

VERT LE CAMP

MOINS
POLLUER
MIEUX
CONSOMMER

C'est dans l'air du temps et c'est bien ainsi... Chez **les scouts** également, on sait prendre soin de l'environnement.

L'opération "Vert le camp" nous le montre.

Le défi de réduire son empreinte écologique est lancé à l'ensemble des camps scouts pour que chacun laisse après son passage une **empreinte** la plus petite et la moins profonde possible.

Si tout le monde s'y met, on peut réellement faire la différence :

- En posant des gestes simples et concrets.
- En réappliquant ces conseils dans la vie quotidienne.
- En expliquant le pourquoi de ces gestes aux plus jeunes.
- En les incitant à les reproduire.
- En répandant ces pratiques chez les parents de nos scouts.

Ce fichier va donc permettre de mettre sur pied un camp qui sera plus **respectueux de l'environnement**. Le but n'est pas de tout mettre en œuvre. Il est plus judicieux de choisir des actions que tout le monde peut effectivement réaliser.

Les fiches conseils regroupent 5 domaines d'action :

LA GESTION DES DECHETS

LES TRANSPORTS

L'ALIMENTATION

LES RESSOURCES NATURELLES

LA GESTION DE L'ENERGIE

Tes remarques, suggestions et retours sont les bienvenus dès à présent à l'adresse lesscouts@lesscouts.be.

Et maintenant, tous VERT LE CAMP !

Au nom de l'équipe de rédaction,

Thierry Degruene
Animateur fédéral
en charge de la dimension écologique

MERCI...

- A la jeune équipe motivée et dynamique du The Green Challenge. Pour leur travail initial dans les deux camps de leur unité (12° La Cambre) lors de l'été 2008. Pour leur travail final et leur relecture du travail final et leur enthousiasme. Merci à Loïc, Titi et Christophe.
- A l'équipe d'Empreintes ASBL. Pour sa production de fiches et son jeu de sensibilisation. Pour leur expertise dans le domaine de l'empreinte écologique. Merci à toi Stéphane, avec en prime la zen attitude.
- A Ingrid. Pour ses conseils, sa production du jeu et sa légendaire bonne humeur.
- A notre webmaster qui a su concevoir sur le net ce que nous avions rêvé. Merci JF pour ta patience, ton professionnalisme et ta disponibilité.
- A l'équipe médias. Pour leur travail de composition, de relecture, de photographie, de suivi de l'outillage. Merci Julie, Sylvie, Raymonde et Lisa.
- A Oli, notre "patron" et à Philippe, notre "grand argentier", qui ont soutenu et dégagé les moyens pour que le projet aboutisse.
- A mes collègues du staff fédéral, du conseil fédéral et l'ensemble des cadres pour leur soutien, leur travail de promotion et leurs conseils divers.
- Au personnel du 21 qui est comme chaque fois embarqué dans nos aventures un peu folles.



POUR

RÉFLÉCHIR !

AVANT DE PARTIR

Voici une sélection de citations qui pourront prendre place sur le panneau actu au fur et à mesure du camp...

Bonne lecture...

« Quand l'homme n'aura plus de place pour la nature, peut-être la nature n'aura t-elle plus de place pour l'homme. »

Stefan Edberg

« Soyez vous-même le changement que vous voudriez voir dans le monde. »

Gandhi

« Chaque minute en Amazonie, on déboise l'équivalent de 60 terrains de football. C'est un peu idiot, il n'y aura jamais assez de joueurs. »

Philippe Geluck

« Nous croyons regarder la nature et c'est la nature qui nous regarde et nous imprègne. »

Christian Charrière

« J'ai connu un temps où la principale pollution venait de ce que les gens secouaient leur tapis par la fenêtre. »

Gilbert Cesbron

« Il ne sert de rien à l'homme de gagner la Lune s'il vient à perdre la Terre. »

François Mauriac

« Un bon écologiste, c'est un type qui voit loin et qui a peu de foi dans le progrès, la science et la technique. »

Commandant Cousteau

« On ne peut vaincre la nature qu'en lui obéissant. »

Francis Bacon

« La Terre n'est pas un don de nos parents, ce sont nos enfants qui nous la prêtent. »

« La Terre n'appartient pas à l'homme, c'est l'homme qui appartient à la Terre. »

Sitting Bull

« Pour sauver un arbre, mangez un castor. »

Henri Prades

« Le plus grand ouvrier de la nature est le temps. »

Georges Louis Leclerc

« Les villes devraient être bâties à la campagne : l'air y est tellement plus pur. »

Henri Monnier

« Le déchet le plus facile à éliminer est celui qu'on n'a pas produit. »

« On peut être héros sans ravager la Terre. »
Nicolas Boileau

« Dans tout ce que la nature opère,
elle ne fait rien brusquement. »
Jean-Baptiste de Lamarck

« La Terre est un panier trop petit et fragile
pour que la race humaine y mette tous ses œufs. »
Robert Heinlein

« Agissez pour ce monde comme si vous deviez vivre mille ans,
et pour l'autre comme si vous deviez mourir demain. »
Mahomet

« Pour qu'un écologiste soit élu président,
il faudrait que les arbres votent. »
Coluche

« Nous vivons trop dans les livres
et pas assez dans la nature. »
Anatole France

« Pour réussir sa vie, un homme doit faire un enfant,
écrire un livre et planter un arbre. »
Compay Segundo

« Les types qui déboisent la forêt amazonienne acceptent
enfin de faire un geste pour l'environnement. Désormais, ils
mettront de l'essence sans plomb dans leurs tronçonneuses. »
Philippe Geluck

« Lutte antipollution : détournement d'ordures sur
les régions voisines. »
Georges Elgozy

« Il est navrant de songer qu'après avoir survécu aux invasions
barbares, à l'Inquisition, à la peste noire... l'humanité finira par
succomber, pour avoir pulvérisé à l'aide de bombes aérosols, ces
chlorofluorocarbures fatals à la couche d'ozone. »
Antoine de Caunes

« Quand un arbre tombe, on l'entend ;
quand la forêt pousse, pas un bruit. »
proverbe africain

« Tous les écologistes sont daltoniens,
ils voient vert partout ! »
Raymond Devos

« Une société écologique, c'est une société qui trouve le point
d'équilibre entre la société matérialiste absolue dans laquelle
nous sommes et une société qui voudrait tomber dans une
spiritualité béate qui ne serait pas plus intéressante. »
Nicolas Hulot

« L'homme est le seul animal qui rougisse ;
c'est d'ailleurs le seul animal qui ait à rougir de quelque chose. »
Georges Bernard Shaw

Un camp, ça se prépare à l'avance. Un camp "vert" également. Une fiche avec quelques conseils d'actions préparatoires à mener avant de vivre la grande aventure. Au-delà de l'aspect préparation, il y aura également un aspect communication à développer.

LES CLÉS DE RÉUSSITE D'UN CAMP VERT

- Tous les acteurs du camp doivent être partie prenante.
- Les actions à mener sont simples, concrètes. Sans en faire une lutte intégriste, on va montrer un changement dans les habitudes.
- Il y a un minimum à vivre qui est non négociable.
- C'est un projet à partager vers l'extérieur.

A RÉFLÉCHIR ENSEMBLE

- En équipe (ou/et avec les scouts), parcourir le fichier avec les 5 domaines d'action.
- Identifier le ou les domaines d'action dans le(s)quel(s) on veut oeuvrer.
- Définir collectivement les actions.

QUE DIRE ET À QUI ?

