



Zoom sur l'Atelier Info Tabac

Le tabac continue à tuer chaque année, en France, plus de 73.000 personnes et représente la première cause de mortalité évitable.

La France compte 16 millions de fumeurs dont 60 % avouent chaque année vouloir arrêter la cigarette. Malheureusement, peu d'entre eux y arriveront ou oseront même une tentative, découragés à l'avance par l'épreuve que cela représente. Pourtant il est possible de stopper la dépendance au tabac et de ne pas rechuter.

Organisée dans toute la France, la campagne **Mois Sans Tabac** permet de faire chaque année du mois de novembre une occasion d'arrêter de fumer. Elle augmente les chances de tentatives réussies à travers une **dynamique collective**.

Pour la quatrième année consécutive, Santé Publique France a déployé la campagne **#MoisSansTabac** partout en France. Le comité de Paris de la Ligue contre le cancer, structure porteuse du projet pour le collectif composé de l'Association Nationale de Prévention en Alcoolologie et Addictologie, de la Fédération Addiction, du

Réseau de Prévention des Addictions, de la Fondation du souffle et des Comités d'Île-de-France de la Ligue contre le cancer, a déployé le dispositif régional et local en favorisant la **mobilisation des acteurs de terrain**, avec le soutien technique et financier de l'Assurance Maladie.

C'est à ce titre, que la **MSA (Mutuelle Sociale Agricole)**, organisme mutualiste, qui assure la couverture sociale de l'ensemble de la population agricole et des ayants droits, a contacté les Potagers de Marcoussis et la Conserverie pour proposer la mise en place d'un **atelier Info Tabac** à l'attention de nos salariés en insertion.



Ce jeudi 28 novembre, **deux bénévoles de la Ligue contre le cancer**, sont venus à la rencontre de 9 de nos salariés qui avaient souhaité participer à ce **programme de sensibilisation à l'arrêt du tabac**.

Cette animation, d'une durée d'une heure, s'appuyait sur un diaporama pour explorer avec les participants : les généralités sur le tabac et le tabagisme, l'intoxication par la fumée des cigarettes pour le fumeur et son entourage, les dépendances et leurs diverses formes (physique, comportementale, psychologique), les idées reçues (les cigarettes roulées sont-elles plus ou moins toxiques que les cigarettes industrielles ? etc.), les aides et traitements proposés près de chez soi, etc. Nos salariés ont pu poser toutes les questions qu'ils souhaitaient et sont repartis avec des **arguments pour discuter avec les fumeurs de leur entourage...** et pour les fumeurs présents une nouvelle étape du **cheminement nécessaire et préalable à l'arrêt du tabac : chaque pas compte !**



IMPORTANT



Les Potagers, la Conserverie et la boutique à la Ferme seront ouverts pendant les FÊTES DE FIN D'ANNÉE, si vous vous absentez, n'oubliez pas de faire **annuler votre panier** en nous communiquant vos dates, uniquement par mail à l.gibou@pdm91.fr (une confirmation de la bonne prise en compte de votre demande vous sera alors adressée en vous indiquant si vous êtes en phase d'annulation ou de report de panier) et **au plus tard le vendredi 20 décembre** (passée cette date, pour une question d'organisation, nous ne pourrions plus annuler votre panier, merci de votre compréhension).

A NOTER :

Les **mercredis 25 décembre** et **1er janvier étant fériés**, les Potagers, la Conserverie et la boutique seront **fermés** ces deux jours là : les points de dépôts habituellement livrés le mercredi (Draveil et la cave à Vin de Nozay) seront exceptionnellement livrés dans la matinée les **mardis 24 décembre** et **31 décembre**.

Aucun changement pour les autres points de dépôt livrés les jeudis (sauf Villiers le Bâcle qui sera livré le mardi 31 décembre matin au lieu du jeudi 02 janvier car la mairie de Villiers sera fermée), **pas de changement pour Marcoussis** les vendredis/samedis.

La recette de la semaine

Poisson à la courge et aux poireaux



Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de courge, 3 poireaux, 1 cas d'huile d'olive, 25 cl de crème liquide, 100 g de parmesan, 4 filets de morue (ou cabillaud ou saumon ou autre), sel & poivre, 1 citron ou autres agrumes (facultatif)

Préparation :

Préchauffez le four à 200°C.

Epluchez la courge, l'épépiner et la couper en petits cubes.

Lavez les poireaux, découpez en lamelles la partie blanche (*conservez les feuilles pour en faire de la soupe plus tard*).

Dans une poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen et y ajouter les morceaux de courge et de poireaux. Laissez cuire de 4 à 5 min en remuant régulièrement. Ajoutez la crème et le parmesan, toujours en remuant. Salez et poivrez.

Déposez les filets de poisson dans un plat allant au four. Répartissez la préparation à la courge et aux poireaux sur le poisson. Faites cuire au four de 12 à 15 min.

Au moment de servir, ajoutez des rondelles de citron ou autres agrumes de votre choix.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 courge cornue, 700 g de betteraves crues, 500 g de navets violets, 500 g de radis Daykon, 1 botte de poireaux, 1 botte de céleri branche, 1 salade Laitue*

Petit panier : 1 courge cornue, 500 g de navets violets, 1 botte de carottes, 1 botte de poireaux

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

* Ces salades proviennent d'un maraicher en agriculture biologique autre que Les Potagers de Marcoussis

Boutique ouverte : mercredi et jeudi 10 h-12 h30 et 14 h-18 h - vendredi 10 h-12 h30 et 14 h-19h - samedi 10 h-12h30

