

Le bulletin de l'APA

Rendre désirable le développement durable ! n°10



Quelques traditions de Noël de Nice

Michel nous rappelle quelques anciennes traditions locales de Noël... [Page 4](#)



Lexique des Objectifs du Développement Durable

Notre lexique sur le développement durable continue sur notre site... [Flashez le code :](#)



Céline et Le Voilier... voyage écologique

Découvrez l'entretien entre Anastasiia et Céline [Page 3](#)



Du nouveau à la Boulangerie Palais des Arts...



Le mot du Président

Heureusement, quelques autres sujets peuvent nous éloigner un moment de ces préoccupations. Ainsi nous présentons dans ce numéro le récit que nous a rapporté **Céline** à propos d'une **traversée en Méditerranée** qui l'a conduite de Toulon à Calvi sur un voilier dans des conditions tout à fait particulières.

Anastasiia, elle, est restée à quai, mais nous propose, sous la forme d'un petit lexique, quelques conseils pour passer un **Noël durable**.

Noël oblige, comment ne pas revenir sur **quelques traditions niçoises** de saison ? Nous en disons quelques mots.

Et, pour rester dans notre quartier, nous saluons **Guillaume** qui a pu et su embellir sa boulangerie-pâtisserie « **Palais des Arts** ». Avis aux gourmands !

Michel Durand, Président de l'association

Contactez-nous pour toute question, ou pour vous inscrire à l'association : info@apa-nice.fr





Lexique Environnement Social Durable

Vocabulaire Noël Durable

par Anastasiia, membre APA, spécialiste en Économie Sociale & Solidaire



«Noël est une occasion unique de revenir aux choses essentielles : la sobriété, le lien, la convivialité, et le bon sens quand on choisit ses cadeaux !», entend-on souvent aujourd'hui. Avec notre petit guide de Noël durable nous vous invitons à profiter de cette occasion pour retrouver vos racines durables :

- A.** Anti-gaspi : en proposant des repas de Noël, proposer des recettes anti-gaspi
- B.** BIO : choisir les produits bio de saison pour votre table festive
- C.** Calendrier inverse : offrir plutôt que recevoir. Quotidiennement, pendant 24 jours, une chose que l'on met dans un carton et que l'on dépose dans des points précis pour qu'elle soit offerte aux personnes démunies
- D.** Défi : acheter autrement, se fixer sur ce défi en privilégiant les commerces locaux au lieu de l'e-commerce
- E.** Équitable : donner la priorité au commerce équitable
- F.** Furoshiki : art japonais d'emballage à l'aide de tissu
- G.** Girofle : parfumer la maison en plantant quelques clous de girofle dans une mandarine... esprit de Noël garanti naturel !
- H.** Harmonie : pour des fêtes en harmonie et avec conscience, miser sur le bio et le naturel !
- J.** Jouets en bois, en caoutchouc ou en tissu : faire attention à la provenance des jouets, opter pour des cadeaux Made in France
- K.** Kraft : si votre cœur vous dit d'emballer vos cadeaux avec du papier, privilégier le papier kraft. Le papier kraft a cet avantage d'être 100% recyclé et recyclable.
- L.** LED : privilégier des guirlandes avec des ampoules LED raccordées à un minuteur
- M.** Mode éthique : passer à la mode responsable. La qualité plutôt que la quantité !
- N.** Numérique reconditionné : avant d'offrir des objets numériques et écologiques, attention à prendre en compte les certifications et les labels environnementaux : EPEAT, Ecolabel européen et TCO certified. Vous pouvez également offrir des produits reconditionnés qui ont les mêmes capacités et garanties que les articles neufs.
- O.** Occasion : délaissier l'achat neuf, se tourner vers la réparation, les jouets d'occasion comme les vélos et les jeux de société qui sont facilement trouvables en bon état
- P.** Produits locaux et de saison : les mettre à l'honneur car ils ont toute leur saveur et sont moins chers : courges, champignons, topinambours, etc.
- Q.** Quantité de nourriture : on la calcule bien. Au moment des fêtes, les poubelles se remplissent pour 17% d'aliments gaspillés ! C'est un double gaspillage : pour l'environnement et pour le portefeuille.
- R.** Ressourcerie : bon endroit pour chiner sa déco de Noël
- S.** Sapin : opter pour le sapin réutilisable ou fait maison, ne pas hésiter à chercher les astuces sur Internet
- T.** Thé biologique : il sera parfait pour accompagner vos desserts et biscuits de Noël
- U.** Upcycling : une technique qui consiste à recycler un matériau « par le haut » (up) pour créer un nouveau produit de qualité supérieure
- V.** Vide-dressing : On peut y chercher sa tenue de fête
- Z.** Zéro-déchet : s'orienter vers des cadeaux réutilisables est économique et dans l'air du temps

Quelques traditions de Noël à Nice...

