RESPECTS

RÉSEAU D'ÉCONOMIE SOCIALE — PARTAGE ÉTHIQUE DES CONNAISSANCES — TERRE SOLIDAIRE

Un collectif qui s'engage pour le changement

1er octobre 2024

NEWSLETTER N°126

TEMPS FORTS

Le chou, un légume bon pour la santé

Cultivé depuis plus de 5 000 ans, le chou est un allié intéressant pour la santé. Son secret ? Il contient une multitude de vitamines et d'oligo-éléments : dérivés soufrés aux vertus détox, vitamine C et caroténoïdes pour renforcer l'immunité, vitamine K pour combattre le vieillissement, potassium pour prévenir l'hypertension, vitamines B pour booster le système nerveux… Le chou est peu calorique : entre 12 calories/100 g pour le chou chinois et 41 calories pour le chou de Bruxelles. Pratique : il se conserve au réfrigérateur plusieurs jours. Lire aussi : Savez-vous planter les choux ? Photo : DR

Climat - Les frasques climatiques s'appellent : Boris, Hélène, Aitor, Berenice, ...

« L'été 2024 se distingue des étés précédents, extrêmement secs et chauds, notamment ces deux dernières années". En comparaison, il avait fait en moyenne 21,8°C pendant la saison estivale 2023 et 22,7°C en 2022. "On peut donc avoir une impression, faussée, que l'été de cette année a été frais et pluvieux. Mais si on compare à avant 2000, c'est un été chaud" . Extrait : France Info. Lire

EN BREF

Infos adhérents

Les groupements d'achats, ateliers, PV, Jardin, ...
- Les groupements d'achats ont repris leur rythme. Première distribution le 10 octobre, à suivre une commande d'agrumes de Sicile, de pommes, fromages et bientôt : thés d'asie, parmesan et riz.
- Les ateliers « biodiversité » de RESPECTS Occitanie :
Le memo de l'atelier du 28 septembre **« Que se passe t'il sous nos pieds »** est disponible sur la page Jardinage.
Le 19 octobre Formation - **Des Gestes concrets pour moins de déchets !** Des solutions faciles et naturelles pour mon jardin, c'est possible ! Au Jardin pédagogique des Violettes, 1 Impasse des Violettes, 31270 Cugnaux ;
Animation : Fanny Descarréga, Humus & Associés. Lire plus sur la page Agenda.
- Les procès verbaux des conseils et commissions sont « en ligne ».
- Le Jardin des Violettes : participatif et pédagogique il est ouvert au public le mardi et le jeudi matin. Visites commentées gratuites, sur inscription : occitanie@respects.fr

Écologie, nature…

Nouvelles de Sicile
Nos amis siciliens disent : « C'est une période très dure pour celles et ceux qui travaillent la terre en Sicile. L'état d'urgence a été déclaré et la perte de production agricole à l'échelle régionale est estimée à environ 74 %. »
Lire plus : Sur le colibri de septembre 2024

Biodiversité : La France récompensée
Neuf espaces naturels français se sont vu remettre leur diplôme du label "Liste verte des aires protégées de l'UICN" célébrant leurs résultats en matière de conservation.
Lire plus : dossier Biodiversité

LIRE :
Moins ! La décroissance est une philosophie. Radical et urgent, cet essai fixe un objectif politique et civilisationnel.
Et aussi : **Naturel. S'informer moins, s'informer mieux. Vive les microbes ! Comment les microbiomes protègent la santé planétaire, L'Hôtel des oiseaux,** ...
Lire plus sur la page conseils de lectures

Le jardin naturel

Recalculer cette page

C'est le mois de la plantation des vivaces mais aussi de la division des touffes, préparer les trous de plantation des fruitiers, semer les légumes d'hiver, ...On pourrait penser qu'à l'arrivée de l'automne les travaux d'extérieur sont moins importants. Et pourtant, le potager et le jardin d'ornement demandent toute notre attention.
Lire plus : Fiche d'octobre

Astuce : Ne pas (trop) nettoyer le potager en automne.
Laisser les racines des légumes dans le sol. Quand les récoltes d'un légume sont finies (tomates, courgettes, salades, haricots, etc…), au lieu d'arracher tout le plant avec les racines, on va simplement couper la tige à ras avec un sécateur. Les racines vont se décomposer dans le sol, l'aérer et nourrir les organismes.
En savoir plus sur le jardinage

Agenda de R.E.S.P.E.C.T.S.

5 octobre 2024 : Fête du sol vivant
Du 5 au 20 octobre 2024, un temps pour informer, sensibiliser, convaincre, développer la pratique du compostage de proximité, du paillage et de la gestion de proximité des déchets verts...

6 octobre 2024 : Vide jardin à Tournefeuille
Nouvelle édition du Vide jardin, sur les jardins familiaux, 34, route de Tarbes 31170 Tournefeuille derrière la salle de concert « Le Phare ». Plus d'infos sur la page Agenda.

9 octobre 2024 : Connaissez-vous les abeilles ?

Un l'atelier, à 14h30 à la salle de Las Fonces, Villeneuve Tolosane :
Connaissez-vous les abeilles ? Les domestiques (Apis mellifera)... et les 1000 autres espèces !
Lors de cet atelier, nous fabriquerons ensemble un bee wrap, un tissus en coton imbibé de cire et qui remplace avantageusement le film plastique !
Réservation obligatoire par téléphone auprès de la Maison de la Solidarité au 05.62.20.77.39 de 8h30 à 12h30

15 octobre 2024 : Toutes les dates ...
Sur la page Agenda de RESPECTS.

Cette Info Lettre est réalisée pour l'association RESPECTS Occitanie par Jacques Solomiac [@]

R.E.S.P.E.C.T.S. et R.E.S.P.E.C.T.S. Occitanie
Réseau d'Economie Sociale
Partage Ethique des Connaissances
Terre Solidaire

[web] [@] Tél. : 06 11 29 48 97

> Découvrir le Moteur de Recherche Lilo
> Déjà sur Lilo? Donnez-nous vos gouttes d'eau.