent un destin commun, que ce soit à l'intérieur d'une nation ou entre pays. Les succès inédits du primate social reposent sur sa capacité unique à collaborer souplement et en masse, à inventer des récits mobilisateurs, pour le meilleur ou pour le pire. La mondialisation des échanges a permis la circulation d'un virus très contagieux et, si la gestion internationale de la pandémie n'a pas été très coordonnée (crash-test pour la lutte contre le changement climatique ?), une certaine solidarité pourrait s'exercer, ou s'imposer, pour la vaccination des populations. On l'a vu, si la science ne peut pas tout, l'acquisition de connaissances partagées progresse rapidement : il faut faire en sorte que tout le monde en bénéficie.

Enfin après l'injonction à une accélération perpétuelle, difficilement soutenable car générant des souffrances, après l'incitation permanente à consommer pour exister, la possibilité de vivre différemment est apparue souhaitable lors des confinements, par ailleurs jugés liberticides. Une vie moins agitée, la lenteur, le silence ont retrouvé de l'intérêt. Même les animaux ont pu réinvestir des espaces qui leur avaient été confisqués. Les écosystèmes ont parfois manifesté une résilience rassurante avec la baisse des activités humaines.

Il faut espérer retrouver vite une « vie d'après » plus enviable et orientée par des choix, économiques, industriels, sociaux, éclairés à la lumière de ce que nous avons vécu.

Un nouveau récit est-il possible ? Nous avons hâte de participer au mouvement.

Marc RIVALLAND

Pensez à consulter notre Blog

<http://ape-latranchesurmer.over-blog.fr/>

E-Mail : apela-tranche@orange.fr

Association pour la Protection de l'Environnement à La Tranche Sur Mer

Siège social : Mairie de La Tranche Sur Mer – Association à but non lucratif régie par la loi du 1^{er} juillet 1901.
Affiliée à l'ADEV (Association de Défense de l'Environnement en Vendée), association agréée « Environnement »
Correspondance : S/C M. Marc RIVALLAND, 33 rue du Pré ce la cure, 85360 La Tranche sur Mer

Des récifs à La Tranche sur Mer !



L'automne dernier, un article paru dans la presse locale, doublé par une notice dans la rubrique actualités du site web de la municipalité, a rappelé l'existence sur l'estran tranchais de **formations récifales intertidales**. De quoi s'agit-il ? Quel en est l'intérêt ?

Une **formation récifale** est une construction solide et massive, élevée par des organismes vivant en colonies. Le premier exemple qui vient à l'esprit est celui du récif corallien des fonds peu profonds des mers intertropicales. L'adjectif **intertidal** précise que ces récifs se développent dans la zone de balancement des marées.

Sur de vastes espaces de notre estran apparaissent à marée basse des massifs d'**Hermelles**. Ceux-ci sont bâtis par des colonies d'un petit ver marin (**Sabellaria alveolata**) qui agglomère soigneusement des grains de sable autour de lui pour former un tube qui devient son habitat. Une multitude de ces tubes serrés les uns contre les autres, forment les récifs (**bioconstructions**) qui, avec le temps, peuvent se développer sur plusieurs dizaines de centimètres d'épaisseur.

Dans l'écosystème de l'estran, les massifs d'Hermelles sont des concentrateurs de biodiversité (**hotspot**) : la richesse spécifique y est habituellement cinq fois plus élevée que sur les sédiments meubles adjacents, même si elle varie avec la forme des colonies (en boules, en barrière, en platier).

Ce sont d'actifs filtres biologiques (1 m² filtre 50 l d'eau par heure) et leur rôle dans le fonctionnement du **réseau trophique** (mangeurs/mangés) du phytoplancton aux crabes et poissons est donc primordial.

Ils sont aussi des stocks de sédiments calcaires, car constitués à partir de **sables bioclastiques** (fragments de coquillages).

Enfin ils présentent un intérêt patrimonial paysager.

