

# Du jardin à l'assiette



**Plaisir**

**Santé**

**au quotidien**

Avec la participation de

**écophyto2018**

Moins d'intrants, légumes plus sains, moins, c'est mieux

**Jardinot**  
Le Jardin de Charente

**Kakopelli**  
Association pour le Développement Rural de la Région de Charente

# Édito

## AGIR POUR DEMAIN

“

*La santé est un bien précieux qui se construit, s'entretient et se préserve tout au long de la vie.*

*Mieux vivre au quotidien, c'est être acteur de sa santé..*

*S'il est un facteur sur lequel chacun peut agir, c'est celui des bonnes pratiques alimentaires ; elles participent à la protection de notre santé. Une alimentation équilibrée, variée et saine, adaptée à son rythme de vie, est un premier pas vers l'assurance d'un certain bien-être.*

*Dans cette perspective, la MCLR vous accompagne en une démarche volontaire de prévention, en posant quelques repères utiles. Comment se prémunir de certaines maladies, comment allier santé et plaisir alimentaire ?*

*À ces questions, pas de réponses uniques et définitives, mais il convient d'explorer quelques pistes simples.*

*Ce petit guide ouvre ainsi à tous - consommateurs et jardiniers amateurs - un espace d'information et de réflexion invitant à adopter de bons réflexes santé, notamment en consommant des produits sains. Ne plus choisir entre Santé et Plaisir alimentaire, c'est possible : s'approvisionner astucieusement en fruits et légumes non traités ou jardiner « raisonné » en limitant l'usage des pesticides constitue des gestes simples à mettre en place dès demain !*

***Construire et préserver son capital santé...  
c'est ensemble s'engager pour l'avenir.***

”

**Jacques JASMIN**

Président de la Mutuelle MCLR de Lyon



# Une idée reçue...

## Certains aliments provoquent le cancer.

**FAUX** Il n'existe pas, dans nos pays, d'aliment qui puisse être directement incriminé dans la survenue d'un cancer.

En revanche, une consommation excessive de viande (cancer de l'intestin), de sel (cancer de l'estomac) ou d'alcool (cancers .R.L., de l'estomac, du sein) est susceptible d'en favoriser

l'émergence. En adoptant une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, poisson, et en luttant contre l'excès de poids, on fait d'une pierre deux coups : on favorise la diminution des facteurs de risque de cancer et l'on prévient les accidents cardiovasculaires.\*

\*Source : Brochure Alimentation et cancer - La Ligue contre le cancer



### À RETENIR...

Le danger ne réside pas dans l'aliment en lui-même mais pour partie dans les résidus de pesticides utilisés dans sa production, dans les additifs ou associations réalisés lors de sa préparation (graisse, sel, etc.) et dans les excès que nous pouvons commettre.

**Pour vous accompagner, n'hésitez pas à consulter une diététicienne (prise en charge forfaitaire par votre mutuelle MCLR).**

# Danger dans l'assiette ?

La santé liée à l'environnement est un champ de connaissances qui se construit, mais aujourd'hui les scientifiques évaluent mieux les effets de la consommation d'aliments traités aux pesticides sur la santé. Ils constatent que des résidus de ces pesticides se retrouvent immanquablement dans

nos assiettes : en s'additionnant et au fil du temps, ces résidus ingérés constituent des risques de pathologies. En consommateurs avertis, nous privilégierons l'achat et la culture d'aliments non traités afin de nous préserver d'éventuels risques.

## QU'EST-CE QU'UN PESTICIDE ?

Les pesticides sont des substances chimiques utilisées pour prévenir, contrôler ou éliminer les organismes jugés indésirables, qu'il s'agisse de plantes, d'animaux, de champignons

ou de bactéries. En Europe, la France est l'un des principaux utilisateurs de pesticides avec près de 78 000 tonnes\* de produits répandus chaque année dans les champs.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

En 2009, **PRÈS DE 3 500 TONNES DE PESTICIDES\*** ont été répandues dans les jardins d'agrément et les potagers de France.

\* Source INRA - Ephytia et Ministère de l'écologie et du développement durable.



## QUELQUES REPÈRES

Pour protéger leurs cultures et leurs récoltes, les agriculteurs utilisent parfois des pesticides. Lesquels et pourquoi ?