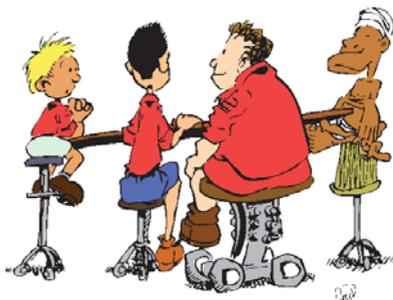
Aux scouts

- Leur présenter le projet en le dé-mystifiant. Soit avant le camp, soit le premier jour du camp.
- Insérer dans leur carnet de camp une fiche "Un camp plus vert" qui présente le projet.
- Les sensibiliser à la notion d'em-preinte écologique à l'aide du jeu présent dans le kit "Vert le camp", avant le camp ou le premier jour du camp.
- Faire avec eux un brainstorming d'actions à mener.
- Leur offrir l'écusson "Vert le camp."



Aux intendants

- Leur présenter le projet.
- Leur donner la fiche " spéciale intendants. "
- Donner un point d'insistance sur leurs domaines de prédilection (énergie, alimentation, déchets).
- Se mettre d'accord sur les actions à entreprendre.
- Evaluer en cours de camp.



Aux parents

- Présenter le projet lors de la réunion de parents ou via le carnet de camp.
- Demander d'aider leur(s) enfant(s) à préparer un sac de camp plus écologique.
- Susciter chez eux le covotage.

Au monde extérieur

Dire qu'on met en œuvre un camp vert, c'est :

- Montrer une image positive du scoutisme.
- Faire apparaître que chez les Scouts, on contribue à l'éducation à l'environnement.

- Annoncer qu'on agit concrètement pour l'environnement.

Des exemples :

- nos partenaires locaux habituels (Maison des jeunes, école, paroisse...)
- la presse locale
- notre échevin de la Jeunesse
- l'agent DNF responsable de la zone de notre camp
- la madame ou le monsieur camp
- ...

Comment montrer notre action ?

- via un toute boîte dans le village qui nous accueille
- via un article de presse
- via le drapeau "Vert le camp" à hisser sur le mât ou à un endroit visible
- via l'écusson sur les uniformes des scouts et animateurs



POUR ALLER PLUS LOIN

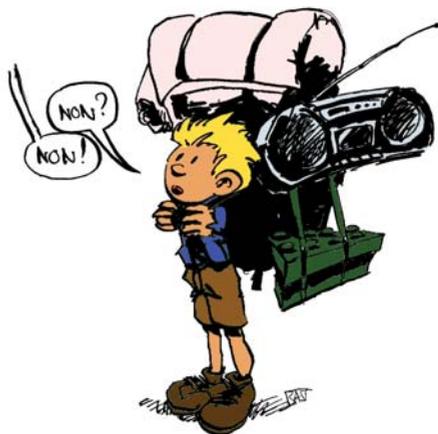
Les logos, des affiches et un exemple de texte de présentation se trouvent sur www.lesscouts.be/vertlecamp (partie "L'outillage").

Idéal pour communiquer vers les scouts, les parents et le monde extérieur.

Quelques conseils à glisser dans les courriers, les carnets de camp des scouts. Mais aussi des astuces pour boucler les malles de matériel à emporter par les animateurs et les intendants...

POUR LES SCOUTS, ANIMATEURS ET INTENDANTS

- Choisir des produits d'hygiène bio dégradables (shampooing, gel douche...).
- Privilégier le savon de Marseille pour tout usage (douche, cheveux, lessive).
- Prévoir de la poudre à lessiver bio dégradable.
- Faire des achats en grand conditionnement pour tous ces produits.
- Proposer d'emporter si nécessaire des piles rechargeables.
- Utiliser des lampes de poche solaires, à dynamo ou à LED.
- Emporter une gourde.
- Prendre une boîte à tartines.
- Réutiliser des sachets en papier ou plastique.
- Utiliser de la vaisselle durable (gamelle, assiette, bol, gobelet...).
- Prévoir un ou des essuies multi usages (serviette, essuie, set de table, nappe...).
- Préconiser les rasoirs « durables » plutôt que jetables.
- Avoir une bassine pour se laver.



POUR LES MALLES D'INTENDANCE

- Des produits de vaisselle bio dégradables.
- Des boîtes hermétiques de diverses dimensions pour conditionner les restes mais aussi pour protéger le sel, la farine... de l'humidité.
- Des sachets en plastique de réemploi.
- Des box en plastique ou des caisses en carton pour le transport des achats.
- Les couvercles des casseroles.
- Des boîtes d'allumettes et/ou des allume feu écologiques.
- Prévoir une ou des douche(s) solaire(s).

Le vinaigre blanc pour nettoyer ???

Le vinaigre (idéalement d'alcool) seul ou accompagné de bicarbonate de soude (achetable en grandes surfaces), remplace une grande partie des produits d'entretien classiques et, en général, pour la même efficacité, voire souvent une efficacité supérieure. Il ne coûte pas grand chose, ne pollue pas, n'est pas dangereux pour la santé.

Ses propriétés :

- il dégraisse.
- il désodorise.
- il détartre.
- il désinfecte et est anti-parasites.

Les usages du bicarbonate de soude

- abrasif doux : grâce à sa composition en petits cristaux angulaires.
- neutralise les odeurs : grâce à ses propriétés antiacides. La plupart des mauvaises odeurs proviennent d'acides.
- nettoyage
- adoucisseur d'eau
- alimentaire (levure ou poudre à lever)

Par ailleurs, il est biodégradable, non toxique et non polluant.



Des astuces prolonge-vie...

- Utiliser des imperméabilisants sur ses chaussures ou ses vêtements. Le conditionnement en gel est préférable à un spray. Attention à la couche d'Ozone.
- Mettre un « sur sac » sur son sac à dos.
- Employer un protège cartes d'état major.
- Prévoir un nécessaire de couture (pour les petits accros).
- Recoller ses chaussures si possible.
- Faire une petite lessive régulière au camp.

Des produits éviter

- l'eau de javel
- les liquides et autres gadgets allume-feu

POUR ALLER PLUS LOIN

Des recettes pour fabriquer ses produits d'entretien :
<http://raffa.grandmenage.info>



FICHE SPÉCIALE INTENDANTS

AVANT DE PARTIR

Rien que pour l'équipe des fins cuistots qui va accompagner le camp... Un rôle important dans la vie du groupe avec des points d'attention particuliers dans le cadre du camp « vert ».

Voici une liste de conseils que l'équipe peut mettre en oeuvre...

EN VRAC...

Dans le domaine des transports

- Venir à l'endroit de camp en **covoiturage**.
- Organiser les courses pour éviter au maximum l'usage de la **voiture**.
- Aller faire des " petites courses " en **vélo**.
- Mettre en place des **journées sans déplacements en voiture**.
- Collaborer avec un camp voisin pour faire des **courses ensemble** (avec le même véhicule).
- Si les commerçants locaux (boucher, boulanger) organisent des tournées, se **faire livrer** à l'endroit de camp.

Dans le domaine des ressources naturelles

- Utiliser des **étagères réutilisables** d'année en année.
- Employer des **plaques en bois réutilisables** pour les tables de cuisson et les tables de travail (si possible PEFC ou FSC).
- Ne pas se passer d'**eau de distribution** pour boire, cuisiner et laver les aliments.
- Dans les bâtiments, laver le sol de la cuisine à l'**eau de pluie**.
- Mettre à **table** des cruches d'eau du robinet.

Dans le domaine des déchets

- Privilégier les produits **non suremballés**.
- Acheter des **fruits et légumes en vrac**.
- Prévoir des moyens pour **transporter les achats** (box plastique, caisse, sac en tissu...).
- Utiliser des **détergents bio-dégradables**.
- Investir dans de la **vaisselle durable**.
- **Bannir les sachets en plastique**.
- **Trier les déchets** selon les règles du lieu.
- Composer les menus pour **réutiliser les restes**.
- Donner les restes alimentaires à des **animaux**.
- Alimenter un **compost**, si c'est possible (voir fiche annexe).
- Se passer de **papier alu** et de **film alimentaire**.
- Ne pas mettre les déchets dans un **trou à ordures** (dans le sol).