Plusieurs menaces peuvent conduire à leur dégradation voire leur disparition. Le piétinement des pêcheurs à pied, comme l'action mécanique des vagues, risquent à la longue de les fractionner et empêcher leur reconstruction. Ils peuvent être « étouffés » par la colonisation des moules, des huîtres ou la prolifération d'algues vertes. Une forte turbidité des eaux peut conduire à leur envasement progressif.

Le Parc Naturel Marin de l'estuaire de la Gironde et de la mer des pertuis (2015 ; de la pointe de la Négade, 33, à l'embouchure du Payré, 85, soit 1000 km de côte) pilote un projet européen (*) appelé **CoEHCo (Connaissance et Evaluation de l'état des Habitats Côtiers)**. L'objectif de l'étude, partiellement financée par l'U.E. (2020/2023), est l'acquisition de connaissances sur quatre habitats côtiers : prés salés, massifs d'Hermelles, herbiers de zostères (plantes aquatiques des sables et vases), vasières intertidales. Collaborent, entre autres, localement, les réserves de La Belle Henriette et de la baie de l'Aiguillon, la Ligue de protection des Oiseaux, l'IFREMER.

Rappelons que le Parc Naturel marin est une entité de l'O.F.B. (Office Français de la Biodiversité, créé le 01/01/2020) et qu'il a la responsabilité de la préservation de nombreux habitats riches et diversifiés sur son périmètre tout en autorisant un développement durable des activités maritimes.

Si des scientifiques, sous l'égide de l'U.E., se préoccupent de la préservation des massifs d'Hermelles, il nous appartient à tous, promeneurs, pêcheurs à pied, plaisanciers de veiller à ne pas les dégrader. Des panneaux d'explications seraient les bienvenus sur nos plages (au Grouin du cou et à la Grière par exemple).

Marc RIVALLAND

(*) Cf. directive U.E. DCSMM : directive cadre stratégie pour les milieux marins.

Les premiers pas, sur le sol vendéen, d'une jeune migrante ailée

C'est début décembre que j'ai posé mes pieds palmés sur le sable de la plage Sainte Anne, le soleil brillait, l'air était doux, quel contraste avec mon lieu de naissance quitté 3 mois auparavant, une péninsule du nord-est de la Sibérie ; un bien long voyage de près de 6000km parcourus en moins de 30 jours, avec deux haltes de plusieurs semaines, l'une au bord de la Mer Blanche (Russie) et l'autre sur les côtes de la Mer des Wadden (Danemark, Allemagne, Pays-Bas) ! Ce fut particulièrement éprouvant pour la juvénile que je suis, née au milieu de l'été, car au cas où vous ne l'auriez pas remarqué sur la photo, je n'ai pas encore la marque blanche autour du cou, caractéristique de mon espèce : ***l'oie bernache cravant*** (en raison de cette « cravate » portée par les adultes) mais des liserés blancs sur mes ailes et qui disparaîtront par la suite.

Mon petit nom exact est *Branta bernicla* (mon surnom « cul-blanc » est moins distingué 😊) mon ventre sombre me distingue des deux autres sous-espèces : la bernache du Pacifique hivernant dans l'arctique canadien et l'Irlande du nord et la bernache au ventre pâle visible majoritairement sur les côtes du Cotentin.

Avant notre départ, fin août, mon groupe et moi avons dû opter pour une destination parmi les sites habituels des « ventres sombres » : le Finistère, les côtes d'Armor, le golfe du Morbihan, les îles de Noirmoutier, Ré, Oléron et le bassin d'Arcachon.

Notre critère le plus important était de trouver une zone humide et salée car notre alimentation, exclusivement végétale, se compose de zostères, une plante marine, de salicornes, d'algues vertes, récoltées en fouillant dans les vasières et en barbotant dans l'eau peu profonde : si nous sommes d'excellentes nageuses, nous ne plongeons pas comme des canards. Eventuellement si les herbiers régressent suite à des tempêtes ou des atteintes à l'environnement, nous nous contentons de semis de céréales au grand dam des agriculteurs.



