



Pour défendre les arbres, Hélène Liaud est devenue semeuse à plein temps.

C.-S.FOL

## « Prenez, et plantez »

**ACTION** Avec l'association Cré'Atout, Hélène Liaud fait adopter des ginkgos biloba.

« Tout le monde a la main verte ! » Voix vive, regard heureux, Hélène Liaud s'est greffée au dernier moment à la journée Initiatives vertes de *Midi Libre*, le 11 décembre (lire nos éditions des 12 et 13 décembre). Et elle s'enchantait d'avoir été installée dehors, juste à l'entrée, « vraiment incontournable et aux quatre vents ».

Là, elle a pu disposer, au sol, deux seaux, l'un d'argile l'autre de compost, avec un sac de graines des champs. « À chacun de fabriquer une comète grainueuse ». Un mot « plus joli qu'une bombe, mais qui fleurit pareil », lance-t-elle. Avant de désigner la dizaine de petits sacs qui se tiennent à sa gauche. « Ces bébés arbres sont prêts à planter ». Tous trouveront une terre

promise. « Le public s'y prête », apprécie la Gardoise. Qui a aussi posé devant elle, sur la table, des boîtes avec des graines. Car « tout commence là ! ». Bénévole active de Cré'Atout, Hélène Liaud a une formation littéraire. Mais, pour défendre les arbres, essences de toutes les vies, elle est devenue semeuse à plein temps.

### Tournesol, basilic, noisettes, pruniers...

Du tournesol, du basilic, des noisettes et des noyaux de pruniers sauvages... « Prenez et plantez. C'est si simple. Pour un maximum de réussite, il suffit que la graine soit sous deux fois sa taille de terre. Et elle germera ». Cet hiver, ses « ovules fécondés » hérauts sont les ginkgos biloba.

« Ces arbres sont magnifiques ! Résilients, résistants, solaires. Le Jardin des plantes de Montpellier m'en a remis des sacs ! » Un don qu'elle fait rayonner. « Je viens d'en donner mille à Yann Arthus-Bertrand, à Paris. Et il va les distribuer » au gré de ses conférences.

Avec Hélène, les arbres font la connexion avec la nature et « on n'imagine pas encore vraiment l'ampleur de leur effet », leurs ramifications ni leur profondeur. « Donc, il faut associer tous ceux qui s'intéressent à lui. Relayer les actions, les amplifier. » Et transmettre, éduquer. « Cultiver l'âme inspire la matière. C'est pour cela que nous avons des kits gratuits pour les enseignants. Qu'ils mènent des ateliers jardinage avec les pe-

tits, et quel que soit l'âge ! » Sur le terrain citoyen, « nous mettons en place des jardins partagés avec des familles monoparentales. Et aussi des potagers collectifs, comme celui qui prend racine à Fabrègues avec paysarbre.org et qui est communal ». Un projet de pépinière est aussi avancé. « Entre toutes nos boutures et les graines qui germent qu'il faut bien planter, on a besoin de place ». Le regard d'Hélène se pose alors sur un monsieur qui veut adopter un arbre : « Choisissez bien où l'installer, car dans cinquante, il sera géant ! »

**Camille-Solveig FOL**  
csfol@midilibre.com

> Cré'Atout : 06 63 99 52 97, creatout.sitew.org.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

## Pour redécouvrir l'abeille, cet « or vif bruissant de merveilles »

**LIVRE** Les abeilles sont fascinantes. Par leur organisation, leur besogne, leur capacité à communiquer et à même faire des soustractions à la demande d'humain. Dans un livre incroyable, tant par les informations qu'il compile que par les photos qui l'illustrent, les chercheurs du CNRS et de l'Inra font le point sur « cet insecte social hors du commun ». De ses premiers airs à la Préhistoire jusqu'à nos pesticides, de ses interconnexions à son système de navigation, toutes les facettes de l'abeille sont expliquées. Pointu et très accessible, cet ouvrage se lit d'un trait comme il s'ouvre à n'importe quelle page et, là, par tous les savoirs, le lecteur découvre et redécouvre l'or et le miel d'une nature à chérir (Abeilles, une histoire intime avec l'humanité, direction de Martine Reget CNRS, éd. Cherche Midi, 159 pages, 24,90 €).



## Le virus de la grippe encore plus agressif avec du sucre

**SOURIS** L'appel à la vaccination contre la grippe est lancée. Les conseils de prévention se multiplient. Le dernier : arrêter le sucre ! En effet, selon l'étude publiée par la revue *Science*, le régime qui protège le mieux des virus est le « céto-gène. A base de légumes pauvres en glucides, fromage, oléagineux, huile, beurre, viande, poisson et œufs ». Bon, les tests ont été menés sur des souris. Pas des hommes. Reste que, pour « être naturellement bien résistant au virus grippal », l'impératif est « d'éviter le sucre sous toutes ses formes ». Il anéantirait les défenses immunitaires face aux affres de l'hiver. Pour le contrer radicalement, les experts affirment même qu'il « suffit d'adopter un mode de vie sain toute l'année » et de s'activer physiquement... À bon entendeur, salut. Et joyeuses fêtes !

### ENGAGEMENT

## L'Étoile de Bessèges, course cycliste écoresponsable

**GARD** La 50<sup>e</sup> édition de la course cycliste gardoise L'Étoile de Bessèges fait « peau neuve » pour devenir « La première course cycliste écoresponsable » labellisée WWF-France. Du 5 au 9 février 2020, et sur les cinq étapes (soit 600 km) prévues sur le département du Gard, la centaine de véhicules qui accompagne les 130 cyclistes sera à « impact carbone faible ou nul » en respect avec les sites remarquables traversés (le parc national des Cévennes, la Camargue, le Gardon et le cirque de Navacelles). Des animations scolaires sont aussi au menu pour que les enfants étudient la biodiversité du pays. Question économie circulaire, les partenaires s'engagent à une consommation responsable et zéro déchet. Et, pour contribuer aux enjeux de santé, l'épreuve sportive ouverte aux amateurs proposera des animations pour tout âge (etoiledebessegues.com).

## Tournages mutualisés avec les Kino

**CINÉ** Ce 16 décembre à Montpellier.

Expression libre. Avec Kino, ce mouvement de création cinématographique né au Québec au début de l'an 2000, les pros et amateurs réalisent de petits films. Les thèmes sont imposés. Le chocolat, l'univers et aimez-moi cette année. Son, montage, jeu, script, matériel, savoir-faire, tout est mutualisé et les transmissions activées.

Présentés en festival mondial, ces courts-métrages sont l'œuvre de cellules Kino. Dont celle de Montpellier, fort bien classée, qui projette ce lundi le top de ses fictions. La soirée est libre (salle Rabelais, 20 h). Et, surtout, les Kino sont ouverts à tous. En spectacle comme pour l'action (kino-mtp.fr).



### La pause green

LoopEat : la boucle vertueuse des contenants réutilisables s'empare de Montpellier



**Sur midilibre.fr**

# LA GROTTTE DE CLAMOUSE

à 30 min de Montpellier

**VISITE GUIDÉE**

**SPÉLÉOPARK**

**ESCAPE GAME**

04 67 57 71 05

www.clamouse.com