

**Dans ce numéro :**

Édito .....p.1

Actualités .....p.1

**Nouvelles Vues :**

Atelier prévention santé à Grigny (91) et atelier « consommer autrement » à Massy (91)..... p.2

**La voix des adhérents :**

Témoignages de M. Botina (Corbeil Essonne) et M. S (Egly) p.3

**Réflex'cuisine :** menu camerounais proposé par M<sup>me</sup> S.

**Bout d'saison :** le mois de février.....p.5

**Nouvelles vues :** interview de Fabienne Maimbourg, responsable de la MJM du Val d'Orge (91).....p.4

**Initiatives durables :**

Le recyclage.....p.6

**Prochains relais locaux.....p.6**

Cher(e)s adhérent(e)s,

Six pages au lieu de quatre pour ce nouveau numéro de *Bout d'Chemin* ! Nous allons devoir adopter ce format, tant nous avons d'événements et de choses à vous raconter ! Dans ce numéro le plus complet possible, vous retrouverez nos rubriques pratiques, de nouveaux témoignages, des comptes-rendus de relais locaux récents, une nouvelle fiche cuisine, puis le programme des prochains événements, comme notre prochaine Assemblée Générale, à laquelle vous êtes tous conviés, et qui aura lieu le 4 mai 2010 à 18h30, à Longjumeau (91). Celle-ci approuvera le bilan moral et financier de l'année 2009, qui a été riche en événements, et fera le point sur les projets 2010.

Pour ce qui est de l'année qui vient de s'écouler, il faut surtout noter l'intégration de nos permanences dans trois Points d'Accès au Droit : à Mantes la Ville (78), Mantes la Jolie (78), Étampes (78), et bientôt dans un quatrième à Asnières (92). Après des années de mise à l'écart des dispositifs d'Accès au Droit, cette reconnaissance arrive enfin ! Les instances judiciaires se rendent compte que l'Accès au Droit ne se réduit pas aux permanences juridiques. L'aide aux démarches, puis l'accompagnement administratif et juridique que nous proposons, en font aussi partie de façon essentielle.

Par ailleurs, nos relais locaux se sont développés de manière très positive. Très vivants, ils peuvent encore s'étendre et s'améliorer.

Nous pouvons, VOUS POUVEZ, encore mieux faire ! Hé oui, si notre équipe d'animation vous propose toujours plus de réunions, de thèmes et d'occasions de vous rencontrer, elle a avant tout besoin de vous pour mobiliser les habitants des quartiers. Rappelons que *Nouvelles Voies* est une association à but non lucratif, dont un des objectifs principaux est le renforcement du lien social. Grâce à ses bénévoles, son Conseil d'Administration et son équipe salariée, elle s'est déployée très rapidement et rayonne aujourd'hui sur quatre départements et un petit peu à Paris. Si nous avons créé ces relais, c'est pour que cette association existe par vous et pour vous, dans chaque ville où nous intervenons, vous informe sur vos droits, témoigne de vos expériences quotidiennes, rencontre d'autres habitants et associations de proximité, échanger sur vos difficultés quotidiennes et sur les solutions qui existent.

Pour 2010, plusieurs « chantiers » sont en cours :

- . le développement et la consolidation de nos relais locaux et actions collectives ;
- . la suite de notre redressement financier ;
- . la suite de notre démarche qualité ;
- . le développement de nos partenariats avec les entreprises et comités d'entreprises sur notre service d'Accompagnement Administratif et Juridique. Nous venons de signer les deux premiers en janvier et espérons que de nombreux autres suivront. Nous vous ferons part des progrès sur ce terrain lors de l'Assemblée Générale.

## Actualités

### Infos pratiques en ligne

Ce site, propos des fiches pratiques fonctionnelles sur de nombreux sujets (Droit, emploi, entreprise, santé et sécurité sociale, habitation, écologie, famille, immobilier, auto-moto, voyages...) :

<http://www.pratique.fr>

Cette activité auprès des salariés d'entreprises est nouvelle, mais porteuse de beaucoup d'espoirs pour nous. C'est une façon différente de toucher le public des salariés, qui a besoin de nos services mais ne peut venir dans nos permanences sur le temps de travail. C'est aussi une perspective de partenariats financiers privés qui vont compléter parfaitement les subventions publiques, de plus en plus difficiles à obtenir.

