

Les Brèves du Jardin

N°881

Année 2024 - semaine 42
mardi 15 octobre 2024

Objectif de Développement Durable n°3 : le cœur qui bat



En s'engageant dans un parcours d'insertion socio-professionnelle, chaque Jardinier.e.s fait un pas dans la direction du troisième objectif de développement durable (ODD 3) : « **donner aux individus les moyens de vivre une vie saine et promouvoir le bien-être à tous les âges** ». En s'inscrivant dans la démarche de « penser global, agir local », **Mickaël, accompagnateur socio-professionnel du Jardin, présente les enjeux mondiaux de l'ODD3 ainsi que les démarches collectives qu'il met en place et le suivi individuel qu'il propose :**

Au niveau mondial, ces dernières années, **de grands progrès ont été réalisés dans l'amélioration de la santé publique**. Sur 200 pays, 146 ont déjà atteint ou sont en passe d'atteindre la cible de l'ODD3 relative à la mortalité des enfants de moins de 5 ans. Un traitement efficace contre le VIH a permis de réduire de 52 % le nombre de décès liés au sida dans le monde depuis 2010, et au moins une maladie tropicale négligée a été éliminée dans 47 pays.

Toutefois, **les inégalités en matière d'accès aux soins de santé persistent**. La pandémie de COVID-19 et d'autres crises en cours ont entravé les progrès vers la réalisation de l'ODD 3. Les vaccinations infantiles ont connu la plus forte baisse depuis trois décennies, et les décès dus à la tuberculose et au paludisme ont augmenté par rapport aux niveaux d'avant la pandémie. En terme d'accès aux soins au niveau mondial, les frais de santé à la charge des ménages ont fait basculer ou aggravé **la situation de près de 400 millions de personnes dans l'extrême pauvreté** (près de 5 % de la population mondiale).

En France, l'accent est mis sur **différent indicateurs** tel que l'espérance de vie en bonne santé chez les femmes et les hommes, la prévalence du tabagisme au quotidien, la consommation d'alcool dans l'année, le renoncement aux soins pour raisons financières ou, de façon plus globale, la satisfaction dans la vie. C'est sur ces indicateurs que le Jardin intervient localement par son travail auprès des salariés en parcours d'insertion :

Le travail comme vecteur de bonne santé : « Le travail, c'est la santé » comme disait Henri Salvador. C'est d'autant plus vrai au Jardin que **le travail des Jardinier.e.s leur apporte une activité physique au quotidien**. Passées les courbatures des premiers jours, les tâches du maraîchage permettent souvent aux Jardinier.e.s de retrouver un dynamisme qu'ils avaient pu perdre après une période d'inactivité. Toutefois, il faut que cette activité soit faite avec les bons mouvements afin de ne pas provoquer de blessures. C'est le rôle des encadrants techniques. Il sera complété par une **formation en « Gestes et Postures »** qui sera proposée à chacun des salariés d'ici le début d'année 2025, en bénéficiant d'un accompagnement financier de la MSA.

Ouverture des droits santé : Il est fait un point avec chaque salarié sur ses droits ouverts et ceux auxquels il peut prétendre, notamment au niveau de la santé. La plupart des Jardinier.e.s

bénéficient de la Complémentaire Santé Solidaire (CSS) à leur entrée. **Ce droit est renouvelé durant leur parcours et selon les ressources de l'année passée**, un salarié peut demander la CSS avec participation financière ou la mutuelle d'entreprise du Jardin de Cocagne.

Faciliter l'accès aux soins : Dans le cadre de l'accompagnement, il est proposé aux salariés de participer à l'**Examen de Prévention en Santé (EPS)** de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM). Les problématiques de santé sont également évoquées en entretiens individuels avec Mickaël, ce qui peut aboutir à des **orientations vers des partenaires** : l'école d'ostéopathie IdHEO pour des consultations gratuites, différents Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) pour les comportements addictifs, la Halte Lit Soins Santé pour les personnes en grande précarité, etc.