Je suis seule sur la photo, mais n'ayez crainte, étant très sociable et même grégaire, je vais rejoindre ma colonie d'une centaine d'oies qui a élu domicile dans la lagune de la Belle Henriette : une zone de pré salé inondée uniquement lors des grandes marées ; y resterons-nous pendant tout l'hiver ou est-ce une simple étape avant de descendre en Gironde qui accueille le tiers de notre population sibérienne soit 50.000 individus ? Je l'ignore, les adultes ne disent pas tout aux jeunes 😞 mais quel que soit l'endroit, nous n'avons pas d'inquiétude car nous sommes protégées ; en effet, un arrêté ministériel français (avril 1981) interdit de nous détruire ou de nous capturer et nous bénéficions d'un Plan d'Action International.

En comptant les 3 sous-espèces, notre population mondiale approche le demi-million, néanmoins, nous sommes en déclin alors, s'il vous plaît, vous, les humains, respectez les espaces nécessaires à notre survie. Merci !

PS-1 : Aux dernières nouvelles, le 18 janvier, nous sommes toujours sur la lagune où nous faisons bon ménage avec quelques hérons. Nous repartirons fin janvier, ou février, voire mars (cela dépend des années) en gardant les mêmes étapes qu'à l'aller.

Fin mai, début juin, nous serons de retour dans ma toundra natale, lieu de nidification, mais il me faudra patienter pour pouvoir me reproduire, car si j'ai atteint rapidement une taille et un poids d'adulte : 60cm /1,5kg) ma maturité sexuelle attendra trois années.

PS-2 : Et si l'année prochaine, vous participez au festival organisé en notre honneur par la LPO ?



Le pouvoir des consom'acteurs

Nous connaissons l'impact de nos modes de consommation sur l'environnement. Les évènements s'enchaînent pour nous confirmer qu'il est urgent de changer de cap, sans se perdre dans des caricatures stériles « Amish » contre « Boomer ».

Des intérêts divergents conduisent nos dirigeants à prendre des décisions en totale contradiction avec les accords de la COP 21 **mais nous avons tous, collectivement et individuellement, les moyens d'influer sur les conséquences de ces décisions.**

Au niveau national, les initiatives citoyennes se multiplient pour tenter d'infléchir des politiques plus enclines à protéger des modèles à bout de souffle qu'à prioriser la santé et le bien-être des populations. Pour la première fois, l'Etat Français voit sa responsabilité engagée pour inaction climatique, le Tribunal Administratif de Paris ayant suivi les conclusions de la rapporteure publique dans l' « Affaire du Siècle » qui a réuni 2.312.550 pétitionnaires.

Pour ne citer qu'elles, des Associations comme « Agir pour l'environnement » ou « Bloom » réussissent à faire bouger les lignes, tant sur notre territoire qu'en Europe, grâce à la pugnacité de leurs responsables soutenus par des milliers d'adhérents. En 2018, après une forte mobilisation, l'Association « Bloom », a amené le Parlement Européen à bloquer la généralisation de la pêche électrique. Elle l'avait auparavant conduit à réduire les profondeurs autorisées pour la pêche en chalutage.

Au niveau local, nous avons aussi un rôle à jouer. Des associations comme la nôtre ont vocation à sensibiliser le public afin qu'il adopte un comportement respectueux de l'Environnement (balades citoyennes – cendriers de plage/de poche).

En nettoyant les plages pour effacer les vestiges d'un système de pêche à l'origine d'un énorme pourcentage de déchets plastiques (filets de pêche, filins en polyester, disques en plastique pour capturer les larves d'huîtres...), nous pouvons éveiller les consciences afin qu'elles questionnent les méthodes de production employées lorsqu'elles consomment les produits de la mer.

Autre exemple, il y a quelques années, nous avons réussi, avec le Collectif « Touche pas à ma forêt » à faire stopper les coupes rases dans la forêt de Longeville, au profit de coupes d'amélioration telles qu'elles étaient définies dans le cahier des charges de l'ONF.