J'en profite pour vous dire que si vous êtes salariés en entreprise ou si vos proches le sont, n'hésitez pas à nous mettre en contact avec ces sociétés en nous donnant le nom d'un responsable du comité d'entreprise ou du délégué du personnel.

Voilà, plein de projets donc, pour toujours plus de solidarité !

À très bientôt !

Melissa Palmer et toute l'équipe bénévole et salariée

## Nouvelles Vues

### Atelier prévention santé à Grigny (91) : l'accès à la vaccination

Cet atelier, se déroulant le 14 janvier 2010 au Centre Social Picasso de Grigny et comptant 5 participantes, a été organisé en lien avec l'association du planning familial, et avait pour thème l'accès à la vaccination. Nous sommes intervenus sur un groupe de socialisation, réunissant des femmes désireuses d'apprendre le Français dans un cadre pratique. Lors d'une cession d'atelier, plusieurs d'entre elles, venant d'arriver en France, nous ont posé la question des vaccins.

Comment savoir si notre enfant est à jour de ses vaccinations ? Les vaccins sont ils les mêmes d'un pays à l'autre ?...

Nous avons donc travaillé dans un premier temps le champ lexical du corps humain, puis des termes médicaux courants. De cette façon, elles n'ont pas été trop désorientées lors de l'intervention.

Lors d'un second atelier, nous avons souhaité - pour mieux répondre à leurs questions - faire appel à M<sup>me</sup> Ramognino, puéricultrice et directrice de la PMI (Protection Maternelle Infantile) de Grigny centre. Après un rapide tour de table où chacune d'entre nous s'est présentée par son prénom (en donnant l'âge et le nombre de ses enfants), M<sup>me</sup> Ramognino a débuté l'intervention en expliquant ce qu'était une PMI (Système de protection de la mère et de l'enfant, accueillant futurs parents, parents et enfants jusqu'à trois ans). Ce service a également pour mission d'organiser :

- des consultations et des actions de prévention médico-sociale en faveur des enfants de moins de trois ans et l'établissement d'un bilan de santé ;
- des actions médico-sociales préventives pour ces enfants, requérant une attention particulière, qui sont assurées, sur demande ou avec l'accord des parents en liaison avec le médecin traitant et les services hospitaliers concernés ;

- des consultations et des actions de prévention médico-sociale en faveur des femmes enceintes et des enfants de moins de trois ans.

Les consultations à la PMI sont entièrement gratuites et il n'y a pas d'argent à avancer.

M<sup>me</sup> Ramognino a ensuite pris le temps ensuite de montrer ce qu'est un carnet de santé, puis d'expliquer aux mamans qu'il est toujours bon que les enfants l'aient sur eux lors d'une sortie ou d'un voyage. Le carnet de santé est remis à la naissance de l'enfant.

#### Qu'est-ce qu'un vaccin ?

« Un vaccin c'est une piqûre », « Un vaccin c'est pour ne pas être malade », « le vaccin, c'est pour pas avoir la grippe »...

Un vaccin est une préparation faite à partir de microbes, que l'on introduit dans l'organisme avec une seringue. Ça entraîne la constitution d'anticorps et de cellules tueuses ayant la capacité d'agir contre les microbes que l'on désire combattre avec ce vaccin, il s'agit de l'immunité cellulaire.

Tous les vaccins ne sont pas exigibles, beaucoup sont conseillés, mais en général les médecins les effectuent à titre préventif à tous les enfants.

Les seuls vaccins obligatoires pour les enfants de moins de 18 mois et les personnes exposées (personnel de santé...) sont le tétanos, la poliomyélite et la diphtérie.



#### Connaissez-vous des vaccins ?

À cette question, les personnes présentes ont toutes répondu la même chose : le vaccin contre la grippe.