Dans le domaine de l'énergie

- Poser les **couvercles** sur les casseroles pendant la cuisson.
- Se servir de **casseroles aux dimensions** des points de cuisson.
- **Eteindre les plaques** ou le four en fin de cuisson.

© Les Scouts ASBL - www.lescouts.be - Editeur responsable : Olivier Callant - rue de Dublin, 21 - 1050 Bruxelles
Réalisé en 2009 par : Les Scouts ASBL - Empreintes ASBL - The Green Challenge



- Dégeler les surgelés au frigo.
- Minimiser l'ouverture du frigo ou du congélateur.
- Fermer et/ou débrancher les appareils électriques après utilisation.
- Déposer des aliments chauds au frigo.
- En pleine nature, se servir d'un feu écologique (voir fiche 'éco-feux').

Dans le domaine de l'alimentation

- Garder les preuves d'achat de produits wallons pour l'opération " Bon App' au camp ".
- Utiliser des fruits et légumes de saison (voir fiche annexe).
- Concocter un menu bio.
- Mettre en place une journée végétarienne.
- Eviter les aliments préparés.
- Acheter des produits chez des producteurs locaux ou dans les fermes.
- Utiliser la viande rouge pas plus de trois fois par semaine.
- Proposer des céréales et des féculents complets.
- Tester une ou des recettes des fiches annexes.
- Consulter la fiche pyramide alimentaire.
- Le vieux pain sec peut devenir des croûtons pour la soupe ou une salade.
- Le pain rassis devient du " pain perdu ", des croque-monsieur ou du « bodding » (cake avec pain).
- Le fond de la casserole de potage peut servir de base au potage du lendemain.
- Des légumes frais un peu défraîchis peuvent (après nettoyage) terminer en potage.
- Des fruits trop mûrs deviennent une salade de fruits ou agrémentent un yaourt nature.
- Des feuilles de légumes (qu'on jette d'habitude) peuvent être incorporés aux légumes pour potage. Exemple : feuilles de carottes, de radis, de laitue...
- Du poulet cuit peut devenir salade de poulet, dés de poulet froid dans les salades.
- Idem pour des restes de poisson (non panés).
- Un reste de purée peut rejoindre un hachis parmentier.
- Les restes de légumes cuits en tous genres peuvent devenir ratatouille, potage, crumble de légumes.
- Tous les restes de plats peuvent être servis froids (en buffet) lors d'un repas tartines. Exemple : tartine à la bolognaise.
- Un reste de fondue au chocolat peut devenir le cacao du lendemain.
- Des restes de charcuterie qui peuvent devenir salade de viande maison.
- Des restes de légumes cuits à mettre dans un " stoemp " (purée de pommes de terre avec légumes cuits).

Des idées pour agrémenter les restes

- Ne pas assaisonner ou mettre une vinaigrette (ou mayonnaise) sur la laitue. Elle peut resservir à un autre repas. Prévoir cela à part.
- Ne pas mettre la sauce (bolognaise ou autres) sur l'ensemble des pâtes cuites. L'excédent de pâtes peut resservir à préparer une salade de pâtes froides.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Pour avoir une belle perche de 4 m de long, il faut laisser l'arbre grandir pendant... 15 ans environ ! Ca fait 5478 jours si on compte trois années bissextiles...
- Quand on brûle les perches en fin de camp, sa longévité post-coupage est de... 15 jours ! Dommage, non ?

On ne peut pas imaginer un camp scout sans ses constructions.

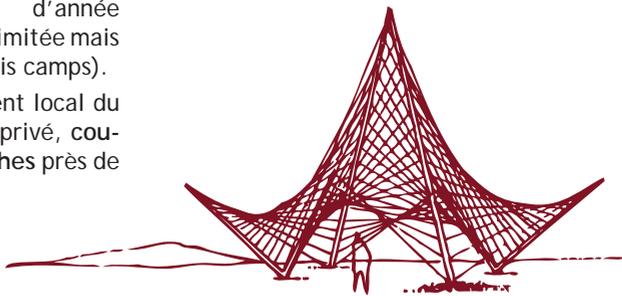
Quelques apports sur cette thématique : quel bois utiliser ? Le stocker ? Possible de le donner ou revendre ? Le brûler en fin de camp ?

GESTES À PRIVILÉGIER

- Utiliser du bois de forêts gérées durablement (labels PEFC ou FSC).
- Consulter le site www.pefc.be pour trouver près de ton endroit de camp un fournisseur de bois PEFC.
- Prévoir des plans à l'échelle pour ne commander que la quantité nécessaire.
- Utiliser des **matériaux naturels ou de réemploi** pour les tables à feu (palettes non consignées, tonneaux, pierres...).
- Via le module de géo-localisation de Vert le camp, **donner ou revendre son bois** aux groupes qui le désirent.
- **Réutiliser son bois** d'année en année (durée de vie limitée mais possible sur deux ou trois camps).
- Après accord avec l'agent local du DNF ou un propriétaire privé, **couper soi-même des perches** près de l'endroit de camp.

GESTES À ÉVITER

- Brûler l'entièreté de son bois à la fin du camp.
- Mettre en place des constructions inutiles ou gigantesques.
- L'utilisation abusive de clous. Il convient d'en limiter leur emploi ou de les remplacer par des tiges filetées réutilisables (tiges genre grande vis, avec boulon à chaque extrémité).



UN PEU DE MATIÈRE

Tôt ou tard, le CO₂ ?

Le bois est un piège à carbone. En effet, il est produit par photosynthèse à partir de CO₂ et d'eau. Les arbres absorbent le CO₂ dans l'atmosphère et rejettent de l'O₂ (oxygène). " 1 mètre cube de bois absorbe 1,1 tonne de CO₂ !"

Lorsque le bois est récolté, le carbone reste piégé de façon durable dans le bois. Quand on brûle le bois ou qu'il pourrit, il relâche le carbone qu'il avait emmagasiné pour grandir. Tôt ou tard, le carbone sera libéré... A nous de choisir : tôt ou tard ?

Bois labellisé PEFC ou FSC

Utiliser du bois : OUI ! Pour autant qu'il provienne de forêts gérées durablement.

Le PEFC est un label qui vous garantit que le bois provient d'une telle forêt. En Région wallonne, 46% de la superficie forestière est actuellement certifiée PEFC.

Une forêt gérée durablement est une forêt dont la gestion met en œuvre des standards de performances basés sur des exigences environnementales, sociales (récréatives) et économiques, reconnues internationalement.



Vendre, donner ou stocker ?

Que faire avec les perches une fois le camp démonté ? Pourquoi ne pas laisser une partie des perches sur place pour le camp suivant ou pour l'utilisation personnelle de l'agriculteur ou d'un voisin. Il faudra évidemment leur demander.

Tu peux également revendre ou donner ton bois à une autre troupe proche de ton endroit de camp. Sers-toi du module de géo-localisation présent sur www.lesscouts.be/vertle-camp pour faire jouer la coopération.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Pour trouver des fournisseurs de bois avec le label PEFC, rends-toi sur le site www.pefc.be (partie "liste des certifiés").
- Site de la Société royale forestière de Belgique : www.srfb.be
- le Département Nature et Forêts (DNF) de la Région wallonne est à ton service via ses agents locaux : <http://environnement.wallonie.be/dnf>

Source de vie, l'eau est un bien précieux et indispensable lors de notre vie au grand camp durant l'été. Deux choses à faire : éviter de polluer et éviter de gaspiller.



LE SAVIEZ-VOUS ?

En Région wallonne, seuls 2,5 % de l'utilisation d'eau ont réellement besoin d'eau potable. Sur les 120 litres consommés chaque jour :

- 42 l pour la chasse d'eau
- 42 l pour l'hygiène corporelle
- 17 l pour la lessive
- 8 l pour la vaisselle
- 4 l pour le nettoyage
- 4 l pour les besoins du jardin
- et seulement 3 l pour la boisson et la préparation de repas !!!