Bien-sûr, notre pouvoir reste limité parce qu'au niveau local aussi, les intérêts divergent. Nous avons, par exemple à la Tranche, une trop grande proportion d'habitants qui ont peur du noir, pour que soit envisagée une réduction de l'éclairage public. De même, trop de résidents tiennent absolument à conserver un accès à la plage au plus proche de leur domicile pour que soit suivie la recommandation de la Direction Départementale des Territoires et de la Mer de réduire le nombre de ces accès (53 en tout) qui, par endroits, contribuent à fragiliser la dune. Nous ne désespérons pas que le bon sens finisse par l'emporter...

A titre individuel, nous pouvons devenir des consom'acteurs et notre marge de manœuvre est immense !

Par exemple, nul ne nous oblige à acheter les produits qui arrivent sur nos marchés suite à la signature de traités de libre échange, avec des pays lointains, en totale contradiction avec la nécessité urgente de réduire nos émissions de gaz à effets de serre.

Nul ne nous oblige non plus à acheter, à renfort de subventions, des gros S.U.V. dont le poids relativise grandement la soi-disant sobriété vantée par les constructeurs.

Nul ne nous oblige encore à recourir aux « services » du géant américain du Web, Amazon. Je suis personnellement complètement affligée par le succès de cette plateforme dont on ne peut plus ignorer l'envers du décor.

Mais je m'égare... Les mauvais exemples sont trop nombreux et leur énumération démoralisante.

Restons positifs.

Chacun de nous a le pouvoir de réduire sa consommation d'emballages de toute sorte. Chaque année, 4,9 millions de tonnes d'emballage sont mis sur le marché en France. Ils occasionnent une consommation de ressources naturelles très importante et génèrent inutilement une grande quantité de déchets.

Pourquoi attendre 2040 pour supprimer notre consommation de plastique à usage unique ? Le recyclage (très partiel et énergivore), les nouveaux « bioplastiques » qui n'ont de bio que le nom et qui peuvent être composés aujourd'hui encore de 60 % de pétrole ne sont que des prétextes pour « noyer le poisson » et déculpabiliser le consommateur.

Un collectif de citoyens nantais vient de lancer un sticker à destination des commerçants et des consommateurs qui souhaitent s'engager pour la réduction des déchets. Apposé sur les vitrines des magasins, ce sticker permet d'identifier et de promouvoir les commerçants, commerce de proximité ou restaurateurs, qui acceptent de servir leurs clients dans leurs propres contenants : bocaux, tupperwares, boîtes, sacs réutilisables, etc.



Ce sticker n'est pas encore arrivé à la Tranche, mais sachez que tous les artisans commerçants du Centre ainsi que ceux présents sur le marché acceptent avec plaisir vos contenants de toutes sortes à condition qu'ils soient propres, bien entendu !

Une autre façon de réduire ses déchets consiste à réparer plutôt que jeter. En 2021, une nouvelle étiquette voit le jour pour aider les consommateurs à repérer les appareils facilement réparables. Pour le moment, seuls les lave-linge, téléviseurs, Smartphones, ordinateurs portables et tondeuses à gazon sont concernés par cet « indice de réparabilité » mais celui-ci devrait bientôt s'étendre aux lave-vaisselle et aux fours. Un des principaux critères retenus pour obtenir une bonne note (de 0 à 10) est le prix des composants afin que le montant de la réparation ne soit pas dissuasif. De même, il est important de vérifier que la disponibilité de ces composants ne sera pas limitée dans le temps.

La fabrication de tous ces appareils qui accompagnent notre quotidien est extrêmement polluante et gourmande en ressources naturelles. Soyons donc vigilants avant de faire nos choix. Privilégions les produits facilement démontables avec des pièces détachées universelles. Si ces produits sont plébiscités par les consommateurs, les industriels et revendeurs seront bien obligés de changer leurs pratiques.

Réparer est éco-responsable. C'est aussi une façon d'exprimer sa solidarité avec des structures comme le réseau « ENVIE », spécialisée dans la réparation du gros électroménager, qui emploie 2.300 salariés en insertion professionnelle. Et si vous avez un petit talent de bricoleur, il vous est possible de le partager dans un atelier « repair café » - repaircafe.org – qui recense environ 300 ateliers en France.