- ▣ **Les herbicides** contre les mauvaises herbes.
- ▣ **les fongicides** contre les maladies causées par les champignons.
- ▣ **Les insecticides** contre les insectes nuisibles.
- ▣ **Les molluscides** contre les limaces et les escargots.
- ▣ **Les taupicides** contre les taupes.

Les pesticides sont des produits peu sélectifs, se propageant largement dans le sol et dans les eaux de ruissellement. S'il est vital de protéger ses récoltes, il est aussi possible de trouver un juste équilibre entre le « tout traitement » et la protection raisonnée des récoltes.

écophyto2018

Réduire et améliorer l'utilisation des phytos :  
**moins, c'est mieux**

## Vers un comportement responsable...

**Conformément au Grenelle de l'environnement, l'état s'est engagé dans la lutte contre les pesticides.**

Le plan Ecophyto 2018 a ainsi été mis en oeuvre ; il vise à réduire de 50 % l'utilisation des pesticides dans la filière agricole d'ici 2018. L'un des volets

de ce plan concerne les jardiniers amateurs et la sensibilisation aux dangers potentiels des pesticides : en réduire l'usage est un des objectifs prioritaires du plan.

Pour déployer ce plan, l'état s'est associé à de nombreux partenaires associatifs et institutionnels tels que les **Jardinots** afin de relayer les bonnes pratiques d'un jardinage raisonné.



# Mais où acheter des produits sains ?

**Concilier plaisir alimentaire et santé... Il existe différents types de points de vente qui, à proximité de chez nous, constituent des alternatives aux grands circuits agroalimentaires. Quelques pistes à explorer...**

## **S'ENGAGER ET SOUTENIR... LES AMAP**

En direct grâce aux Associations pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne : ces producteurs locaux proposent à leurs adhérents un panier par semaine (ou quinzaine) de produits frais, aliments de saison et de terroir.

Une action engagée pour garantir la pérennité d'une agriculture locale et raisonnée, s'assurer de la saisonnalité, de la qualité des produits à consommer.



## **DE NOUVEAUX ENGAGEMENTS QUALITÉ... LES GMS**

Les grandes et moyennes surfaces s'engagent et proposent - entre autres - des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique ou raisonnée, favorisant ainsi l'accès à des aliments de qualité. Consultez l'étiquetage spécifique à chaque enseigne. Des spécialistes implantés régionalement distribuent aussi du bio comme Satoriz ou Biocoop... À découvrir.

## **DES PRODUCTEURS IMPLIQUÉS... LES COOPÉRATEURS**

Selon diverses formes juridiques et noms d'exploitations (Producteurs réunis, GAEC, Coopératives, etc.) des agriculteurs et éleveurs se regroupent afin de créer leurs circuits courts de commercialisation. Ils assurent

eux-mêmes la vente de leurs produits sans intermédiaires. Une bonne idée de sortie avec les enfants car ces structures sont souvent situées à l'extérieur des villes...



## LE RÉGAL DES SENS... LES MARCHÉS

Au marché, on « chine » à la recherche des plus beaux produits de saison. Des courses à faire en famille pour redécouvrir son quartier et repérer les producteurs qui vendent en direct :

qualité et fraîcheur sont au rendez-vous et au marché, achetez juste les quantités nécessaires à votre consommation de la semaine. Plus frais et souvent moins cher !

## Quel que soit le réseau, ne vous laissez pas abuser, informez-vous !

Exemple : pour choisir vos œufs, sachez en reconnaître le mode d'élevage.



Sur la boîte	Caractères imprimés sur l'œuf avant la lettre FR	Conditions d'élevage
Œufs de poules élevés en plein air (agriculture biologique)	0	Au moins 4 m <sup>2</sup> de terrain extérieur par poule. Alimentation biologique.
Œufs de poules élevés en plein air	1	Au moins 4 m <sup>2</sup> de terrain extérieur par poule.
Œufs de poules élevés au sol	2	Élevage intensif à l'intérieur sans cage et avec au maximum 9 poules par m <sup>2</sup> .
Œufs de poules élevés en cage	3	Élevage en cage avec 18 poules par m <sup>2</sup> .



# Consommer en saison !

**Suivre les saisons, le bon réflexe naturellement !**

Les produits frais sont des aliments de choix ; les consommer en pleine saison de production est un comportement responsable qui fait du bien à la planète et qui renforce notre pouvoir d'achat.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'aventure des fruits vedettes de l'été : les fraises cultivées au sud de l'Espagne.