GESTES À PRIVILÉGIER

- Privilégier la toilette corporelle avec une baignoire (plutôt qu'un tuyau).
- Récupérer l'eau de pluie via des bassins, des seaux, des tonneaux sous les gouttières pour les jeux d'eau, les lavages, le nettoyage des sols...
- Se laver avec l'eau de la rivière (mais pas dans la rivière).
- Boire l'eau du robinet.
- Surveiller et colmater les pertes d'eau.
- S'il y a des toilettes "en dur", et que celles-ci ne sont pas munies d'un bouton économique, placer une bouteille d'eau remplie dans la chasse.

GESTES À ÉVITER

- Restreindre l'eau de façon immédiate. C'est toujours au détriment de l'hygiène et de la santé.
- Faire des jeux d'eau avec l'eau de distribution.
- Laisser couler l'eau pendant qu'on se brosse les dents.
- Laisser couler la douche pendant qu'on se savonne.
- Utiliser de l'eau de pluie comme boisson ou pour cuisiner.

UN PEU DE MATIÈRE

L'éc-eau !

Quoi de plus agréable que des jeux d'eau au coeur d'un été torride...

Mais, en y réfléchissant, est-ce si respectueux de l'environnement ?

Alors que près de 17 % de la population mondiale n'a pas accès à l'eau potable...

Alors que plus de 2 milliards de personnes sur 6 milliards ne possèdent pas de structure de traitement des eaux usées...

Alors que l'eau potable ne représente qu'entre 1 et 3 % de la totalité de l'eau...

Alors que toutes les huit secondes, dans le monde, un enfant meurt d'une maladie liée à la pénurie d'eau potable et de services sanitaires...

Pourquoi donc gaspiller l'eau potable ?

Attention, barrage

Quand on a une rivière près de l'endroit, il est toujours tentant de faire un barrage, c'est sympa !

Mais attention, après l'avoir fait, n'oubliez pas de le détruire directement.

Sinon vous allez détruire l'écosystème de l'eau courante et créer de l'eau stagnante. L'équilibre est rompu et les sangsues (entre autres) viendront remplacer les autres petits animaux.

Pourquoi boire l'eau du robinet ?

1. Elle est bonne à boire. Au niveau sanitaire, aucun souci.
2. Elle ne produit pas de déchets (bouteilles, emballages, bouchons, transport...).
3. Elle est bon marché. En moyenne, un litre d'eau en bouteille coûte 0,5 €, contre 0,0022 € pour l'eau du robinet... Le litre d'eau en bouteilles coûte donc plus de 200 x plus cher que l'eau de distribution.

POUR ALLER PLUS LOIN

- www.eautarcie.com (site de conseils sur l'utilisation de l'eau potable)
- www.ecoconso.org (autre utilisation de l'eau)
- <http://environnement.wallonie.be> (onglet EAU).
- www.ibgebim.be (onglet EAU dans "particuliers", "professionnels" ou "écoles").
- www.leaualécole.be
- www.belgaqua.be

CONSTRUIRE UN MINI-FILTRE À EAU

Voilà un procédé tout simple pour filtrer l'eau. Attention, elle ne devient pas potable après être passée dans ce filtre. Elle est simplement clarifiée. Elle passe du stade sale au stade propre. Ne la bois donc pas. Tu peux t'en servir par exemple pour te laver ou pour les jeux d'eau.

MATÉRIEL

- bouteille en plastique vide de 1 litre (ou plus) : 1 par personne
- sable : environ 1 sac pour une trentaine de personnes
- charbon de bois : environ 1 sac pour une trentaine de personnes
- filtre à café : 2 par personne
- disques d'ouate (du style que l'on utilise pour se démaquiller) : 6 par personne
- cutter : 2-3
- plusieurs bassines, bacs ou seaux d'environ 10 litres



ASSEMBLAGE

Dans une bouteille en plastique renversée et dont le fond a été découpé :

- Glisser un filtre à café dans le fond de filtre.
- Ajouter une petite couche de sable.
- Etaler quelques morceaux de charbon de bois.
- Etaler les disques d'ouate sur le charbon.
- Recommencer la même opération une seconde fois.
- Pour terminer, ajouter une dernière couche de sable.
- Mettez de l'eau sale dans le filtre, les impuretés resteront accrochées dans les différentes couches du filtre et l'eau ressortira côté bouchon (que vous aurez ouvert !) bien plus propre.

L'opération peut être effectuée plusieurs fois pour un meilleur résultat encore !

RESSOURCES NATURELLES



« On fait feu de tout bois » dit-on... Mais non pas de tous... Chaque bois a ses propres caractéristiques. Quelques règles pour encore mieux l'utiliser, et donc l'économiser.

LES FEUILLUS DURS

Ce sont les bois de chêne, hêtre, charme, buis, frêne, orme, châtaignier.

Quand il est sec, ce genre de bois brûle lentement, tient longtemps le feu, donne de la braise. Par contre, son allumage est plus difficile.

- Excellent pour la cuisson de moyenne et longue durée

LES FEUILLUS TENDRES

Le bois de saule, peuplier ou tilleul brûle vite et ne laisse que peu de cendres. Ce sont des essences qui produisent des flammes mais pas de braises.

Certains, comme le marronnier, pètent et ne valent donc pas grand chose comme combustible.

- Bois pour les feux de veillée

LES FEUILLUS INTERMÉDIAIRES

Il y en a toute une gamme, des plus durs aux plus tendres : érable, aulne, bouleau (qui fait une belle flamme), noisetier, etc.

Ils ne sont pas mauvais combustibles mais donnent peu de braises.

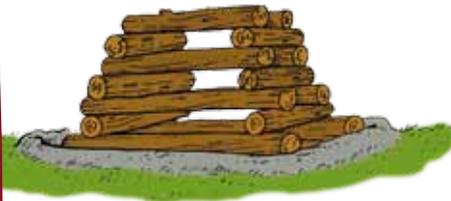
- Bois pour les feux de veillée
- Bois pour la cuisson de courte et moyenne durée

LES RÉSINEUX

Ces bois se comportent comme des bois tendres. Ils brûlent cependant moins bien qu'on ne le croit souvent : ils s'éteignent facilement. Pour les en empêcher, il faut leur fournir un léger tirage, un courant d'air. Le foyer doit donc être construit en conséquence.

De plus, de nombreux résineux pètent, ce qui envoie en l'air des brandons, de menus fragments incandescents qui sont autant de risques de brûlures pour les scouts, les vêtements, toiles de tentes, voire d'incendie dans les chaumes ou les bois de sapins.

- Bois malheureusement le plus courant dans nos camps, sous forme de bûches, de « perches » ou de « morceaux » de palettes.



UN PEU DE MATIÈRE

Bûches et ramilles

Les ramilles (toutes petites branches) ne servent qu'à l'allumage ou à réactiver un feu trop bas. On les dépose par poignées, ou brin par brin l'un sur l'autre.

Les ramilles servent aussi à faire de grandes flammes très éclairantes, mais attention au danger d'incendie : à éviter près des tentes.

Des conseils généraux

- La cuisine demande une chaleur régulière. On cuisine sur des braises. Il faut pour cela du bois de 3 ou 4 cm de diamètre ou encore mieux, des bûches de bois fendu. Elles s'allument plus facilement. De plus, elles sont plus sèches, l'humidité pénétrant mal au cœur du bois.
- A l'état sec, tout bois brûle et donne de la chaleur, pourvu qu'il y en ait en quantité suffisante. Isolé, un bout de bois s'éteint, sauf s'il est assez gros et donne de la braise, et est animé par un courant d'air.
- Placé sur un gros feu, très chaud, tout bois, même humide et vert, brûle sans problème : la sève et l'humidité sont évaporées, en produisant néanmoins beaucoup de fumée.
- Le feu se transmet de proche en proche, surtout par contact ; ne chargez donc jamais un feu au moyen de rameaux non tassés.