M<sup>me</sup> Ramognino rappelle les différents vaccins conseillés :

- le BCG : vaccin contre la tuberculose ;
- le ROR : vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole ;
- le vaccin contre la poliomyélite, la diphtérie, la coqueluche, la méningite et l'hépatite B (un seul vaccin à 2 mois, 3 mois, 4 mois, 16 mois, 6/7 ans, 11 ans, 17 ans, 21 ans, puis tous les 10 ans) ;
- le vaccin contre la grippe : conseillé aux personnes fragiles.

#### Quand on rentre en Afrique, doit-on faire un vaccin, pourquoi ?

Le vaccin effectué quand on part en Afrique est celui contre la fièvre jaune. La fièvre jaune est un virus transmis par les moustiques. Ce virus a pour symptômes de la fièvre et dans certains cas la jaunisse, d'où le nom de la maladie.

Suivant les pays où l'on voyage il faut se renseigner auprès de son médecin un mois avant le départ afin de s'assurer d'avoir effectué les bons vaccins. Celui contre la fièvre jaune se fait dix jours avant le départ.

#### Les vaccins en Afrique sont ils les mêmes qu'en France ?

Oui, ils luttent contre les mêmes maladies, il se peut cependant qu'ils n'aient pas le même nom. Normalement, vous devez avoir un papier ou un carnet sur lequel les vaccins effectués sont notés.

L'atelier s'est terminé ensuite à la PMI, par la prise de rendez vous de deux mamans qui souhaitaient savoir si leurs enfants étaient à jour de leurs vaccinations.

### Atelier « Consommer autrement » à Massy

Dans le cadre de nos interventions sur la ville de Massy, nous avons mis en place des ateliers pratiques sur la consommation, pour apporter ensemble une réponse à la question suivante : Comment consommer de façon plus responsable et plus économique ?

La rencontre du 15 janvier a commencé par un tour de table où chacun s'est présenté. Par la suite nous avons ouvert le

débat par les questions suivantes : quelles sont vos habitudes de consommation ? Que souhaitez-vous changer ?

Nous avons favorisé l'écoute et les échanges entre les participants, afin de cerner leurs demandes et chercher ensemble les réponses et les changements à adopter. Après ce moment d'échange et de débat, nous avons remis aux participants un questionnaire à choix multiples et analysé les

réponses. Nous avons retenu les « écogestes » suivants : avoir un compteur d'électricité adapté à sa consommation, utiliser des ampoules basse consommation, ne pas laisser les appareils en veille, dégivrer le réfrigérateur et congélateur (2 fois par an), acheter des appareils électroménagers classe A., baisser (ou éteindre) les chauffages en cas d'absence et dans les pièces vides.

## **La voix des adhérents**

### **Témoignage de M. BOTINA (Corbeil Essonne, 91)**

Je m'appelle Isomi, ce qui signifie dans mon pays « chef de famille ». Je viens du Congo.

Là bas j'étais militaire, fils de militaire. J'étais dans l'Armée de Terre. J'y suis resté quatre ans mais j'ai fui à cause de la guerre.

Pour partir, ce ne fut pas facile mais grâce à quelques connaissances j'ai pu prendre un avion et me suis retrouvé en Belgique pendant quatre mois. Ensuite, une de ces connaissances m'a amené en France à Corbeil ; c'était en 1999. Je me suis installé chez une de mes sœurs. Mon beau-frère et ma sœur m'ont alors aidé à trouver du travail.

J'ai commencé à travailler comme électricien pendant sept ans pour une boîte d'Intérim. Comme je n'avais pas de papiers, ils ont eu peur des contrôles et n'ont pas renouvelé mon contrat.

J'ai malgré tout été ensuite employé pendant un an par une entreprise, toujours comme électricien, et mon contrat prit fin pour les mêmes raisons.