Le bien-être par la santé : Le Jardin organise pour ses salariés différentes actions qui se déroulent sur site et pendant le temps de travail. Amandine, **psychologue au sein de l'association Alternative Psy, fait une permanence un vendredi sur deux** pour les Jardinier.e.s qui ressentent le besoin de la rencontrer. Des ateliers sont organisés autour de la thématique de la santé comme, par exemple, un **atelier nutrition** au mois de septembre pour valoriser l'utilisation des paniers « coup de pouce » proposés par le Jardin. Au début du mois de novembre commencera une série de **5 séances de yoga, orienté vers la gestion du stress**, par l'association Nour Yogas.

Témoignages de Jardinier.e.s :

Quand on évoque une vie saine, la première chose évoquée par les Jardinier.e.s est de manger bio : « *C'est bien de contribuer au bien-être de toute le monde, d'aider les gens à s'alimenter sainement. Il faut ainsi **manger des légumes bio**, et le promouvoir à grande échelle* », en particulier par « *le bouche à oreille* ». « *Malheureusement, on observe une tendance inverse au sein de la population* ». « *L'information est primordiale concernant les produits bio* ». Et, au Jardin, « *nous avons la chance de bénéficier de paniers « coup de pouce » pour nous aider à manger nos légumes* ». Pour résumer, « *le moral est dans l'assiette* » !

En s'engageant dans un parcours d'insertion, les Jardinier.e.s perçoivent rapidement qu'il faut mobiliser plusieurs leviers : « *Il faut **bien manger, bien dormir, bien s'entourer de personnes non toxique ou qui poussent à la consommation, essayer d'avoir des activités en dehors du travail. Le sommeil, c'est un signe que ça va bien*** » !

Le Jardin constitue aussi un lieu pour retrouver un cadre de vie sécurisant : « *Le Jardin, c'est très bien pour moi. Pendant 5 ans, j'avais dû faire la manche pour nourrir mes enfants* ». Cependant, il y a toujours des difficultés à affronter. « *Récemment, **certaines personnes ont profité que j'étais alcoolisé pour me voler**. Je laisse à Dieu de s'occuper d'eux* ». Il n'est pas possible de progresser sans être accompagné : « *Mickaël m'aide pour les consommations, pour me donner confiance et m'accompagner pour **diminuer progressivement l'alcool car un arrêt brutal ne peut pas fonctionner*** ».

Les addictions constituent toujours des freins majeurs : « *la drogue, ce n'est pas anodin, tu **perds tout** : tes enfants, ta femme, ton boulot, tes meilleurs amis. Ça mène aussi au cimetière* ».

Deux Jardiniers pleuraient, en ce début de semaine, la perte d'un de leurs amis, « *très jeune, 33 ans, l'âge du Christ, décédé dimanche dernier à cause de l'alcool* ». Il est tombé alors qu'il venait d'emménager dans un appartement dans un nouveau foyer, tout neuf. « *Il y aura un hommage vendredi là où il faisait la manche* ».

Journée mondiale de l'alimentation le 16 octobre

Le thème retenu cette année est « **le droit aux aliments au service d'une vie et d'un avenir meilleurs** ».

La nourriture est le troisième besoin humain le plus fondamental après l'air et l'eau – chacun devrait avoir le droit à une alimentation adéquate. Rappelons que les droits humains tels que le droit à l'alimentation, à la vie et à la liberté, au travail et à l'éducation sont reconnus par la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme et par deux pactes internationaux juridiquement contraignants.

Or les agriculteurs du monde entier produisent suffisamment d'aliments pour nourrir plus que la population mondiale, mais la faim persiste. Plus de 700 millions de personnes sont confrontées à la faim en raison de conflits, de chocs climatiques répétés et de ralentissements économiques. Cette situation touche plus durement les pauvres et les personnes vulnérables, ce qui reflète l'aggravation des inégalités entre les pays et à l'intérieur de ceux-ci.


Dans un moment où de nombreuses guerres et conflits ont lieu à travers le monde, avec des tensions extrêmes au Proche-Orient, en Israël, en Palestine et au Liban, les populations civiles sont soumises à des difficultés majeures pour se nourrir, avec en particulier une famine qui s'étend dans la bande de Gaza. Les droits humains fondamentaux sont bafoués, le droit international est piétiné.