- Elles parcourent 1 500 km avant de se retrouver sur les étals français.
- De mars à juin, 16 000 camions transportent ces fraises produites sur près de 6 000 hectares de terres enrichies en engrais et pesticides divers.

Un bilan carbone quelque peu catastrophique ; la France est le 6<sup>ème</sup> pays producteur de fraises au monde... Alors patience, car dès le mois de juin, les fraises françaises sont à déguster !

## FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON... OUI, MAIS QUAND ET QUOI ?

Saisons	Fruits	Légumes
<b>HIVER</b> janvier février mars	clémentine, kiwi, orange, poire, pomme, mandarine, châtaigne...	avocat, céleri, endive, mâche, poireau, topinambour, salade (cornée d'Anjou, mâche), chou de Bruxelles, radis, champignons, épinard, chou-fleur...
<b>PRINTEMPS</b> avril mai juin	citron, orange, rhubarbe, poire, pomme	betterave, carotte, céleri, artichaut, asperge, choux, petits pois, concombre, radis, salade (laitue, scarole), fève, chou-fleur, champignons, épinard...
<b>ÉTÉ</b> juillet août septembre	abricot, cerise, fraise, framboise, mûre, myrtille, pêche, melon, mirabelle, pastèque, prune...	ail, concombre, aubergine, oignon, pomme de terre, haricot vert, poivron, salade, tomate, carotte, brocoli, courgette...
<b>AUTOMNE</b> octobre novembre décembre	coing, poire, raisin, pomme, châtaigne, noisette...	brocoli, carotte, céleri, échalote, champignons, potiron, navet, épinard...

\*Liste non exhaustive - Source : [www.notre-planete.info](http://www.notre-planete.info)

# Moins cher et meilleur ?

Composer des menus variés et équilibrés en gérant son budget peut s'avérer un vrai casse-tête. Nous disposons de divers moyens d'approvisionnement, mais quels sont les plus économiquement avantageux pour une famille de 2 adultes et 2 enfants ? Petits comparatifs... à l'avantage du potager !



## LE SAVIEZ-VOUS ?

En France, chaque habitant jetterait 20 kg d'aliments chaque année\* : 1,2 M de tonnes de nourriture finit en déchets. Fruits et légumes abîmés, restes de repas en représentent les 2/3, tandis qu'1/3 concerne des produits encore emballés !

\*Ademe

Pour une semaine

**de 1 à 2 €**

Soit moins de 100 €

pour une saison

## CULTIVER SON JARDIN

**Au jardin, les légumes et les fruits cultivés ont du goût et offrent des qualités nutritionnelles sans égal.** Grâce aux semis ou jeunes plants achetés puis plantés en terre, vous obtiendrez de bonnes récoltes, satisfaisant votre consommation personnelle pour une saison.

Quelques exemples de coûts\*...

<b>Plants à demi-germés de pommes de terre</b>	<b>18,95€</b>
cal. 25 à 32 1 plant germé produit 5 à 10 tubercules	
<b>Graines de laitue à semer mélange de salades</b>	<b>1,50€</b>
Produit environ 150 salades	le sachet
<b>Graines de carottes Nantaises bio à semer</b>	<b>2,99€</b>
produit environ 3 à 5 kg	le sachet
<b>Graines de poireaux à semer</b>	<b>2,99€</b>
Produit environ 150 plants de poireaux à repiquer	le sachet
<b>Graines de chou à semer</b>	<b>3,19€</b>
Produit environ une centaine de choux à repiquer	le sachet
<b>Graines de courgettes à semer</b>	<b>5,29€</b>
Produit environ une centaine de courgettes à repiquer	le sachet

**Semez, plantez, arrosez...**

\*Liste non exhaustive et prix moyens relevés en 2011

Pour une semaine  
**de 16 à 20 €**

## PROFITER DES MARCHÉS

La variété, la fraîcheur et l'assurance de consommer des fruits et légumes de saison ! Les commerçants producteurs seront ravis de vous expliquer comment ils cultivent leurs produits. Privilégier (si possible) les producteurs locaux et participer directement à la pérennité d'une activité agricole au circuit court. Un geste citoyen !

Salade laitue	<b>0,90€</b> pièce
Carottes	<b>1,25€</b> / kilo
Courgettes	<b>3,80€</b> / kilo
Poireaux	<b>2,40€</b> / kilo
Pommes de terre	<b>0,48€</b> / kilo
Chou vert	<b>1,80€</b> pièce
Pommes	<b>2,00€</b> / kilo

Le marché, permet d'acheter les quantités nécessaires à sa consommation ; nul besoin de stocker des denrées qui risquent de se perdre. Le budget total en fruits et légumes par semaine peut ainsi se révéler fort raisonnable.