En 2000, j'ai rencontré ma compagne actuelle, avec qui j'ai eu une petite fille qui a aujourd'hui six ans, et qui est en Cours Préparatoire. Nous avons emménagé dans un appartement ensemble et avons accueilli son premier enfant. Mon amie travaille et est quant à elle en situation régulière. Un jour, elle est allée voir une assistante sociale à la Maison Des Solidarités et lui a parlé de mes problèmes. Elle nous a tout de suite orientés vers *Nouvelles Voies*.

J'ai pris un rendez vous et la semaine suivante je rencontrais M<sup>me</sup> Augé. Elle m'a écouté, puis m'a expliqué quels papiers il fallait que j'amène. La semaine suivante j'ai ramené tous mes papiers et nous avons constitué mon dossier.

Je l'ai ensuite déposé à la Préfecture et obtenu un récépissé de dépôt.

Je ne sais pas si ça va marcher mais ce qu'à fait M<sup>me</sup> Augé est très important, puis elle m'a écouté et aidé à formaliser cette demande, cruciale. Lors du dernier rendez-vous elle m'a parlé de l'adhésion et de l'Association ; j'ai tout de suite adhéré car je trouve que ce que vous faites est bien. Celui qui a des problèmes et n'arrive pas à s'en sortir seul peut, grâce à des gens comme vous, au moins parler de ses problèmes à quelqu'un et essayer de trouver une solution. C'est l'action qui compte.

En plus, comme je ne travaille pas en ce moment, je peux vous apporter mon aide avec plaisir, comme je l'ai dit aux animateurs et à M<sup>me</sup> Augé.

### **Témoignage de M. S (Égly, 91)**

*M. S, résidant d'Égly, a accepté d'être interviewé en décembre dernier pour Nouvelles Voies. Voici son histoire.*

« J'ai rencontré *Nouvelles Voies* en 2005. La structure de proximité de ma ville organisait une soirée pour la fête de la musique. C'est là qu'on m'a présenté Philippe Guilbaud. En discutant avec lui je me suis rendu compte qu'il pouvait être m'aider. La semaine suivante j'ai pris rendez-vous avec lui lors d'une permanence, afin qu'il m'aide à résoudre certains problèmes.

D'origine algérienne, je suis aujourd'hui retraité SNCF. Je travaillais à Paris dans une bibliothèque appartenant à la SNCF. Je reliais des livres, les réparais. J'adorais mon travail !

Papa de deux enfants, je me suis remarié et c'est avec ma seconde épouse que nous les avons élevés. Puis nous avons eu une fille ensemble. Tout se passait bien jusqu'au jour où ma femme a été mutée à Auxerre.

À l'époque je faisais les trajets tous les week-ends. Elle n'a pas supporté la situation et a souhaité que je m'installe avec elle. J'ai refusé. Notre histoire s'est terminée par un divorce à l'amiable (par consentement mutuel).

Notre fille est alors partie s'installer avec sa mère et je suis resté avec mes deux garçons. À ce moment-là mes garçons étaient grands (une trentaine d'années) et vivaient toujours avec moi dans mon appartement. Quand leurs femmes sont aussi venues habiter avec nous, nous avons cohabité à cinq, mais j'étais le seul à tout payer. Une petite retraite, le loyer, les courses, les taxes d'habitation... J'ai dû prendre un crédit pour m'en sortir. Jusqu'au jour où je n'arrivais plus du tout à payer...

C'est à ce moment-là que j'ai rencontré votre association. Philippe Guilbaud m'a expliqué que dans mon cas, il était conseillé de monter un dossier de surendettement, ce que j'ai bien sûr fait.

Maintenant je suis dans l'attente de la réponse de la Banque de France. J'ai également demandé à changer d'appartement. Toujours locataire SNCF, j'ai aujourd'hui un appartement plus petit, et mes fils ont trouvé eux aussi chacun un logement. Depuis le dépôt du dossier, les créanciers me laissent tranquille ; je ne m'inquiète plus, tout s'arrange finalement.

J'ai souhaité adhérer à l'Association pour vous soutenir et vous aider à continuer ce que vous faites. En 2009, j'ai participé à votre Assemblée Générale. C'était une soirée très agréable, j'ai rencontré des gens très sympathiques, puis le groupe de musique était vraiment très bien. Cela m'a permis de rencontrer votre équipe et de sortir de chez moi. Maintenant, dès que j'ai le moindre petit problème administratif, je n'hésite plus, je prends rendez-vous avec un responsable de permanence ».