Même s'ils ne sont pas encore majoritaires, de plus en plus de français se questionnent sur la provenance, la durabilité, l'empreinte écologique, l'éthique des produits qu'ils achètent. Les espaces de vente coopératifs se multiplient.

On peut aussi vraiment se réjouir que des jeunes diplômé(e)s talentueux renoncent à des carrières brillantes et lucratives pour servir une cause qui donne un vrai sens à leur vie.

Citons Lucie BASCH qui a développé en France l'application « Too Good To Go » pour lutter contre le gaspillage alimentaire en proposant, à petits prix, les invendus des commerçants ou restaurateurs.

Citons aussi Maud SARDA, cofondatrice et directrice du site e-commerce d'Emmaüs. Une magnifique entreprise sociale et solidaire qui offre de nouvelles compétences à des personnes en état d'exclusion.

Et Claire VALLEE, une jeune cheffe installée en Gironde, vient de décrocher la première Etoile Michelin accordée à un restaurant VEGAN. Notons de plus que son Etablissement a été monté grâce à une campagne de financement participatif ☺ ! Végan et Gastronomie ne sont plus antinomiques.

La pandémie et ses conséquences sur nos vies auront au moins eu le mérite de nous faire mesurer ce qui compte vraiment. Le consumérisme ne garantit pas le bonheur et consommer moins ne signifie pas se condamner à la frustration. **Consommer mieux est certainement une des clés pour limiter le dérèglement climatique. Nous avons ce pouvoir...**

Martine BRETONNET

Femmes puissantes

Le 30/11/2020, **Lucie PINSON** a reçu, à 35 ans, le prix GOLDMAN pour l'environnement, la plus grande distinction dans le domaine. Elle est, en France, la quatrième à être lauréate après Christine JEAN (1992), Bruno PETEGHEM (2001) et Claire NOUVIAN (2018).

Disons notre reconnaissance à ces femmes de caractère qui, face à des vents contraires, avancent et agissent pour que nous conservions des conditions d'existence non dégradées.

Préserver le dernier fleuve sauvage d'Europe :

Christine JEAN (Nantes, 1957) est biologiste et spécialiste de l'hydrologie fluviale. Coordinatrice de « Loire vivante » de 1987 à 2000, elle s'est battue pour qu'on n'installe pas ou qu'on démantèle des barrages sur la Loire. Le prix GOLDMAN attribué au Comité Loire vivante (60000€) a été utilisé pour des actions de protection du fleuve dont la gestion a alors connu une évolution plus favorable à la faune et la flore. Christine JEAN a aussi dirigé l'Observatoire des marées noires et est chargée de mission au WWF, Fonds mondial pour la nature, science de la nature et de la vie. En 1999, elle a été citée par Time Magazine dans les « Heroes for the Planet ».

Pour une pêche durable :

Claire NOUVIAN (Bordeaux, 1974) est d'abord journaliste, productrice et réalisatrice de documentaires animaliers et scientifiques. Après avoir fondé en 2004 l'association loi 1901 « BLOOM » qui œuvre pour la protection des écosystèmes marins, elle en est maintenant la présidente d'honneur. Elle doit sa reconnaissance par le prix GOLDMAN au combat gagné en 2016 contre le chalutage dans les eaux profondes de l'Union Européenne. Elle a également bloqué la généralisation de la pêche électrique dans l'Union Européenne, après une plainte contre les Pays Bas.

Mettre la monnaie au service de la lutte contre le changement climatique :

Lucie PINSON (Les Sorinières, 1985) est directrice et fondatrice de l'Organisation Non Gouvernementale « Reclaim Finance » (réformer la finance). Engagée depuis 2013 dans le mouvement pour la justice climatique, elle est d'abord chargée de campagne pour l'ONG « Les Amis de la Terre », où elle imagine une stratégie d'action : pour limiter l'expansion des énergies fossiles elle a l'idée de s'attaquer à leur financement, de faire en sorte que les banques, un levier important de transformation de l'économie, se détournent du charbon dans un premier temps. Soit par la négociation, soit en instaurant un rapport de force avec du « name and shame » (nommer et dénoncer, faire honte) elle obtient la reddition de BNP Paribas, AXA, du Fonds de pension norvégien (!?), de la banque européenne d'investissement...