Pour une semaine  
**de 26 à 26 €**

## ACHETER EN GRANDE SURFACE

La grande surface est un lieu d'achat pratique qui permet de se ravitailler aisément. Mais afin d'y maîtriser son budget alimentaire, composer préalablement ses menus pour la semaine et explorer son réfrigérateur à la recherche des restes consommables sont des habitudes qui se révèlent économiques.

Pour les fruits et légumes composant les menus, notez sur une liste et achetez la juste quantité afin d'éviter les promotions conditionnées en gros volume (bon prix, mais gaspillage assuré) et les dates de péremption trop courtes !

Salade laitue	<b>1,09€</b> pièce
Carottes	<b>1,39€</b> / kilo
Courgettes	<b>3,99€</b> / kilo
Poireaux	<b>2,99€</b> / kilo
Pommes de terre	<b>1,32€</b> / kilo
Chou vert	<b>1,99€</b> pièce
Pommes	<b>2,98€</b> / kilo



# Je jardine, tu jardines, nous jardinons

**Et pourquoi pas ? Nombre de Français pratiquent le jardinage ; cette activité répondant autrefois à un besoin représente, de nos jours, un véritable loisir. Le jardin constitue un espace vivant qui rythme la vie du jardinier amateur.**

Tout est bon au jardin : au fil des saisons, il est un lieu de plaisir, de découverte, d'exercice physique, d'apprentissage et d'échanges privilégiés entre petits et grands... sans compter que ce loisir entraîne nos capacités de mémoire !

Mais, jardiner rime parfois avec danger. Pour éliminer parasites et mauvaises herbes, certains amateurs utilisent trop de pesticides. Potentiellement dangereux pour la nature et notre santé, ces produits peuvent être écartés au profit de pratiques simples et responsables. Pour que cet espace demeure plaisant, jardinons « raisonné » et apprenons à nous passer des pesticides.

# Les éco'trucs pour un jardinage raisonné...

## JE PRÉPARE MES SEMIS

**Économiques et simples à réaliser**, les semis se préparent selon le type de graines sélectionnées : en pleine terre, en terre sous châssis ou en terrines placées sous serre ou chez vous.

Dès le mois de mars, planter les espèces à graines frileuses (salade, tomate, concombre...) puis dès le mois d'avril, selon les régions et les climats, planter à l'extérieur les espèces dites rustiques (carotte, laitue d'automne, haricot, oignon...). Des légumes sains, goûteux en perspective et peu chers au jardin !



## JE FAIS MON COMPOST

**Nous produisons de nombreux déchets organiques et leur recyclage est un bon réflexe.** Le compost produit permet d'améliorer la qualité des sols et de limiter l'apport d'engrais chimiques. Un simple composteur est nécessaire pour recevoir ces déchets (tonte de pelouse non traitée, épiluchures de légumes, marc de café et autres composés organiques), et patience !

5 à 6 mois plus tard, le compost s'est transformé en un terreau noir et riche prêt à l'emploi.



## J'ENRICHIS MA TERRE NATURELLEMENT

**Un sol peut s'enrichir par amendement organique** en incorporant le terreau, produit de votre compost. Il permet d'alléger la structure de votre terre et de renouveler ses matières nutritives. En campagne, enrichissez votre parcelle grâce au fumier de cheval ou de mouton. Et le purin de lombric, fertilisant des plantes à fleurs... ?

C'est un purin naturel issu de la décomposition accélérée des déchets verts par les vers en lombricomposteur : naturel et économique !





## JE PROTÈGE MES CULTURES

Pour éviter la propagation des mauvaises herbes, pailler son sol est un acte préventif respectueux de l'environnement. Recouvrir la terre avec des matériaux d'origines végétales ou minérales : la couverture créée protège le sol de l'érosion, limite l'évaporation et apporte des éléments nutritifs. Plus de mauvaises herbes et moins de pesticides .



## J'UTILISE UN CARNET DE JARDIN

Garder la mémoire de ses travaux au jardin... c'est utile et simple ! Dans un carnet de jardin ou un agenda, prenez le temps de noter la date de vos différents semis, les emplacements des plantations, les principales actions effectuées (enrichissement du sol, bêchage...) et, bien sûr, le bilan de vos récoltes. Ce « témoin » constituera peu à peu un solide référent pour éviter de répéter des erreurs... ou, au contraire, d'affiner ce qui a bien fonctionné.