## Nouvelles Vues

Interview de Fabienne Maimbourg, directrice de la MJD du Val d'Orge (91)

*La responsable de cette illustre structure, au sein de laquelle nous intervenons depuis près de 4 ans, a aimablement accepté notre interview au mois de janvier 2010.*

### Pouvez-vous vous présenter brièvement ?

Je m'appelle Fabienne MAIMBOURG et travaille depuis environ 35 ans dans le secteur socio-juridique. Si j'ai une formation initiale de travailleuse sociale, j'ai progressivement évolué au cours de ma carrière vers la gestion de service. Après avoir dirigé le centre social Nelson Mandela de Saint Michel sur Orge durant 12 ans, j'ai été recrutée pour assurer la coordination, la communication et les relations partenaires de la Maison de Justice et du Droit du Val d'Orge (MJD). Également administratrice de la Fédération des centres sociaux du 91, ainsi que du CIDFF91 (Droit des femmes, des familles, travail) et du CEPFI (Centre de prévention – Educateurs de rue), je suis très impliquée depuis longtemps dans l'action sociale sur le secteur du Val d'Orge.

### Qu'est-ce qu'exactly la Maison de Justice et du Droit du Val d'Orge ?

Ce type de structure intervient dans le domaine de la prévention et du traitement de la petite délinquance en favorisant le règlement amiable des conflits, puis organise des permanences gratuites d'information et de consultations juridiques.

La MJD du Val d'Orge a quant à elle ouvert en mai 2006. J'ai été recrutée à ce moment-là pour prendre en charge la mise en place de la structure. Nous sommes aujourd'hui 3 salariés permanents (1 chargée d'accueil, un greffier à 80 % et moi-même). Couvrant la communauté d'agglomération du Val d'Orge, qui regroupe 9 communes et 130 000 habitants, la MJD s'adresse à un public parfois fragilisé et en difficulté sociale (précarité, analphabétisme, habitants des quartiers prioritaires...), qui requiert une écoute attentive.

Elle propose aujourd'hui un certain nombre de permanences sociales et juridiques, dispensées par les intervenants suivants : un greffier, la Maison Départementale des Solidarités (une assistante sociale et une Conseillère en Économie Sociale et Familiale), une psychologue du Centre de Prévention, Formation et Insertion (CEPFI), la Caisse d'Allocations Familiales (bientôt), une assistante sociale de la CAF, le Centre d'Information sur les Droits des femmes et des

Familles (CIDFF), l'Association *Nouvelles Voies*, l'Association Départementale d'Information sur le Logement (ADIL), des avocats du Barreau de l'Essonne, des notaires, l'association des Experts Comptables et des Commissaires aux Comptes de l'Essonne (AECC91), l'Association des conjoints survivants de l'Essonne (ADVC91), l'association départementale de médiation et d'aide aux victimes (MEDIIVIP), la HALDE - Haute Autorité de Lutte contre les Discriminations et pour l'Égalité, trois Conciliateurs de Justice, le Délégué du Médiateur de la République, une médiatrice familiale (UDAF), les Délégués du Procureur de la République, le service Pénitentiaire d'Insertion et de Probation (SPIP), l'association pour le Contrôle Judiciaire en Essonne (ACJE), la Protection Judiciaire de la Jeunesse (PJJ).

