



12 juin 2024 - n° 1069

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



## Les Femmes, un des publics prioritaires de l'IAE

### 4 MILLIONS DE FRANÇAISES VICTIMES DE PRECARITE MENSTRUELLES EN 2023

Les dépenses pour la santé menstruelle, non-remboursées (à l'exception des visites gynécologiques), sont une injustice fondamentale entre les personnes menstruées et les autres, bien que ces articles soient considérés comme des **produits de première nécessité**. Elles continuent ainsi de creuser les inégalités déjà existantes entre les femmes et les hommes, notamment les inégalités de revenus.

La précarité menstruelle a pour origine le **coût des produits hygiéniques**, qui rend leur accès difficile. En France, un rapport publié par l'Assemblée nationale en février 2020 estimait entre **8 000 et 23 000 euros** le budget alloué aux règles par une femme tout au long de sa vie menstruée.

Si 4 millions de femmes (31 %) ont déjà manqué de protections périodiques par manque de moyens, elles sont près de 2,8 millions à déclarer ne pas en disposer suffisamment de façon régulière, contre 1,7 million en 2021 (15 % vs 9 % en 2021).

La précarité menstruelle constitue donc un enjeu important de santé publique et de solidarité car elle porte atteinte à la dignité des femmes, constitue un frein à l'insertion de milliers de femmes en situation de précarité et augmente les risques d'absentéisme au travail ou à l'école pour les plus jeunes. C'est également un facteur de risque pour la santé en cas de renouvellement insuffisant des protections (risque de choc toxique, etc.).

Depuis 2021, sous l'impulsion de **Maryse MANIGOT**, vice-présidente de la Ferme, nous avons mis à la disposition de nos salariées un distributeur de **protections périodiques gratuites** ! Situé à proximité immédiate des vestiaires et sanitaires, elles peuvent y accéder librement.

**Maureen**, notre assistante sociale, suit cette action et a à cœur de trouver les meilleurs produits (protections hypoallergéniques et biologiques) à un prix négocié pour notre association.



## QUOI DE NEUF DANS LES PARCELLES ?

Les incessantes pluies de ces dernières semaines (pour ne pas dire mois) ont enfin cessé pour laisser la place à de belles journées ensoleillées.

Les "mauvaises herbes" et autres adventices ont proliféré, il est temps pour nos salariés et encadrants maraichers de réaliser le sarclage.



Le sarclage consiste à griffer la première couche de terre pour retirer les adventices qui concurrencent nos plantations et limitent leur développement. Les herbes arrachées sont laissées sur le sol pour l'enrichir et former un paillage qui limite l'évaporation de l'eau. L'aération de la terre permet également une meilleure infiltration des eaux pluviales.



Nos tomates sont en bonne voie de développement et celles sous serres ont déjà besoin d'être clipsées, égourmandées et effeuillées.

**Clipser** : opération qui consiste à attacher les tiges principales à une ficelle (qui tombe du haut) pour leur faire prendre de la hauteur et faciliter le développement des futures tomates en apportant plus de lumière à la plante.



**Egourmander** : on enlève les petites branches annexes, appelées "gourmands", pour concentrer toute l'énergie de la plante dans la tige principale.

**Effeuiller** : suppression de toutes les feuilles situées en bas de la plante, et qui touchent le sol, afin d'éviter une contamination de la plante en cas de prolifération de maladies et autres champignons sur sol humide (type mildiou).

On bichonne nos délicieuses tomates en devenir, elles seront dès juillet dans vos paniers.

## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### TARTE AUX BETTERAVES & BLETTES

Préchauffez le four à 180°C.

Râpez **250 g de betteraves** et hachez les **feuilles des blettes** (gardez les tiges pour les manger poêlées).

Faites chauffer **1 càs d'huile d'olive** dans une poêle et ajoutez **1 oignon** et **1 gousse d'ail** émincés, laissez cuire 3 min puis ajoutez **1 càs de vinaigre balsamique**, mélangez. Ajoutez les blettes et faites-les cuire environ 5 min.

Dans un bol, fouettez **4 oeufs** avec **12 cl de lait**.

Étalez **une pâte brisée** dans un moule à tarte, ajoutez les 3/4 des betteraves et des blettes puis le mélange des oeufs et terminez avec le reste de légumes.

Mettez au four 35 à 40 min.

### COMPOSITION DES PANIERS

**Grand Panier** : 1 kg de courgettes, 1 botte de betteraves, 1 botte d'oignons, 1 botte de blette, 2 choux-rave OU 2 artichauts OU 1 chou pointu, 1 concombre, 1 salad

**Petit Panier** : 1 kg de courgettes, 500 g de betteraves, 1 salad, 1 botte de ciboulette



Horaires ouverture Boutique : mercredi et jeudi de 10 h à 18 h - vendredi de 10 h à 19 h - samedi de 9 h30 à 13 h

Retrait des paniers à la Ferme : vendredi de 12 h à 19 h - samedi de 10 h à 12 h30



Cofinancé par l'Union européenne