Le droit à l'alimentation demeure un droit qu'il faut porter et défendre : c'est un droit pour les personnes, c'est un droit pour la paix.

Actualités du Jardin

Alex est en formation « chargé de prévention » lundi et mardi.

Mardi et mercredi, **Benoît** suit la deuxième partie de la **formation sur l'encadrement des salariés en parcours d'insertion** avec une animation très dynamique pour aborder les éléments essentiels du travail quotidien : se positionner, poser un cadre clair et le faire respecter, s'adapter à chacun en restant juste, accompagner le salarié dans sa progression métier, communiquer de façon ajustée.

Changement de la distribution des paniers : nous rappelons qu'en raison de la Toussaint, **la distribution des paniers sera avancée au jeudi 31 octobre, de 14h00 à 18h30**. Le marché hebdomadaire aura lieu ce jour-là, et l'esprit festif d'Halloween sera aussi au rendez-vous ! 

Si vous ne pouvez pas récupérer votre panier ce jour-là, merci de nous le signaler par mail à communication@jardindecocagnenantais.fr, afin que nous puissions reporter votre panier à la semaine suivante, ou à une autre semaine de votre choix.

Interruption de la livraison de pain les 29 et 31 octobre : nous vous informons que Christine, boulangère de la Tartine de L'Ouest, ne pourra pas livrer de pain **les mardi 29 et jeudi 31 octobre**. Pensez à vous organiser en conséquence. Ces pains ne seront bien sûr pas facturés. Les livraisons reprendront normalement la semaine suivante.

Curry aux poireaux et patates douces



Ingrédients :

- 4 poireaux pas trop gros
- 400 g de patates douces
- 200 g de champignons de Paris
- 200 g de pulpe de tomates
- 20 cl de lait de coco
- 4 cuillères à café de pâte de curry doux
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel

Et il est facile d'improviser plein de déclinaisons sur cette base, en ajoutant par exemple des blettes ou du chou-fleur

Préparation :

- Couper la barbe et les feuilles dures des poireaux (à garder pour une soupe ou un bouillon). Les rincer, les tailler en rondelles.
- Peler les patates douces, les couper en petits cubes.
- Dans une sauteuse, cuire les poireaux et les patates douces 10 minutes à feu moyen et à couvert avec l'huile d'olive en remuant de temps en temps.
- Nettoyer les champignons, les couper en 2 ou 4 dans la hauteur selon leur grosseur.
- Ajouter la pulpe de tomate, la pâte de curry et les champignons.
- Saler, mélanger, couvrir, cuire 10 minutes à feu doux.
- Ajouter le lait de coco, mélanger et cuire 1 minute de plus.

Vinaigrette à l'asiatique

une autre vinaigrette pour accompagner le mesclun



Ingrédients :

- 1/2 tasse (125 ml) d'huile (végétale, canola, arachides)
- 1/4 de tasse (65 ml) de sauce soja
- 1/3 de tasse (85 ml) de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 ou 2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à thé d'ail émincé
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame

| Les paniers de la semaine | unité | Petit panier | Grand panier |
|---------------------------|-------|----------------|----------------|
| Blette | kg | - | 0,5 |
| Chou-fleur | kg | - | 0,6 |
| Courge | kg | 0,8 | 1 |
| Fenouil | pièce | 1 | - |
| Mesclun | kg | 0,12 | 0,18 |
| Patate douce | kg | 0,5 | 0,7 |
| Poireau | kg | 0,5 | 0,7 |
| Poivron | kg | 0,25 | - |
| Aromatique | botte | - | 1 |
| prix panier | | 10,40 € | 15,00 € |



Les légumes sont produits au Jardin de Cocagne Nantais selon le respect du mode d'agriculture biologique, certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE.

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais
directeur de la publication : Julien Custot
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou
tél : 02 40 68 91 67-mail : communication@jardindecocagnenantais.fr