### Pouvez-vous nous parler de votre partenariat avec *Nouvelles Voies* ?

Après une enquête territoriale importante, des besoins ont été clairement identifiés et recensés en matière d'assistance administrative. Le public reçu, aux prises avec l'analphabétisme ou encore la méconnaissance des procédures administratives, formulait de manière récurrente des requêtes relevant de l'écrivain public. Étant donné que peu de communes du secteur géographique étaient pourvues de service adéquat (seulement à Saint Michel sur Orge et Sainte Geneviève des Bois sous forme de bénévolat), il apparaissait primordial que la MJD puisse répondre à ce type de demandes. Connaissant à travers mon dernier travail et la fédération des centres sociaux du 91 l'implication de *Nouvelles Voies* en Essonne et avec le Conseil Général de l'Essonne, j'ai alors pensé à les contacter afin d'envisager un partenariat. Ce dernier a donc commencé en novembre 2006, soit juste six mois après l'ouverture de la MJD. Dès le démarrage, les permanences de *Nouvelles Voies* se sont tout de suite remplies. La MJD a alors proposé à l'Association d'intervenir régulièrement. Malgré d'importants besoins et une attente allant de 15 jours à 3 semaines, ces permanences sont hebdomadaires. Plusieurs responsables de permanence se sont depuis succédés. Nous travaillons aujourd'hui avec Marlène Vorbe, dont l'approche sociale est particulièrement intéressante.

**Vous avez désormais un certain recul sur les pratiques professionnelles et les**

### prestations de *Nouvelles Voies*. Quels sont, pour vous, aujourd'hui, les particularités et intérêts d'une telle association ?

D'après mes constatations, les demandes que reçoit *Nouvelles Voies* sont ici principalement d'ordre administratif, étant donné la présence des nombreux juristes en Maison de la Justice et du Droit. Bien qu'il y ait eu une légère atténuation fin 2009, nous avons pu observer ces dernières années une nette et inquiétante inflation de requêtes liées au surendettement, qui représentent environ 80 % des requêtes.

Très satisfaite du travail de *Nouvelles Voies*, j'ai eu le temps d'apprécier la qualification et le professionnalisme des responsables de permanence. En effet, j'ai pu constater que leur analyse globale des situations leur permettait d'avoir une vision très large des problématiques. En outre, le fait que ce soit toujours la même personne qui reçoit les usagers (contrairement aux juristes et avocats intervenant sur place) constitue un atout très précieux pour les gens, qui trouvent une réelle écoute, ainsi qu'un suivi possible sur le long terme.

Par ailleurs, *Nouvelles Voies* est la seule association à proposer des temps de réunions d'information collective, à caractère préventif. Extrêmement enrichissantes, comme la dernière effectuée sur le site (en date du 6 novembre dernier), pour rencontrer les partenaires sociaux et connaître leurs demandes d'interventions (crédits revolving par exemple), elles permettent encore une fois de favoriser l'accès aux droits, et l'autonomie des gens. Dans un contexte difficile pour le secteur associatif et plus généralement social, leur action demeure pour moi remarquable.



## Réflex' cuisine

### M<sup>me</sup> S, adhérente de Ris Orangis (91), et sa recette camerounaise

La recette de ce *Bout d'chemin* nous est proposée par M<sup>me</sup> S., adhérente de Ris Orangis en Essonne.

« Adhérente de l'Association depuis trois ans, je suis originaire d'Afrique centrale, plus précisément de Douala, capitale économique du Cameroun.

Le Cameroun est un pays d'Afrique Centrale situé à environ 6000 km de la France. Ancienne colonie française, c'est aujourd'hui une république. Et si Yaoundé est la capitale politique, Douala reste la destination première de tous les



J'appartiens au peuple SAWA, peuple côtier issu d'une petite île nommée « Ndjébalè ».

La particularité de mon peuple est le lien très fort qui nous unit à la mer. Nous consommons le poisson sous toutes ses formes et nous avons un dicton qui dit « lorsque l'étranger a mangé, il oublie l'objet de sa visite ».

Tous les ans, afin de célébrer ce lien nous fêtons le « Ngondo » ou fête de l'eau, caractérisée principalement par la course de pirogues.

M<sup>me</sup> S. m'explique qu'il y a beaucoup de lieux à visiter au Cameroun ; elle m'en cite quelques-uns tels que :

- La réserve naturelle du Dja, classé patrimoine mondial de l'Unesco ;
- Le parc national de Wasa dans l'extrême-nord du pays ;
- Kribi, la ville balnéaire ;
- Les chutes d'Ekoum Nkam de 80 m.