Et surtout, jamais de produits chimiques pour allumer ou entretenir le feu...

Ramasser ou couper du bois ???

Dans les **bois publics**, le ramassage du bois mort est autorisé. La coupe de bois sur pied est interdite.

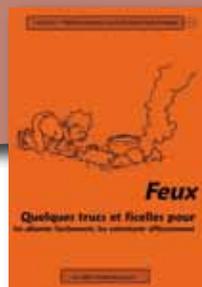
Pas question de vendre du bois ramassé : il est destiné à être brûlé immédiatement, voire constituer une réserve pour le camp. On peut couper du bois, des arbres morts ou sur pied avec l'accord de l'agent local du DNF.

Dans les **bois privés**, même le bois mort à terre appartient au propriétaire. Toute coupe ou ramassage est interdit.

Dans tous les cas, ne pas ramasser trop de bois mort : de nombreux animaux (vertébrés et invertébrés) en dépendent...

POUR ALLER PLUS LOIN

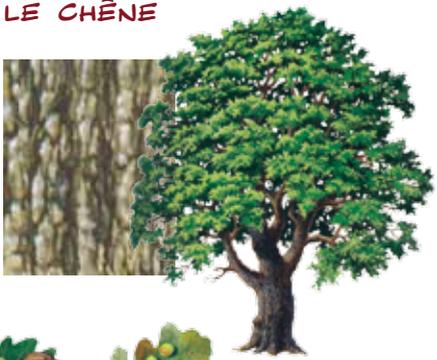
- Pour compléter tes infos, plonge-toi dans le cahier CO06. Les feux, téléchargeable sur www.lesscouts.be



POUR RECONNAÎTRE LES SORTES DE BOIS

Afin de bien utiliser le bois, quelques indications de reconnaissance des différentes essences. Même si tu ne coupes pas le bois sur pied, tu peux au moins l'identifier par son écorce ou ses feuilles. Un peu de culture générale ne fait pas de tort...

LE CHÊNE



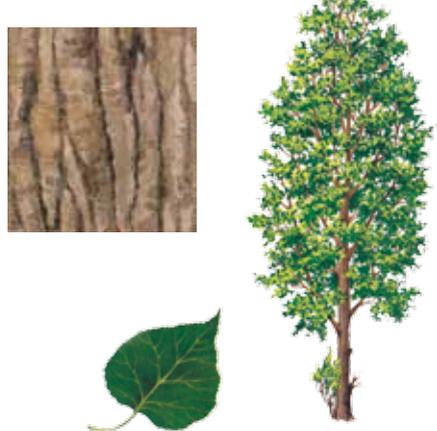
LE CHARME



LE HÊTRE



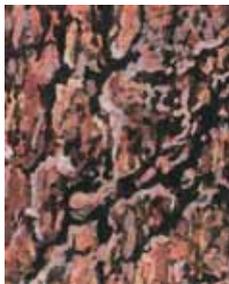
LE PEUPLIER



LE BOULEAU



L'ÉPICÉA



LE TILLEUL



LE MÉLÈZE



2010 est consacrée année internationale de la biodiversité. Quelques trucs et astuces pour t'informer, t'outiller et permettre de participer à cette campagne chez les Scouts.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La biodiversité, c'est quoi ?

La biodiversité, ou diversité biologique, constitue le tissu vivant de la planète. Elle regroupe toutes les formes de vie sur Terre.

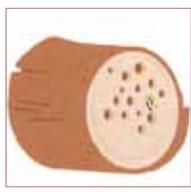
Elle nous fournit de l'oxygène, de la nourriture, des fibres textiles, des matériaux de construction, de l'air, de l'eau pure et bien plus encore. Elle est donc cruciale pour notre survie.

GESTES À PRIVILÉGIER

Construction de sites de pontes pour abeilles solitaires

Rassembler des petits fagots de bambous ou encore des rondins de 15 à 20 cm de long dans lesquels on perce (sans transpercer) des trous de 5 à 10 mm de diamètre.

Les placer en hauteur, face au sud et à l'abri de la pluie et du vent.



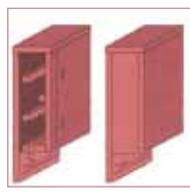
Aménagement d'un nichoir pour bourdons

Creuser un trou au pied d'un buisson ou d'une haie. Placer au fond une planchette en bois ou un bout de plastique pour empêcher l'humidité de remonter. Ajouter de la paille ou de la litière en copeaux. Poser à l'envers un pot de fleurs d'au moins 15 cm de diamètre et couvrir avec une tuile légèrement surélevée.



Offrir un toit aux chauves-souris

A vos outils pour en fabriquer un sur mesure ! Utiliser du bois brut non traité.



Fournir un abri hivernal aux hérissons

On peut prévoir un simple tas de bois ou de feuilles à l'ombre et à l'abri des intempéries, ou une caisse en bois retournée et placée sous un buisson, avec une entrée de 10-15 cm de côté et un tunnel d'accès (un tuyau de 12-15 cm de diamètre).



ZOOM SUR L'ACTION « JE DONNE VIE A MA PLANETE »



2010 est l'année internationale de la biodiversité.

Concrètement, l'Institut royal des sciences naturelles de Belgique, en collaboration avec de nombreux partenaires (dont Les Scouts), veut donner vie à notre planète.

L'action est simple : il suffit de contribuer à la protection de la biodiversité par des gestes simples.

Pour choisir son engagement, se rendre sur le site :

www.jedonnevieamaplanete.be et cliquer sur « choisissez votre engagement ».

Des exemples de gestes à poser :

- Je choisis des cadeaux respectueux de la nature.
- Je construis des abris pour les animaux.
- Je fais du sport en respectant la nature.
- Je plante un arbre ou une haie.
- ...

Chez les scouts, c'est le lieu idéal pour sonner le réveil de la biodiversité. Lors du camp, choisir une action à mettre en œuvre.

On peut aussi aller plus loin en :

- organisant une soirée, veillée « planète vivante »
- montant une expo biodiversité
- réalisant un 24h pour la planète
- construisant un hike biodiversité
- ...

POUR ALLER PLUS LOIN

- www.biodiversite52.be
Chaque semaine, un rendez-vous avec la biodiversité en Wallonie en 52 thèmes.
- www.cnrs.fr/cw/dossiers/saga.htm
(partie BIODIVERSITE)
Le site du CNRS pour approfondir ses connaissances sur le sujet.
- <http://natura2000.wallonie.be>
Le programme Natura 2000 s'attache à préserver certaines espèces ainsi que les milieux naturels qui les abritent. Pour découvrir les sites NATURA 2000 près de chez toi ou près de ton endroit de camp, visite le site.



Se balader en pleine nature est toujours un plaisir pour les scouts. Quelques règles de bonne conduite sont cependant nécessaires pour que ce plaisir le reste également pour les autres utilisateurs de la forêt.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un Code forestier, régissant entre autres le déplacement en forêt, datant de 1854 était encore d'application jusqu'il y a peu en Wallonie. Il était donc temps de le réviser et surtout de le mettre en adéquation avec les méthodes actuelles de gestion durable de la forêt. Trois fonctions essentielles de la forêt ont servi de repères pour l'écrire :

- fonction économique
 - fonction écologique
 - fonction socio-récréative
- Il a été mis en place en juillet 2008.