Contre la privatisation des biens communs :

(Quand tout sera privatisé, vous serez privés de tout!)

Maude BARLOW (Toronto, 1947) est écrivaine et journaliste d'opinion, et depuis toujours, en héritage de ses parents, une militante et activiste (féminisme, défense des citoyens, opposée à la mondialisation). Elle a été surnommée « la Ralph Nader du Canada ». En 2005, elle est récipiendaire du prix Nobel Alternatif avec Tony CLARK ; est récompensé alors leur travail exemplaire, au niveau mondial et de longue date, pour rendre le commerce équitable et pour la reconnaissance du droit fondamental d'accès à l'eau ;

Dans son discours d'acceptation elle affirme :

« Sous le modèle actuel de mondialisation, tout est à vendre. Les zones autrefois considérées comme notre patrimoine commun sont « marchandisées », commercialisées et privatisées à un rythme alarmant. Aujourd'hui, plus que jamais, les cibles de cette agression comprennent les blocs constitutifs de la vie comme nous la connaissons sur cette planète, notamment l'eau douce, le génome humain, les semences et variétés de plantes, l'air et l'atmosphère, les océans et l'espace extra-atmosphérique. La défense de ces richesses communes est l'une des grandes luttes idéologiques et sociales de notre temps».

Grâce à Maude BARLOW (cofondatrice du projet « Planète Bleue ») l'assemblée générale de l'ONU du 28 janvier 2010 reconnaît l'accès à une eau de qualité et à des installations sanitaires comme un droit humain. La quarantaine d'Etats s'étant abstenus, comme l'Australie, les Etats-Unis, le Canada, sont ceux qui ont pris le chemin de faire de l'eau une marchandise, c'est-à-dire d'en faire un marché

Autres Wonder Women :

Janvier 2021 voyant arriver une édition du Vendée Globe, on peut souligner le rôle dans la protection de l'environnement de deux concurrentes de l'épreuve :

Isabelle AUTISSIER (Paris, 1956) est fondatrice de l'association IMOCA et a participé au Vendée Globe 1996-1997 ; elle est maintenant Présidente de la branche française du WWF.

Ellen MACARTHUR (Whatstandwell, Royaume Uni, 1976) a couru le Vendée Globe 2000-2001 (arrivée 2ème après un duel avec Michel DESJOYEUX et est toujours « à donf »). Elle est la fondatrice (en 2010) de la fondation Ellen MACARTHUR qui œuvre pour inciter les citoyens et les entreprises (très nombreuses collaborations de grands groupes) à repenser et construire un avenir durable en s'appuyant sur le concept d'économie circulaire. La fondation poursuit ses objectifs à travers la recherche, l'analyse, l'enseignement et la communication mais aussi par des initiatives systémiques concernant par exemple les flux de matériaux (plastiques, textiles...).

Marc RIVALLAND

Marmite norvégienne



Pour avoir moins



chaud dans la cuisine en été, j'ai fabriqué une marmite norvégienne, sac caisson ou sac isolant dans lequel on place une marmite en inox ou en fonte.

Principe de fonctionnement :

On porte le contenu de la marmite à ébullition, puis on continue la cuisson pendant le quart du temps prévu dans la recette. On place ensuite la marmite dans le caisson isolant pendant le double du temps restant pour la cuisson.

Exemple : cuisson de pommes de terre en robe des champs :

- Cuisson normale : on porte les pommes de terre dans l'eau à ébullition, puis on laisse bouillir pendant 20 minutes.
- Cuisson utilisant la marmite norvégienne : on porte les pommes de terre dans l'eau à ébullition, on laisse bouillir pendant 5 minutes, puis on place la marmite en inox avec l'eau et les pommes de terre dans la marmite norvégienne pendant 30 minutes. La marmite norvégienne doit être bien refermée par son couvercle.