### Le poulet aux choux

#### Ingrédients :

- 4 à 6 pilons de poulet (selon la quantité souhaitée) ;
- 1 bol de choux ;
- 1 oignon ;
- 1 gousse d'Ail ;
- des herbes de Provence ;
- 1 cube or ;
- Sel, poivre

#### Préparation et cuisson

Faire mouliner la gousse d'ail avec une moitié d'oignon. Mettre la préparation de côté. Bien nettoyer le poulet. L'assaisonner avec le cube or, herbes de Provence, un pincée de sel, poivre et y verser la préparation d'ail et oignon.

Laisser macérer 10 à 25 mn. Couper le bol de choux en lamelles ou selon la grosseur souhaitée.

Bien laver puis mettre à égoutter dans une passoire.

Verser un peu d'huile dans une casserole, laisser chauffer 2 mn et verser la préparation de poulet, laisser cuire 10 à 20 min.

On peut faire dorer le poulet. il suffit de l'enlever et, dans une poêle avec du beurre le faire dorer. Après cela mettre le poulet de côté et incorporer dans le mélange, les choux découpés et le reste d'oignon découpé.

Laisser cuire 10 mn et incorporer le poulet et laisser encore mijoter 20 minutes. C'est prêt.

Si l'on décide de ne pas faire dorer le poulet, il suffit de rajouter les choux et l'oignon ; ensuite laisser cuire à feu normal 15 mn puis à feu doux encore 15mn, et c'est prêt !

Ce plat peut s'accompagner de riz et/ou de banane plantain. Servir chaud.



## Bout d'saison... Février : entre tous les mois, le plus court et le moins court !

Bien que Février soit plutôt synonyme de mauvais temps, c'est aussi le mois des endives, des épinards, des carottes, et des pommes de terre ! Consommer des produits de saison permet de se faire plaisir (fruits et légumes à maturité, bien plus savoureux) mais aussi d'éviter les productions lointaines aux conséquences sanitaires (utilisation accrue des conservateurs, transports, emballages...), économiques et sociales (concurrence entre producteurs internationaux, au détriment des productions locales). En février, nous trouvons les denrées de saison suivantes :

avocats, carottes, choux, citrouilles, céleris, endives, salade mâche, oignons, poireaux, pommes de terre, radis, salsifis ; et pour le sucré : ananas, bananes, citrons, kiwis, litchis, mandarines, oranges, mangues, pamplemousses, poires et pommes.

#### La recette du mois :

#### Gratin de pommes de terre aux poireaux (6 personnes)

**Ingrédients :** 800g de poireaux, 800g de pommes de terre, 2dl de bouillon (cube), 150g de crème fraîche, 100g de gruyère

râpé, sel et poivre.

**Préparation :** Nettoyer les poireaux et ne conserver que le blanc. Les faire cuire 15 mn à l'eau bouillante. Pré-cuire les pommes de terre 10 mn dans l'eau bouillante salée, les peler et les couper en tranches. Émincer les poireaux. Disposer le tout dans un plat à gratin en alternant les couches et en assaisonnant chaque étage. Mouiller de bouillon et passer au four chaud 20mn. Mélanger la crème et le gruyère, verser sur les légumes et repasser au four 15 mn.

*Bon appétit !*

## Initiatives durables

### Le recyclage

Le recyclage est un procédé qui consiste à réutiliser partiellement ou totalement les matériaux qui composent un produit en fin de vie, pour fabriquer de nouveaux produits.

Dans cette optique, les déchets industriels ou ménagers deviennent des matières premières.

À priori, les matériaux peuvent être réutilisés pour le même usage ou pour un autre usage. Le recyclage évite la mise en décharge ou l'incinération qui sont des modes de gestion des déchets favorisant la pollution des sols et de l'air.