CODE DU PROMENEUR

Extrait de la brochure *Le nouveau Code forestier*

1. **Rester sur les chemins et sentiers** ouverts à la circulation. Afin de ne pas troubler l'équilibre entre la végétation et les animaux. Des itinéraires balisés permettent de découvrir les forêts.
2. **La circulation des véhicules à moteur** est exclusivement limitée aux routes ouvertes.
3. **Tenir les chiens en laisse.** Ils risquent de déranger les animaux rien que par leur odeur.
4. **Eviter de mutiler les arbres.** Modérer les cueillettes et ne surtout pas couper une espèce protégée.
5. **Se garder d'allumer un feu :** le danger d'incendie est plus grand qu'il n'y paraît.
6. **Camper en forêt n'est pas autorisé.**
7. **En période de chasse, respecter les panneaux d'interdiction :** ils sont placés pour la sécurité de chacun.
8. **Emporter ses déchets.**
9. **Les rivières sont aussi des lieux de vie.** Eviter de les troubler.

MAIS AUSSI...

Il y a des règles générales de bon sens qui sont applicables partout où la nature est présente (champs, prairies, parcs et jardins) :

- Respecter les propriétés privées.
- Ne pas cueillir de fleurs dans les parterres.
- Eviter une overdose de bruits.
- Utiliser les poubelles.
- Ne pas nuire aux cultures.
- ...



UN PEU DE MATIÈRE

Règle générale du Code forestier

Le Code forestier s'applique à l'ensemble de la forêt wallonne privée ou publique.

On peut y circuler sur les routes, chemins et sentiers ouverts à la circulation du public, c'est-à-dire qui n'ont aucun signe visible indiquant que la voie est barrée (panneau, barrière, perche).

Il est interdit « sauf motifs légitimes » ou accord du propriétaire de s'écarter des voiries ou aires balisées.

Forêts publiques ou privées

- Une forêt privée : c'est un bien privé, qui appartient à un particulier. La circulation et toute autre activité en dehors des voies restent interdites, sauf autorisation du propriétaire. Certains chemins peuvent être interdits, mais cette interdiction doit être clairement indiquée.
- Une forêt soumise (ou publique) : c'est un bien qui appartient à l'Etat, aux Régions, aux Provinces, aux Communes. Les bois et les forêts sont souvent gérés par les services de la Région wallonne. La circulation y est réglementée par le Code forestier.

Les types de voiries forestières

→ **La route** est une « voie publique aménagée pour la circulation des véhicules ». Les routes se caractérisent par leur largeur (au minimum celle d'une voiture) mais également par leur revêtement pavé, goudronné, bétonné ou asphalté. Elles sont accessibles à tous.

→ **Le chemin** est « une voie publique plus large qu'un sentier et qui n'est pas aménagée pour la circulation des véhicules » même si sa largeur est suffisante pour en laisser passer un. Les chemins sont en terre, parfois recouverts de gravillons. Ils sont accessibles aux skieurs, cavaliers et piétons.

→ **Le sentier** est une « voie publique étroite dont la largeur n'excède pas celle nécessaire à la circulation des piétons ». La taille du sentier ne permet pas le passage de deux piétons de front. Seuls les piétons peuvent circuler sur les sentiers à moins qu'un balisage n'y autorise les autres usagers.

Les scouts peuvent donc emprunter les trois types. Excepté les sentiers, quand ils sont en vélo.

Attention : un coupe-feu, un layon de débardage ou de chasse ne constituent pas une voie ouverte au public.

Route



Chemin



Sentier



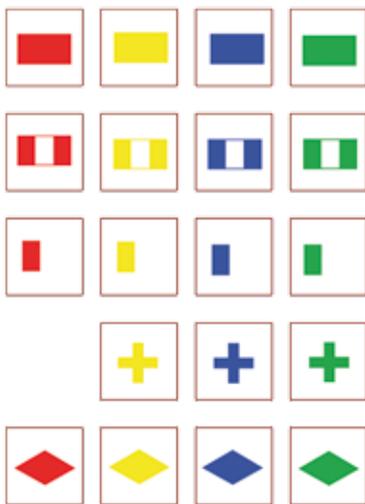
Extraits de la brochure *Le Code forestier*



LE BALISAGE

Le balisage constitue un “plus” : il vous guide au sein de la forêt et ne limite en rien votre liberté. Vous pouvez toujours circuler là où ce n’est pas balisé pour autant que vous respectiez le décret. Le balisage n’a pas pour effet de limiter la circulation.

Les signes de balisage pour les piétons



Les signes de balisage pour les cyclistes



Les signes communs



Les couleurs ont pour fonction de différencier les itinéraires entre eux : l’itinéraire est ainsi identifiable par sa forme géométrique et sa couleur.

FERMETURES SPÉCIALES

Les voiries forestières peuvent être fermées de façon temporaire :

- ➔ pour cause de chasse
- ➔ afin de protéger la faune ou la flore
- ➔ en cas de risque d’incendie



RÈGLE SPÉCIALE MOUVEMENTS DE JEUNESSE

Les mouvements de jeunesse peuvent organiser des activités **hors voiries en forêt privée** en ayant l'accord du propriétaire. Ils doivent respecter les dispositions du décret et respecter la nature.

Dans les bois publics, afin de faciliter la procédure d'autorisation, le Code forestier permet d'organiser des activités hors voiries sans perturber les écosystèmes et la quiétude.

Des zones d'accès libre doivent être déterminées pour les mouvements de jeunesse dans les forêts publiques d'au moins 100 ha.

Pour y avoir accès, il faut le notifier à l'agent DNF au minimum 15 jours avant l'activité.



L'agent local du Département Nature et Forêts : policier de la forêt

Il a, il est vrai, un rôle de gardien et gestionnaire de la forêt.

Mais c'est un allié de confiance pour les mouvements de jeunesse :

- Il renseigne correctement les scouts sur ce qu'ils peuvent faire ou non dans les bois et les zones naturelles.
- Il indique les zones d'accès libre, c'est-à-dire les zones dans lesquelles les mouvements de jeunesse peuvent sortir des sentiers, des chemins et des routes.
- Il désigne avec précision le bois utilisable pour les constructions et les feux.
- Il fixe les limites des aires de bivouac permises en forêt.
- Il informe des possibilités d'emplacement des différents feux (veillée et cuisson). **Pour rappel, les feux sont interdits à l'intérieur des bois et à moins de 100 m de ceux-ci.**

Bonne idée pour une activité !

L'Agent des forêts est à la disposition des camps pour effectuer des activités de découverte de la nature. Suivant son emploi du temps, il pourra proposer une animation aux scouts.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Pour trouver les coordonnées de l'agent forestier proche de ton camp : www.lesscouts.be > Animer > Gérer une unité ou une section > Documents camp > Aide pour l'accès au site du DNF.
- La brochure des règles de circulation en forêt. Téléchargeable sur http://environnement.wallonie.be/publi/dnf/brochure_circulation.pdf
- La brochure destinée aux camps de jeunes en Région wallonne. Téléchargeable sur : <http://cgt.tourismewallonie.be> > Hébergements touristiques en Wallonie > Camp de vacances - guide pratique 2009.



L'eau c'est la vie... Mais c'est aussi un lieu et un moyen de jeu pour les scouts. Quelques conseils, réflexions et activités pour mieux la respecter !

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Un litre d'huile, déversé dans une rivière, forme une pellicule dont la surface équivaut à celle d'un terrain de foot ! La place de l'huile est au parc à conteneurs, chez le garagiste ou chez un collecteur agréé. Pas dans les égouts !
- Si la terre avait la taille d'une orange, la quantité d'eau potable planétaire serait égale à une seule goutte d'eau.

GESTES À METTRE EN AVANT

Analyse de l'eau

L'eau de source n'est pas automatiquement de l'eau potable. Des tas de microbes et de produits chimiques peuvent s'y retrouver.

Tu as un doute lors de ton camp ? Une analyse gratuite de l'eau de source est possible pour les mouvements de jeunesse.

Téléphone au 081.33.63.60 pour connaître les organismes qui procèdent à ces analyses.

Pollution en vue

Nous pouvons devenir « gardien de l'eau ».

Un geste simple : si une pollution est constatée dans l'environnement du camp, préviens l'Agent des forêts.

On peut également téléphoner à SOS pollution au 070.23.30.01.