## J'ÉCONOMISE L'EAU

L'eau est une ressource précieuse, économisons-la ! Le meilleur moyen de l'économiser est sans doute de récupérer les eaux de pluie. Cette eau saine servira à l'arrosage des plantations, mais quand l'eau vient à manquer, il suffit de biner la terre : un binage vaut deux arrosages, déclarent les amateurs ! Et comme tout jardinier averti, n'arrosez pas aux heures chaudes de la journée !

# En ville... je crée mon espace-jardin !

**90 % des Français possèdent un espace de jardinage\* !**

Chacun peut aménager un espace : balcon ou terrasse, un simple carré de bonne terre fera l'affaire.

Lancez-vous en cultivant quelques plantes aromatiques (menthe sauvage, persil plat, ciboulette ou basilic) ou quelques fruits et légumes (tomates cerises, radis, salades).

\* Source : Jardivert 2010

Jardinière en kit  
"du jardin à l'assiette"  
créée par la mutuelle mclr.  
Graines fournies par  
l'association Kokopelli.



**Semer, entretenir, récolter...**

**Un moment à partager en famille ou entre amis ;  
cuisiner et déguster le produit de la récolte !**



# Les jardins partagés

C'est à la fin du 19<sup>e</sup> siècle que sont nés les premiers jardins populaires comme forme d'assistance au travail pour les plus démunis. Les progrès sociaux transforment peu à peu la vocation de ces jardins et dès 1952, ils deviennent des « jardins familiaux ». De la nécessité au loisir, le jardinage s'impose, naturellement !

**René Boudin**, cheminot en retraite ; jardinier par passion et adhérent Jardinot depuis plus de 40 ans, il témoigne.

*« Être Jardinot, c'est un état d'esprit. Rencontrer, échanger et favoriser le lien social... voilà ce qui nous réunit autour du jardinage. Grâce à l'association et aux partages d'expériences, nous avons progressé dans nos pratiques en associant des plantes pour repousser des nuisibles ou en nous passant de produits toxiques... Respecter notre Terre et donc, jardiner « raisonné » s'inscrit aujourd'hui comme une évidence. Notre revue constitue, à ce sujet, un excellent support qui diffuse des informations et des conseils précieux. Nous disposons même d'une « boutique » permettant de s'approvisionner en semences, accessoires ou autres produits nécessaires au jardinage ; utile et pratique !*

*Le jardinage est une école de vie, de patience et d'humilité, car on ne force pas la Nature ; pour ma part, je la traite avec soin ! J'aime gratter le Monde. »*



Propos recueillis après la cueillette de quelques kilos de haricots verts, le 19 août 2011.



# Jardinot, le jardin du cheminot

**Jardinot, le jardin du cheminot** est une association nationale née en 1942 qui a pour vocation de promouvoir auprès de ses adhérents le goût de la nature, le respect de l'environnement, le sens de l'amitié et de la solidarité en créant ses propres jardins familiaux et collectifs. Jusqu'alors réservée au personnel ferroviaire, l'association s'ouvre aujourd'hui à toute personne désireuse de participer à cette aventure humaine. **Jardinot, partenaire de la MCLR**, soutient le plan Ecophyto 2018 et promeut dans ce cadre, le jardinage raisonné et la réduction de l'usage des pesticides auprès des jardiniers amateurs.

## La charte des Jardinots (extraits)

Les fondements du jardinage raisonné :

1. Connaître son sol, son terroir.
2. S'informer des bonnes pratiques de jardinage.
3. Privilégier la prévention et n'utiliser des produits qu'en cas d'absolue nécessité.
4. Maîtriser les produits phytosanitaires homologués «jardin».
5. Gérer l'eau de façon économe.
6. Gérer et valoriser les déchets.
7. Tenir à jour un cahier de jardin.
8. Contribuer à la protection des paysages et la diversité biologique.
9. Adopter une attitude citoyenne et respectueuse des réglementations.
10. Partager avec son entourage, le jardinage raisonné.