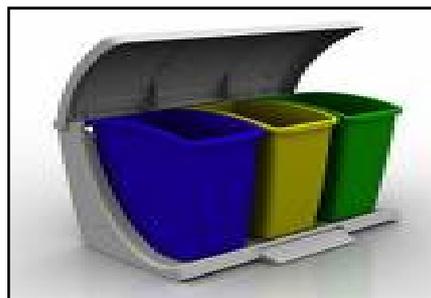
Utiliser un déchet comme ressource, c'est aussi préserver les matières premières naturelles. Et cela peut être plus économique, comme dans le cas de la fabrication de verre ou d'aluminium à partir de matériaux usagés.

Les principaux matériaux recyclables sont : les matières plastiques, l'aluminium, l'acier, le verre, le papier et le carton.

Les matériaux non recyclables comprennent, entre autres : les vaporisateurs et les pompes à savon qui contiennent une bille de plomb, les médicaments type

comprimés (cachets) ou gélules pelliculées dans des plaquettes d'aluminium, les produits emballés dans du papier aluminium (chocolats, fromages...), les pots de crèmes (alors que cette présentation pose plus de problèmes que les tubes), les tubes de pommade ou d'autres contenants en aluminium, les matériaux en terre cuite, les porcelaines, les céramiques.

Par ailleurs, il est nécessaire que les ordures ménagères, comme les déchets agricoles et les déchets industriels soient traités. 60% des ordures des ménages français ne sont pas valorisés : la moitié des ordures ménagères sont enfouies en décharge et stockées sans être réutilisées, tandis que 12 % de ces ordures sont incinérées sans récupération d'énergie.



La valorisation des déchets permet de produire de l'énergie (incinération), de la terre (compostage), des matériaux (recyclage)... à partir de nos ordures. Cette valorisation permet de réduire considérablement l'utilisation des ressources naturelles de la planète qui sont en quantité limitée.

Enfin, il ne faut pas oublier que les déchets industriels (piles, ampoules...) peuvent contenir des produits hautement toxiques. Ces déchets doivent impérativement être traités afin de les éliminer, les stocker ou les valoriser.

#### Bout d'chemin n°14

Bulletin trimestriel de l'Association  
Nombre de tirages : 340

#### Association Nouvelles Voies

Siège social : 4 avenue Robert Schuman  
92360 MEUDON LA FORÊT  
Tél. : 01.46.01.02.47  
Fax : 01.46.01.91.05

Antenne de Clamart – Service Tutelle  
8 route de la Garenne  
92140 CLAMART  
Tél. : 01.46.30.56.10  
Fax : 01.73.7920.75

Antenne de Courbevoie  
50, rue Louis Blanc  
92400 COURBEVOIE  
Tél. : 01.43.33.78.68

Antenne des Ulis  
Bâtiment 10  
6 avenue des Andes  
91940 LES ULIS  
Tél : 09.63.60.81.34

Antenne de L'Hay Les Roses  
119, rue Paul Hochart  
94240 L'HAY LES ROSES  
Tél : 01.49.78.72.97

Site Internet : [www.nouvellesvoies.org](http://www.nouvellesvoies.org)  
E.mail : [contact@nouvellesvoies.org](mailto:contact@nouvellesvoies.org)

## Prochains relais locaux

Voici les prochains relais locaux programmés :

#### - jeudi 15 avril

14h/16h : **Gérer son budget (suite)** avec une Conseillère en Economie Sociale et Familiale au Centre Social des Acacias à Nanterre (92)

18h/20h **Les pièges des crédits** à l'espace commun des solidarités à Chevilly

#### - samedi 17/04

10h/midi : Gestion du budget avec une CESF au centre social la Traverse (Nanterre)

#### - vendredi 23/04

14h/16h "les pièges des crédits" au centre social des Petits Prés des Sablières (Créteil) -

#### - mercredi 05/05

-18H30/20H30 "Perte d'emploi: quels sont vos droits?" à la Maison pour Tous ( Chevilly)

#### - jeudi 06/05

-14h/16h : Les éco-gestes à la Maison Colucci à Longjumeau (91)

#### - vendredi 21/05

## Citation solidaire

*"La fortune ne devrait être possédée que par les gens d'esprit : autrement, elle représente un danger public."*  
Friedrich Nietzsche