En cette période de Noël, il était inévitable que nous revenions sur quelques traditions niçoises de saison. Nous en avons choisi trois. La première nous conduit à évoquer la tradition de l'Avent. Celle-ci prend une forme un peu différente avec la célébration provençale - ainsi que dans le comté de Nice - de la Sainte-Barbe, le 4 décembre. Ce jour-là, on sème le blé et les lentilles dans des coupelles. Le 24, les graines germées, symboles de fertilité et de prospérité, décoreront la table du réveillon. Ensuite, elles seront placées près de la crèche jusqu'à l'Épiphanie.

La deuxième nous ramène à la soirée du réveillon. Si la dinde farcie est bien présente chez beaucoup d'entre nous, la tradition niçoise prévoit un menu composé de sept plats dits maigres, c'est-à-dire sans viande, avec, entre autres, morue aux poireaux, gratin de courges ou raviolo sauce aux noix, par exemple.

La troisième permet un petit clin d'œil aux gourmands... Le menu de Noël prévoit les fameux 13 desserts, mais à Nice il ne s'agit pas exactement de ceux de Provence. On y trouve «obligatoirement» les ganses, la tourte aux blettes, la fougasse à la fleur d'oranger, les rouleaux de figue sèche. S'y ajoutent la pâte de coing ou la tarte à la confiture avec les croisillons, ou aux pignons, ou au miel et aux noix. Il est juste nécessaire d'arriver au chiffre de 13, symbolisant Jésus et ses douze apôtres.



Céline et le Voilier...

Retour d'expérience de voyage écologique en voilier

« Le récit qui suit est né de ma rencontre au printemps dernier avec Céline dans le cabinet dentaire où elle travaillait. À cette occasion, nous avons parlé de ma spécialité, la responsabilité sociétale des entreprises (RSE) (*), de la crise climatique et... de nos projets pour l'été. Elle m'a alors fait part de son intention de faire un voyage en Corse, en voilier, dans des conditions tout à fait particulières. Quelques mois plus tard, après qu'elle a réalisé son projet, il m'a semblé intéressant de demander à Céline de nous en dire davantage sur cette expérience. »
Anastasiia, novembre 2022.

J'avais entendu parler de traversées en voilier à destination de la Corse pour des passagers désireux de renoncer à l'avion, au ferry, et de réduire au maximum leur empreinte carbone. Je connaissais bien la Corse, j'y étais allée souvent. Mais, depuis quelque temps, je me sentais comme coupable à la pensée d'y retourner en ferry - ressassant dans ma tête les images de fumées noires, de fioul, de pollution, etc.

Sur internet, j'ai trouvé un site et une adresse mail. Et j'ai alors connu le nom de Maxime de Rostolan, militant et entrepreneur écologiste, fondateur de Sailcoop. Depuis longtemps son idée était de ne plus prendre l'avion, il avait fait de la voile et avait beaucoup d'amis dans ce milieu. Sailcoop est donc une coopérative solidaire dont la vocation est de transporter des passagers en voilier sur des liaisons maritimes très variées.

Ainsi, renseignements pris, je me suis inscrite pour une traversée Toulon - Calvi en juillet !

Nous devons être 8 au total. 6 passagers pour accompagner Rémi, le capitaine, et Marianne, sa compagne. Nous nous sommes tous retrouvés sur le port de Toulon où nous avons dîné. Ce fut une belle rencontre, un bon moment. Avec moi, il y avait là : outre Rémi et Marianne, Alex et Célia - un couple de Lyon, Julien - qui venait de quitter son emploi d'ingénieur à Paris à 24 ans, et aussi un duo « surprise » : deux journalistes de Libération venus faire sur notre expérience un article pour leur journal.

Répartis sur les 4 cabines du voilier, amarré dans le port, nous avons passé la nuit à quai dans l'attente d'un départ le lendemain matin à 11 heures. Pour ma part, je me suis retrouvée dans une cabine en compagnie de la journaliste, Mathilde, aussi originaire de Nice.

La traversée s'est déroulée normalement. J'ai appris beaucoup de choses sur la difficulté d'organiser une telle entreprise. Les obligations légales. Le transport de passagers. Le contenu d'une trousse de pharmacie (au prix inattendu de 3000 Euros !).