# Pour en savoir plus

## POUR LES JARDINIERS EN HERBE :

**Mon p'tit potager bio**, Mon p'tit jardin boisé, (à partir de 3 ans) - Éd. Plume de carotte.

**L'écologie** (à partir de 11 ans) - Éd. Gallimard Jeunesse.

**Le livre du jardinage et de la cuisine** (de 9 à 14 ans) - Éd. Gallimard Jeunesse.

**Collection Agir pour ma planète** (à partir de 8 ans) - Éd. Milan Jeunesse.

**Jeu de cartes - Bien dans ton assiette** (à partir de 5 ans) - Abeilles Éditions. Apprendre à bien se nourrir en jouant.

## POUR LES GRANDS :

**Jardinons nature**, les fiches conseils du Comité d'orientation et d'Éthique à télécharger sur le site [www.jardinot.fr](http://www.jardinot.fr)

**La vie du jardin et des jardiniers**, magazine bimestriel édité par les Jardinots.

**La santé vient en mangeant**, édité par le ministère de la santé.

## SUR LE WEB :

**[www.jardinot.fr](http://www.jardinot.fr)** : le site associatif des cheminots.

**[www.kokopelli.asso.fr](http://www.kokopelli.asso.fr)** : association qui œuvre pour la biodiversité et de la préservation des semences.

**[www.jardiner-autrement.fr](http://www.jardiner-autrement.fr)** : des alternatives, des conseils pour jardiner responsable.

**[www.developpement-durable.gouv.fr](http://www.developpement-durable.gouv.fr)** : le site institutionnel le plus riche en liens sur la question du respect de l'environnement.

**[www.reseauamap.org](http://www.reseauamap.org)** : que sont les AMAP ? Où les trouver ?

**[www.jardiniersdefrance.com](http://www.jardiniersdefrance.com)** : le site des passionnés de jardinage.

**[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)** : une mine de conseils pour équilibrer ses menus et bien nourrir ses enfants.

# Responsable pour demain

Nous passons près d'un quart de notre vie à table !

Alors, partageons ces moments conviviaux en famille et cuisinons avec les enfants ! C'est un moyen ludique d'éveiller les petits au goût, à la diversité et à la connaissance des aliments. Des questions et des échanges

enrichissants en perspective : « La tomate n'est pas un légume ? Le kiwi est un fruit qui pousse dans un arbre ? Amer... c'est quoi ? ». Sans nul doute, cela constitue les fondements d'une éducation alimentaire utile dans leur future vie d'adulte !



## À VOS TOQUES, LES CHEFS EN HERBE !

### Le pain perdu aux pêches\*

**Ingrédients :** 4 tranches de pain rassis, 1 oeuf, 40 g de beurre, 20 g de sucre en poudre, 25 cl de lait, 1 compote de pêche.

#### Préparation :

- Battre l'oeuf dans un bol.
- Mélanger le lait et le sucre dans une assiette creuse.

- Tremper les 2 côtés des tranches de pain dans le lait sucré puis dans l'oeuf.
- Faire chauffer le beurre dans une poêle et cuire les tranches de pain ; 2 minutes de chaque côté.
- Avant de servir, ajouter la compote de pêche sur chaque tranche de pain.

**Déguster !**

\*Recette à réaliser avec un adulte.

## JARDINOT

Association nationale de jardins familiaux et collectifs,  
issue du personnel de la sncf

[www.jardinot.fr](http://www.jardinot.fr)

## KOKOPELLI

Fondée en 1999, Kokopelli est une association qui rassemble tous ceux qui souhaitent préserver le droit de semer des semences potagères et céréalières de variétés anciennes ou modernes, toutes libres de droits et reproductibles. Elle est animée par une équipe de militants qui oeuvrent pour la cause de la biodiversité alimentaire et des Semences de Vie.

[www.kokopelli.asso.fr](http://www.kokopelli.asso.fr)

## MUTUELLE MCLR

### Contact :

37, boulevard Vivier Merle  
69003 LYON

Tél. : 04 72 68 73 73

Fax : 04 72 68 73 76

### Horaires d'ouverture :

La mclr vous accueille  
le lundi de 14h à 18h  
et du mardi au vendredi  
de 9 h 30 à 12 h 30  
et de 14 h à 18 h.



Tous droits réservés mclr© - 01/2022 - Conception : IDETOP -  
Rédaction : Hervé Heurteau - Crédits photographiques :  
123rf - iStockphoto - AdobeStock

Avec la  
participation de

écophyto2018

Réduire et améliorer l'utilisation des produits  
moins, c'est mieux



Une collection MCLR

mclr   
Ma mutuelle santé