C'EST VERT

De la cuisine au compost

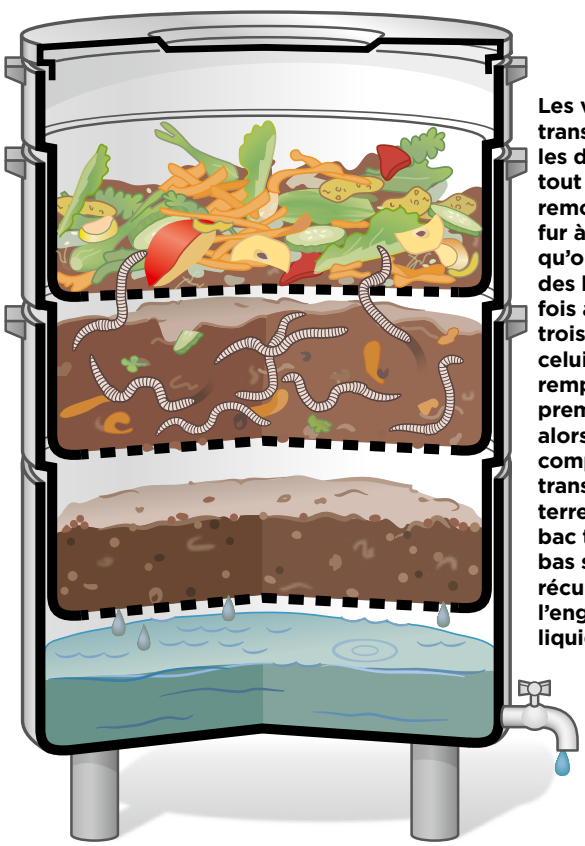
Taxe au sac oblige, le tri des déchets organiques se généralise. Comment gérer chez soi cette verdure en décomposition? Les conseils d'une pro. TEXTE **MIREILLE MONNIER**

Feuilles de salade, épluchures ou restes de légumes, rien de dégoûtant. Mais, au bout d'une semaine dans un seau, bonjour la puanteur, le jus de fermentation et la nuée de moucherons! «Le plus simple, pour éviter ces inconvénients, est de ne pas conserver ces déchets plus de deux jours, conseille **Laurence von Moos, spécialiste des solutions vertes** pour les cultures et jardins, de l'entreprise Pousse Nature, à Monthey. Un petit effort d'adaptation suffit donc à ceux qui ont un conteneur à déchets verts près de chez eux. Pour les autres, qui doivent attendre une tournée de ramassage ou sont éloignés d'un point de récolte, il existe diverses options.

Le filtre à charbon actif, qui équipe certains des seaux vendus pour les déchets organiques, empêche la propagation de mauvaises odeurs.

Une matière sèche, comme des copeaux ou de la sciure, peut être ajoutée dans le récipient au fur et à mesure, pour absorber les liquides, ce qui limite la création de ces odeurs.

Un sac biodégradable pour garder le seau propre? «Il peut tenir plusieurs semaines si ce qu'on y met n'est pas trop mouillé; sinon, il aura vite un trou; mais le seau sera quand même moins sale, concède Laurence von Moos. Toutefois, je le déconseille si vous faites votre compost vous-même: à cette échelle, la dégradation se fait moins rapidement et votre compost sera vite rempli de sacs, qui peuvent contenir des substances chimiques indésirables.»



Les vers transforment les déchets tout en remontant, au fur à mesure qu'on ajoute des bacs. Une fois arrivé au troisième et celui-ci rempli, le premier sera alors complètement transformé en terreau. Le bac tout en bas sert à récupérer l'engrais liquide.

Infographie: Ringler Infographics

Le lombricomposteur contient, comme son nom l'indique, des lombrics, qui transforment, en les mangeant, vos déchets verts en compost et en engrais liquide pour vos plantes. On peut le construire soi-même ou l'acheter tout fait. Et si l'idée d'avoir ces vers de terre spécialisés chez vous ne vous séduit pas, sachez qu'ils ne peuvent pas sortir de l'installation, que celle-ci ne dégage aucune odeur et qu'elle est facile à caser dans un coin de cuisine ou sur le balcon.

Photos: DR

Rond ou rectangulaire, plus ou moins grand, le lombricomposteur passe partout.

L'élaboration d'un compost est bien sûr aussi une possibilité, mais cela demande un jardin et du savoir-faire. Pour éviter les déconvenues, il vaut mieux s'informer avant de se lancer. ▬

▶ *Pousse Nature, av. de la Gare 57, 1870 Monthey, tél. 024 472 28 83, www.poussenature.ch*
Cours: «Le compost dans tous ses états», le 23 mars de 8 à 12 heures; prix: 100 francs.

SANTÉ

Le risque pamplemousse

> Il y a plus de vingt ans déjà, le chercheur canadien David Bailey a démontré le danger d'associer le pamplemousse à certains médicaments. Le 26 novembre dernier, l'équipe du chercheur a publié une nouvelle étude dans le *Canadian Medical Association Journal*, qui montre que le nombre des médicaments concernés par cette interaction aurait quasi doublé ces dernières années. La liste compterait désormais 89 médicaments, dont 43 présenteraient un risque estimé élevé ou très élevé.

> Le pamplemousse inhibe l'activité d'une enzyme nécessaire à l'absorption intestinale de certaines molécules. En empêchant cette enzyme d'agir, le jus de pamplemousse favorise l'absorption de ces médicaments par l'organisme et potentialise ainsi leurs effets, pouvant entraîner une surdose. Les effets secondaires sont une hémorragie du système digestif, des troubles rénaux ou des problèmes respiratoires.

> Tous les agrumes ne semblent pas impliqués. Les oranges amères, certains citrons et pomelos pourraient comporter les même risques que le pamplemousse, alors que les oranges sucrées (navel ou valencia par ex.) ne provoqueraient pas d'effets indésirables.

> Du côté de Swissmedic, les spécialistes insistent sur le fait que ces interactions ne concernent que des médicaments prescrits, et donc que le médecin ou le pharmacien sont à même de mettre en garde les patients. ▬ **M. M.**

▶ *Consulter la liste des médicaments: www.psychomedia.qc.ca/medicaments/2012-11-28/liste-89-interaction-pamplemousse*