Déjeuner...

Le capitaine a pêché un thon et nous l'avons tous préparé pour le dîner.

Ils ne nous ont pas demandé de faire les quarts, mais nous avons la liberté de rester durant la nuit avec Rémi ou Marianne, si nous le souhaitons.

Nous sommes arrivés à Calvi environ 24 heures après notre appareillage de Toulon, la durée minimale normale étant de 20 heures, durée variable en fonction du vent.

Bien sûr, une des grandes questions est le prix de ce seul aller... 180 Euros. Ce montant peut paraître excessif - et plus encore si l'on sait que j'ai payé 40 Euros pour mon retour en ferry. Mais, financièrement, je considère que c'est comme une petite expérience exceptionnelle, une inoubliable sortie en mer, un week-end dans une auberge romantique à la campagne - même si ce n'est pas à la portée de tout le monde.

En tous les cas, j'espère que ce témoignage saura sensibiliser beaucoup d'entre nous à l'urgence d'envisager autrement le voyage et tous les problèmes liés à l'écologie. Niçoise depuis presque toujours, avec une parenthèse d'une dizaine d'années aux Antilles, je ne reconnais plus ma ville, rongée par une densité excessive de population, par des supermarchés débordant de produits, par la surconsommation, les déchets, les voitures !

Quand je pense que, petite fille, pour aller à l'école, je devais traverser les champs de citronniers sur ma colline de la Lanterne !

Au début du mois de novembre, dans les mêmes conditions que pour le voyage en Corse de Céline, un voilier Sailcoop est parti en direction des Antilles pour un premier voyage transatlantique d'environ un mois.

(*) On peut définir la RSE comme étant la contribution des entreprises aux enjeux du développement durable.



Avez-vous déjà pratiqué l'Art des Petits Pas ? C'est bien à notre boulangerie « Palais des Arts » que nous pouvons l'observer depuis les transformations de sa partie extérieure. Un mois avant Noël, elles viennent embellir notre quartier. Cette rénovation est issue d'un travail de longue haleine de la part des acteurs du quartier (Madame Isabelle Visentin, Adjointe au Maire, déléguée au Territoire Coeur de Nice et aux Cultes, et Monsieur Emmanuel Trigo, Référent Proximité auprès de Madame Visentin, La Mairie de Nice, Monsieur Jean-Jacques Bohler ainsi que les membres du conseil syndical, le cabinet Borne & Delaunay, Guillaume Mattara et son équipe de la Boulangerie «Palais des Arts»). Nos efforts n'ont pas été vains et notre quartier a reçu une nouvelle image qu'il mérite.

La Boulangerie fait aussi office de lieu de convivialité : sa terrasse est un point de réunion des habitants du quartier, et on peut y prendre petit-déjeuner et déjeuner.

Notre association voudrait remercier toutes les parties prenantes qui ont apporté leur contribution (leurs petits pas) pour que ce projet de rêve devienne une réalité. Georges Bernard Shaw disait que « Dans la vie, il y a deux catégories d'individus : ceux qui regardent le monde tel qu'il est et se demandent pourquoi. Ceux qui imaginent le monde tel qu'il devrait être et se disent : pourquoi pas ? ». Grâce à ceux qui disent « pourquoi pas ? » on peut observer ce changement doux mais profond.

Nous vous invitons à redécouvrir la boulangerie « Palais des Arts » et à vous faire votre avis sur ce renouvellement !

Information pratique :

La boulangerie Palais des Arts vous accueille tous les jours de 6h30 à 20h. Les horaires peuvent varier les jours de fêtes.



Association Palais des Arts - siret : 83239981000015
Président de l'association : Michel Durand
Adresse : 159 rue de France 06000 Nice

Mise en page à Nice par Association Palais des Arts
Achevé d'imprimer par Corep
Crédits photos : Apa Nice - Adobe Stock -

BULLETIN D'ADHESION A L'ASSOCIATION

Vous aussi, participez à la vie de votre quartier en devenant membre de l'association ! Rien de plus simple pour cela, remplissez ce formulaire et rendez-vous au siège de l'APA : **159 rue de France 06000 Nice**, ou par email à l'adresse : **info@apa-nice.fr** ou par tél : **09 53 12 92 45**

Nom : Prénom :
 Profession / Activité :
 Date de naissance :
 Adresse :
 Code Postal : Ville :

Objectif 2030 :
Ensemble,
soyons acteurs de la transition
écologique... suivez-nous sur
www.apa-nice.fr