C'est le service d'intervention urgente de la Police de l'environnement en Wallonie.

BIG JUMP : plonger pour revendiquer la baignade en eaux vives !

Chaque année, en juillet, GREEN asbl et Inter-Environnement Wallonie invite à participer au BIG JUMP. Le principe : des milliers de citoyens sautent au même moment partout en Europe pour montrer leur volonté de retrouver des rivières propres.

Tu peux participer à cette action avec tes scouts lors du camp. Tu pourrais même organiser un saut près de ton camp.



Plus d'informations sur www.bigjump.be
 Contacts : bigjump@greenbelgium.org
 ou 02.893.08.08



LES SCOUTS PEUVENT-ILS CIRCULER SUR LES COURS D'EAU EN WALLONIE ?

Oui, mais à certaines conditions...

Avec des embarcations non motorisées

- des kayaks et canoës (3 personnes maximum)
- des bateaux gonflables (10 personnes maximum)
- des radeaux fabriqués maison

Sur les cours d'eau navigables suivants (entre 9h30 et 20h00 pendant l'été) :

- l'Amblève, de l'aval du pont de Sougné à Aywaille au confluent de l'Ourthe à Comblain-au-Pont
- la Lesse, du premier barrage fixe de la Lesse à Anseremme au confluent de la Meuse à Anseremme
- l'Ourthe, du barrage de Nisramont (celui-ci non compris) au confluent de la Meuse à Liège
- la Semois, du moulin Deleau près d'Herbeumont à la frontière française à Vresse-sur-Semois (Bohan).

Sur les cours d'eau non navigables suivants (entre 9h30 et 18h30 pendant l'été) :

- l'Amblève, entre l'aval de sa confluence avec la Warche et le pont de Cheneux
- l'Amblève entre 200 m à l'amont du pont de Remouchamps et le pont de Sougné à Aywaille
- la Lesse, depuis le lieu-dit « Al Mainprez » (100 m en amont du Pont de Houyet)
- le Viroin
- la Semois, en aval du rejet de la centrale hydroélectrique du barrage de la Vierre à Chiny

Les infos complètes sur <http://kayak.environnement.wallonie.be/index.htm>

En respectant les aires d'embarquement et débarquement



Embarquement



Débarquement

Interdiction

- de naviguer sur toutes les autres zones
- en cas de débit minimum et maximum dans les zones autorisées (se référer aux infos diffusées à la radio et à son bon sens)

Signalétique particulière



Zone navigable en aval de ce panneau



Zone non navigable en aval de ce panneau



Pas d'embarquement ou de débarquement possible



Voici quelques recettes de colle biodégradable : elles ne sont nocives ni pour les scouts, ni pour l'environnement. A utiliser pour des bricolages, des objets en papier mâché, des masques en carton...

COLLE DE FARINE

- Dans une casserole, faire chauffer 2 cuillères à soupe de farine de blé, 1 cuillère à café de sucre et 10 cl d'eau.
- Mélanger le tout avec un fouet pour éviter les grumeaux.
- Ajouter peu à peu 40 cl d'eau.
- La colle ne doit être ni trop liquide, ni trop épaisse.

COLLE DE RIZ

- Faire cuire 200 g de riz dans un demi-litre d'eau.
- Quand elle devient blanche, la récupérer en pressant le riz dans une passoire.

COLLE DE PÂTE

- Délayer 200 g de farine dans 60 cl d'eau froide.
- Verser le mélange dans 1 litre d'eau bouillante et faire cuire en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- Lorsque la pâte épaissit, arrêter la cuisson et laisser refroidir.
- Avant d'utiliser, éclaircir la colle avec un peu d'eau froide en battant énergiquement pour obtenir une crème.
- Si vous avez besoin d'une petite quantité de colle, délayer de la farine avec du vinaigre blanc.



UTILISATION ET CONSERVATION DE VOTRE COLLE BIO

On peut conserver ces trois colles au frais dans des bocaux. Les remélanger avant l'emploi.

Pour l'application, un pinceau genre « brosse » est bien adapté. On peut aussi mettre ce produit dans un vieux pulvérisateur usagé (nettoyant vitres ; dans ce cas, la colle doit être encore plus liquide).

Evidemment, ces colles ne sont pas faites pour résister à des efforts de traction.



DES TEINTURES VÉGÉTALES

*Naturelles, pas chères et écologiquement très bonnes.
A tester sur un t-shirt blanc lors d'une activité pendant le camp.*

Pour teindre 250 g de tissu en coton, lin, laine (cela correspond à plus ou moins deux t-shirts), commencer par le traiter avec un « mordant » :

- Prendre une grande marmite émaillée ou en inox.
- Faire chauffer : 8 litres d'eau, 70 g d'alun (en droguerie) et le tissu à 40°C.
- Laisser « cuire » une heure.
- Bien rincer à l'eau claire.

Ensuite :

- Faire bouillir vos plantes dans 10 litres d'eau pendant une heure, jusqu'à ce que votre teinture soit d'une couleur sombre. Utiliser plus ou moins 300 g.
- Retirer ensuite les végétaux.
- Ajouter maintenant le tissu mouillé à la teinture chaude.
- Porter à une température juste au-dessous de l'ébullition et laisser frémir sans faire bouillir.

- Continuellement et doucement, remuer le tissu pour obtenir une couleur plus homogène.
- Laisser le tissu dans la teinture pendant au moins une demi-heure ou plus si on veut obtenir une couleur plus foncée. Certains conseillent une nuit entière.
- Retirer le tissu et le rincer jusqu'à obtenir une eau claire.
- Laver au savon une dernière fois, rincer et faire sécher.

POUR TEINDRE EN

- Beige : des bogues de châtaignes
- Vert : des feuilles de lierre
- Jaune : des feuilles de bouleau ou des épluchures d'oignon
- Mauve : des baies de sureau
- Marron foncé : des coquilles de noix

On peut également obtenir des impressions sur tissus par liage. La seule condition, serrer les liens très fort.

- Pour faire des vagues, rouler le tissu.
- Pour faire des cercles : tenir l'endroit où on veut le cercle. Secouer vers le bas jusqu'à ce qu'il tombe de lui-même. Commencer à attacher en commençant par le haut.
- Pour un effet marbré : attacher fortement des petites pierres rondes dans le tissu là où on veut voir apparaître des marbrures.



Les sections enfants occupent la plupart du temps un bâtiment pour leur camp.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Jouer la fée du logis peut aider à voir plus clair... Une ampoule sans poussière, c'est 40% de flux lumineux supplémentaire.

Il conviendra à chacun d'avoir des réflexes communs pour économiser l'énergie ou l'utiliser à bon escient.

GESTES À PRIVILÉGIER

- Utiliser des piles rechargeables.
- Utiliser des lampes de poche solaires ou à dynamo.
- Mettre un couvercle sur les casseroles qu'on met sur le feu.
- Utiliser des casseroles bien dimensionnées par rapport aux plaques de cuisson.
- Eteindre les plaques de cuisson ou le four dès la fin de leur utilisation.
- Rationaliser l'usage des gsm, ordi, imprimantes, sono...
- Eteindre les appareils électriques après utilisation. C'est plus que de les mettre en mode 'veille'.
- Utiliser des veilleuses à détecteur de mouvements pour les déplacements nocturnes.
- Se protéger de la chaleur par des tentures, voilages... et en gardant tout fermé.
- Sortir à l'avance du congélateur les surgelés. Les laisser au frigo pour maintenir la chaîne du froid.



GESTES À ÉVITER

- Garder les lumières allumées toute la journée ou toute la nuit.
- Laisser des chargeurs branchés sans appareil en bout de fil.
- Allumer l'éclairage plutôt que d'ouvrir les rideaux.
- Laisser le frigo ou le congélateur ouvert pendant trop de temps.
- Employer des lampes halogènes.
- Ouvrir la porte du four pendant la cuisson.
- Mettre des restes de repas encore chauds au frigo.
- Utiliser une quantité d'eau trop importante pour cuire des aliments.
- Remplir ou vider le frigo d'un coup.

