

## du Jardin

Année 2024 - semaine 2

mardi 9 janvier

**Après un début d'année bien arrosé (par le ciel),  
le Dry January commence (dans les verres) !**

La première semaine de janvier été bien arrosée par la pluie. Le terrain était ainsi devenu bien humide, à certains endroits très boueux. Vous avez d'ailleurs pu le constater en venant chercher vos paniers, ce qui vous obligeait à faire un peu d'exercice, parfois périlleux, pour éviter les flaques. Le terrain sèche un peu depuis ce week-end. Pour prévenir des désagréments aux prochaines pluies et améliorer votre confort, nous avons acheté des gravillons pour refaire les allées.

Et, alors que la météo annonce un temps sec pour les prochains jours, nous nous mettons à l'unissons du ciel en nous engageant dans le **Dry January**. Anne-Christelle, accompagnatrice socio-professionnelle, présente la démarche dans les pages intérieures.

Lorenzo a commencé un stage d'un mois en ESAT en espace vert et taille de vigne.

Abdou et Ismail débutent des cours de FLE (français langue étrangère) avec Cap Formation en niveau A1/A2.

Muriel est absente jusqu'au 19 janvier.

	unité	petit panier	grand panier
betterave	kg	0,4	0,5
chou de Bruxelles	kg		0,5
chou lisse		1,2	
épinard ou brocoli	kg kg		0,4 0,75
haricot sec	kg		0,3
oignon jaune	kg	0,4	0,5
panais	kg	0,4	0,4
poireau	kg	1	1
thym	botte		1
<b>prix panier</b>		<b>10,40 €</b>	<b>15,00 €</b>

## **Adhésion associative**

Le Jardin de Cocagne Nantais est une association dont vous êtes les membres. Votre adhésion vous permet de bénéficier des paniers de légumes du jardin et du marché du vendredi après-midi. Elle marque aussi votre engagement à soutenir et défendre l'activité du Jardin pour l'accompagnement des salariés en insertion, la production de légumes en agriculture biologique, la distribution à ses adhérents et la consolidation des liens avec les acteurs économiques, dans une démarche de développement durable du territoire. Cette adhésion vous donne aussi le droit de participer à l'Assemblée Générale qui se tiendra cette année le 12 avril. L'AG arrête notamment le montant de la cotisation annuelle qui reste, comme en 2023, à un montant de 30 €. Elle sera prélevée sur la première facturation de l'année.

### **Le défi Dry January !**

Nous avons posé trois questions aux salariés, Jardiniers et permanents, présents ce mardi : 1) qu'est-ce que cela vous évoque ? 2) est-ce que cela vous donne envie de réfléchir à vos habitudes de consommation ? 3) quels bénéfices pourriez-vous en tirer ?

1) « une belle initiative », « un moment de prise de conscience sur sa propre consommation et qui devrait durer plus qu'un mois » , « ça peut être un déclenchement », « un déclic », « je connais des gens qui boivent, boire ça peut faire des dégâts, cela peut donner de la violence, avec l'alcool ça finit mal », « ça m'évoque que je suis mal barré pour le Dry January ! », « c'est bien pour essayer de purifier son corps », « je ne connaissais pas le Dry January, je le découvre ici par cette discussion », « pour initier en ce début d'année une volonté de changer, de faire des choses pour son bien-être, par exemple du vélo », « un moment de prise de conscience collective dans la société. Alors que les habitudes sont bien ancrées pour associer alcool, festivités et moments conviviaux, le Dry January peut être l'occasion de dissocier la recherche de plaisir et la consommation d'alcool ». « c'est une occasion pour que, dans le collectif du Jardin, il y ait une dynamique d'équipe entre ceux qui consomment et ceux qui consomment peu ou pas... », « ça m'évoque que dalle , j'aime pas ces défis »

2) Pour ce qui est de l'envie de réfléchir sur ses habitudes de consommation, les réponses ont été moins nombreuses. Est-ce du fait du

regard des autres, de la difficulté à faire le pas du changement, ou parce que ce n'est pas le moment, le contexte, etc. ?