Pour éviter de me brûler je place la marmite en inox dans un sac à tarte (sac à droite sur la photo).

J'ai ainsi évité une source de chaleur dans la maison pendant 15 minutes. De plus, il n'y a pas de vapeur d'eau dans la cuisine. Aucun besoin de surveillance, j'ai donc pu faire autre chose pendant la cuisson.

Il faut seulement prévoir de programmer les cuissons plus tôt.

Avantages pour nos consommations d'énergie :

- Diminution d'environ 50 % de la consommation,
- Pas de vapeur d'eau dans la maison donc aucune nécessité d'aérer après chaque cuisson pour l'évacuer.

On trouve toutes les informations sur le site : <http://www.marmite-norvegienne.com/>.

L'histoire de la marmite norvégienne, comment la fabriquer et l'utiliser (il y a des recettes).

Un an après avoir fabriqué ma première marmite norvégienne (première photo), je n'utilise pratiquement plus ma cocotte-minute. Les légumes, les céréales, les légumineuses, les soupes sont cuites de cette manière. Je fais aussi les cuissons longues du type potée au chou (sans odeur dans la maison). J'en ai même fabriqué une deuxième dans un pouf coffre (deuxième photo) pour, le cas échéant, faire plusieurs cuissons en même temps.

Fournitures :

- 1 pouf coffre de 40cm environ
- 1 plaque de polystyrène de 4 cm d'épaisseur
- 1 kit d'isolation pour porte de garage (ou un pare soleil, du double face, du ruban pour jointure d'isolant mince). Le kit d'isolation permet de faire environ 6 marmites norvégiennes)
- De la toile enduite de préférence (ou un autre tissu) pour les coussins du couvercle.
- Du tissu de vieux draps dont un râche pour faire le sac

Procédure :

- Mesurer avec précision les dimensions intérieures (attention il n'y a pas 2 poufs identiques).
- Découper dans la plaque de polystyrène, un morceau aux dimensions du fond et, pour les 2 cotés opposés, 2 morceaux de 8cm de hauteur et 4cm de largeur.
- Faire la même chose pour les 2 autres cotés.
- Placer le fond et les cotés dans le pouf comme sur la photo.



- Mesurer l'intérieur et découper un fond et des cotés dans l'isolant mince, puis les coller avec la double face.
- Coller du ruban de jointure sur tous les angles et sur le polystyrène (en débordant sur l'isolant mince).
- Faire 2 coussins (une face en isolant mince et l'autre en toile enduite, le remplissage est fait avec de la fibre de polyéthylène ou des tissus polaires) le premier doit entrer dans la partie recouverte d'isolant mince et l'autre doit venir dessus jusqu'à la limite du pouf.

Reste à faire le sac à marmites :

- Placer un mètre de couturière sous la marmite en inox et faire le tour de marmite en passant par dessus le couvercle pour mesurer le tour d, puis multiplier par 0,75 le résultat obtenu pour obtenir la largeur a du carré de tissu à découper.
- Découper dans les draps 2 carrés de coté a. Dans le drap le plus fin couper 2 bandes de 8cm sur 20 cm une bande de 8cm sur d+10cm.
- Coudre les 2 carrés à un centimètre du bord en laissant un espace pour retourner, retourner et surpiquer à 0,5 cm du bord.
- Plier les bandes en deux dans le sens de la longueur, faire un rentré de 1 cm et piquer le tour.
- Plier en deux les petites bandes et les coudre dans 2 coins opposés sur le coté râche, coudre la grande bande de la même manière sur les deux autres cotés. Le coté râche du sac doit être placé contre le marmite en inox.

Le polystyrène empêche la conduction de la chaleur, l'isolant mince réfléchit le rayonnement vers l'intérieur.

La marmite doit être bien fermée par ses coussins et son couvercle pour éviter la convection.

Le sac évite de se brûler en sortant la marmite en inox.

Il ne faut pas laisser les aliments plus de 2 heures dans la marmite.

A vous de jouer !

Michèle BERTIN