

Var-matin
des solutions

Rendez-vous sur
varmatin.com pour
retrouver nos articles
de l'édition abonnés

Le dossier du dimanche

Comment agir à

Se nourrir de façon responsable... ...sans gaspiller



(Photo G.A.)

L'alimentation est l'une des clés majeures pour protéger la biodiversité. « Elle représente entre 20 et 50 % de l'empreinte environnementale des Français », note l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie. Pour limiter son impact, voici quelques pistes :

► **Acheter en vrac**

Grâce à l'action des associations « zéro déchet », de plus en plus de commerçants acceptent les contenants de leurs clients. Les courses alimentaires, en raison du suremballage, génèrent une pollution plastique néfaste à la biodiversité.

► **Réduire sa consommation de viande en privilégiant la qualité et le local**

Des associations comme « Jeudi vert » invitent les Azuréens, un jour par semaine, à se passer de produits animaux, a minima de viande.

Diversifier son alimentation en la remplaçant régulièrement par des légumineuses : lentilles, pois, haricots secs...

► **Manger local et bio**

Dans les Alpes-Maritimes et le Var, près de 40 Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) permettent d'obtenir un panier de produits de la ferme. Pour en trouver une à côté de chez vous, rendez-vous sur leur site : www.lesamapdeprovence.org

► **Privilégier certains poissons**

Mieux vaut éviter thon, saumon, loup, espadon... dont les stocks s'épuisent. Paolo Guidetti, biologiste marin, suggère de préférer « maquereau et bonites, mais aussi sardines, saupes et certains types de mullets... qu'on trouve le long des côtes méditerranéennes. »



▲ Maxime Schmitt déniche des semences oubliées dans les vallées du département pour les remettre en culture.
(Photo Philippe Bertini)

Installer des nichoirs à hirondelles, martinets et chauve-souris

Comment aider les oiseaux migrateurs à survivre ? « On peut poser un nichoir sur sa maison », suggère Yvonne Delépine, bénévole à la Ligue de protection des oiseaux. Ce n'est pas très coûteux : quelques dizaines d'euros. Mais avant de se lancer, mieux vaut se rapprocher de la LPO qui connaît, grâce à ses campagnes de recensement, quelles sont les espèces présentes dans les différents secteurs.

Si on trouve des hirondelles à La Garde et à Hyères, en revanche, elles ont disparu à Toulon, où Katherine Dubourg suggère de



(Photo Aurélien Audevert)

faciliter l'accueil des martinets. « On peut poser une brique-nichoir dans les cavités en façade de sa maison, ou installer des nichoirs rapportés. » Compter entre 25 et 50 euros. Elle invite aussi les propriétaires tentés de « boucher » des trous pour éviter que les pigeons ne nichent sous leur toit, à simplement réduire l'ouverture. « Le martinet a juste besoin d'une cavité de 11 cm de diamètre. » Et elle met en avant l'intérêt d'accueillir cet oiseau protégé : « C'est un formidable insecticide naturel, puisqu'on estime qu'un couple mange jusqu'à 20 000 insectes par jour, dont des moustiques. »

Plonger utile avec l'association Naturdive

Vous faites de la plongée ? Dans ce cas, pourquoi ne pas participer à l'Observatoire citoyen de la biodiversité marine ? Cette initiative est née il y a un an à peine. Trois Azuréens, Marie-Jeanne Arguel, Damien Eloire et Samuel, ont cherché comment contribuer à la préservation des espèces marines. Partant du constat que « les chercheurs n'ont plus les moyens et le temps de récolter très régulièrement des données », ils ont décidé de s'appuyer sur des gens qui plongent en loisir tous les week-ends. L'association NaturDive a modélisé un protocole d'observation, avec des plaquettes immergeables pour que ces plongeurs fassent remonter des informations sur l'état de santé des secteurs où ils évoluent. Du comptage de poissons aux mesures de grandes naces et herbiers, les comptes rendus des observations sont communiqués aux scientifiques partenaires du projet. « Mieux comprendre les pressions exercées sur les écosystèmes marins, c'est pouvoir mettre en place des actions appropriées pour le protéger efficacement », expliquent-ils. Pour participer, il suffit de suivre deux journées de formation avant de se jeter à l'eau.

Contact : naturdive@gmail.com



(Photo Franck Daumas)