« Moi je bois pas, c'est réglé, par contre ça me fait réfléchir à une autre consommation que j'ai, je vais peut-être essayer de diminuer » « c'est un combat de tous les jours, alors pourquoi le mois de janvier ? » « ça me fait réfléchir car j'aurai tendance à y aller un peu fort, le boulot m'aide à me maîtriser, je bois le soir et je fais attention car je veux être bien le lendemain vis-à-vis de mes collègues » « je ne bois pas, mais je vais essayer de limiter une semaine mes autres consommations et on en reparlera »

3) Les bénéfiques : « surtout financiers, ça coûte cher ! » « la santé » « le foie surtout » « je me permets d'ajouter la santé en général, les problèmes qui y sont associés (cardiaques, vasculaires), vieillissement de la peau, les dents, l'allure générale, l'estime de soi...l'image que l'on veut donner...retrouver une liberté ! ». « Avoir moins de problèmes dans sa vie de famille » « avec le travail aussi », « avec la justice...un permis peut sauter et on peut se prendre 6 mois de prison. » « les bénéfiques cela peut être avoir moins de problèmes, d'accidents, de chutes » « on peut aussi en mourir » « les bénéfiques seraient de me trouver une femme, qui boit pas, qui fume pas ».

Le Dry January est un occasion pour faire une pause dans notre consommation et dans notre relation à l'alcool. L'idée est de casser une habitude, de se questionner sans détour, d'essayer et de s'engager dans un rapport plus modéré et plus sain à notre consommation à long terme.

C'est un essai, c'est à chacun de voir et d'en constater les effets, avec l'enrichissement des autres, pour se motiver à plusieurs, sur le même mois ! Avec cet essai, le plus beau bénéfice pourrait être de trouver du plaisir à sortir et/ou à être chez soi, à se relaxer, mais sans y associer l'alcool et ainsi repérer les verres dont on peut se passer mais qui sont devenus une routine. C'est une occasion de voir que l'on peut être avec d'autres, dans des moments de partage et de détente sans systématiquement consommer, et aussi l'assumer, voire en être fier et peut-être faire se questionner les autres ! C'est un moment pour prendre conscience que lorsque l'on rentre chez soi et que l'on est seul, boire est une habitude, une béquille qui ne va sans doute pas nous faire aller mieux à long terme et qui nous conduit souvent à avoir une faible estime de soi. Alors, on peut tenter de réduire et compenser en trouvant de nouveaux centres d'intérêt, en s'occupant autrement, en prenant soin de soi. Ce peut ainsi être un beau défi-cadeau et aider à gagner en confiance en soi !

Cela peut être aussi l'occasion « d'aller vers le vrai », « d'aller à la source » et se demander pourquoi on consomme, l'histoire de notre lien à l'alcool, et dire stop, en ayant la volonté de reprendre le pouvoir sur soi et, ainsi, retrouver une liberté, qui peut conduire à demander de l'aide pour se faire accompagner sur ce sujet sensible !

Au Jardin, le Dry January s'inscrit dans la démarche que nous avons engagée avec Addictions France dans le cadre de Convergence pour mieux appréhender et accompagner les pratiques addictives.

Alors, vous aussi, êtes-vous prêts à relever un défi ? Vous pouvez retrouver plus d'informations sur [www.dryjanuary.fr](http://www.dryjanuary.fr)

## La recette du jour

### choux de Bruxelles et betteraves rouges au four, sauce au yaourt

ingrédients :

- 500 g de choux de Bruxelles, 500 g de betteraves rouges avec feuilles
- 2 oignons rouges, 50 g de noisettes
- 1 c à c de cumin, 1 c à c de graines de coriandre
- 2 c à s de vinaigre balsamique, 2 c à s d'huile d'olive, gros sel, poivre

Pour la sauce : 2 yaourts entier, 1 gousse d'ail, sel, poivre

Nettoyez les choux de Bruxelles, faites-y une incision et blanchissez-les pendant 3 minutes. Égouttez, puis rincez-les sous un jet d'eau froide et réservez.

Faites bouillir les betteraves sans les éplucher pendant environ 10 minutes pour les rendre *al dente*. Égouttez, coupez-les en deux et laissez-les refroidir un instant avant de les éplucher.

Préchauffez votre four à 200 °C.

Posez les choux de Bruxelles et les betteraves dans une lèchefrite recouverte de papier cuisson, assaisonnez avec le cumin, les graines de coriandre, du poivre et du gros sel. Mélangez bien. Pelez les oignons, coupez-les en rondelles et répartissez-les parmi les légumes. Arrosez d'un peu d'huile d'olive. Enfourez pendant 20 minutes.

Faites griller les noisettes.

Entre-temps, préparez la sauce : mélangez avec le yaourt et l'ail pressé. Salez et poivrez selon votre goût.

Sortez les légumes du four. Parsemez de noisettes grillées et servez avec la sauce.