UN PEU DE MATIÈRE

Où faire attention ?

Un ménage moyen dépense, dans son budget énergie :

- 55 % pour le chauffage
- 27 % pour s'éclairer et pour l'électroménager
- 12 % pour l'eau chaude
- 6 % pour la cuisson

En camp, on peut faire la différence sur les trois derniers points. Un effort qui porte donc sur presque la moitié du budget énergie d'un camp. Une économie non négligeable qui pourra mieux servir à l'animation.



Retrouver un air pur

Nos activités multiples dégagent des excédents d'humidité ou des polluants à l'intérieur de notre bâtiment : respirer, faire la cuisine, subir des émanations diverses (peinture, aggloméré et autres matériaux...).

La meilleure façon de rétablir à l'intérieur la qualité de l'air, c'est d'aérer toutes les pièces : 10 minutes par jour suffisent.

Le frigo

Dans la plupart des frigos, il se crée des zones de température variant de 0°C à 15°C. La zone la plus froide se situe généralement près de l'évaporateur, dans le haut des réfrigérateurs traditionnels. Chaque aliment a une durée de vie spécifique variant avec la température et l'humidité. C'est pourquoi il doit être rangé à une place particulière dans le frigo.



- Dans la partie la plus froide (0°C à +5°C) : viande crue, charcuterie, volaille, poisson, crème fraîche, produits laitiers.
- Dans la partie intermédiaire (+5°C à +7°C) : légumes cuits, fromages affinés.
- Dans le bac à légumes : légumes et fruits.
- Dans les compartiments des portes (changements fréquents de température de +5°C à +15°C) : beurre, œufs, sauces entamées, boissons.

POUR ALLER PLUS LOIN

- www.defipourlaterre.org (télécharger le "Petit livre vert pour la terre" : une mine d'idées d'économie d'énergie).
- www.passeursdenergie.be
- www.defi-energie.be
- <http://wallonie.energie.be>

Ces trois derniers sites regorgent de conseils pour économiser l'énergie.



L'ÉNERGIE DANS UN CAMP SOUS TENTES

Déjà économisée par la force des choses et les limites des infrastructures, l'énergie peut également être contrôlée dans un campement sous tentes. Quelques petits plus à refiler à l'équipe d'intendance...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Maintenir 1,5 litre d'eau en ébullition dans une casserole demande 4 fois moins d'énergie (donc de temps et d'argent) avec un couvercle.

GESTES À PRIVILÉGIER

- Utiliser des piles rechargeables.
- Utiliser des lampes de poche solaires ou à dynamo.
- Mettre un couvercle sur les casseroles qu'on met au feu.
- Utiliser des douches solaires.
- Privilégier la cuisson au gaz pour les grandes quantités.
- Investir dans un panneau solaire.
- Rationaliser l'usage des gsm.
- Se servir de balises solaires pour l'accès nocturne aux toilettes.
- Employer des bougies comme éclairage.

GESTES À ÉVITER

- Emporter un groupe électrogène au camp.
- Laisser brûler des lampes à gaz de façon inutile.
- Utiliser son ordinateur portable de façon immodérée.
- Employer une trop grande quantité de bois par rapport à la cuisson demandée.
- Utiliser une quantité d'eau trop importante pour cuire des aliments.
- Multiplier les tables à feu : plutôt une pour deux patrouilles.



© Les Scouts ASBL - www.lescouts.be - Editeur responsable : Olivier Callant - rue de Dublin, 21 - 1050 Bruxelles
Réalisé en 2009 par : Les Scouts ASBL - Empreintes ASBL - The Green Challenge



UN PEU DE MATIÈRE

Pour chauffer de l'eau avec le soleil

- Soit de simples bouteilles en plastique peintes en noir et placées au soleil qui permettent de chauffer l'eau à une température de 70°C. Attention aux brûlures ! On peut obtenir le même résultat avec des contenants de plus grande capacité, par exemple des jerrycans, mais il faudra plus de temps pour que ce soit efficace. L'essentiel est de maximiser la surface en exposition.
- Soit une douche solaire. Pour environ 17 €, on peut trouver dans le commerce une douche solaire. En une heure en plein soleil, le réservoir en polyéthylène avec robinet et douchette absorbe la chaleur pour produire une eau chaude (28°C).

Deux accessoires indispensables pour une économie de temps et d'énergie. Au-delà du couvercle (comme déjà dit), il y a aussi le protège feu (demi-cercles métalliques ou assemblage de pièces métalliques). L'implantation des foyers sera protégée des vents dominants.

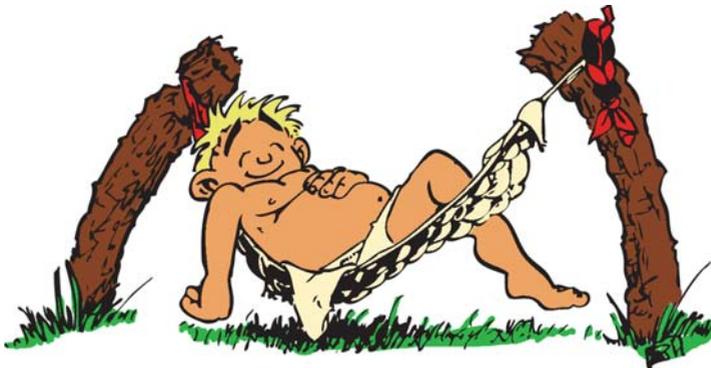
POUR ALLER PLUS LOIN

- www.defipourlaterre.org (télécharger le "Petit livre vert pour la terre" : une mine d'idées d'économie d'énergie).
- www.passeursdenergie.be
- www.defi-energie.be

Un défi de patrouille : l'éolienne - roue à eau bricolée

Une dynamo de vélo sur laquelle tu montes une roue qui tourne avec la force du vent/de l'eau. Un chouette projet à lancer aux patrouilles pour le camp. Une bonne occasion de tester leurs connaissances, leur débrouillardise et surtout leur fonctionnement de groupe.

L'électricité produite permet de faire fonctionner une lampe de vélo. Un éclairage suffisant pour un coin de patrouille le soir.

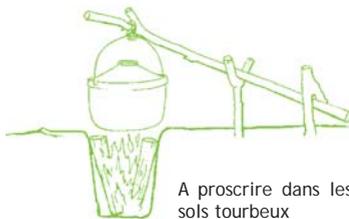


Quelques idées de feux moins énergivores en combustion et en construction....

LE FEU POLYNÉSIEEN

Il tient très longtemps. La cuisson y est très rapide et il nécessite peu de bois.

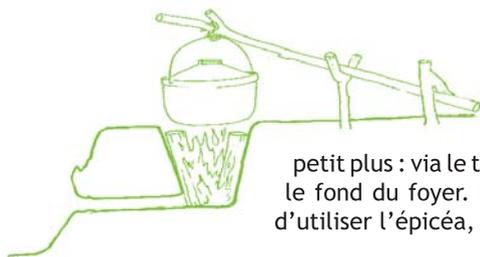
Un trou en terre de la forme et de la taille d'un seau ordinaire suffit. On l'alimentera avec des bûches de 3 à 5 cm de diamètre posées verticalement.



A proscrire dans les sols tourbeux (risque d'incendie).

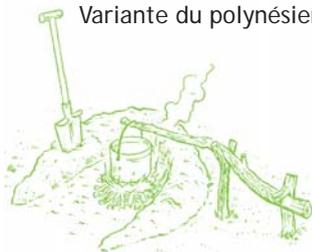
LE FEU DANS UN TALUS

C'est un cousin du feu polynésien. Le petit plus : via le talus, aménager un conduit d'aération vers le fond du foyer. Le tirage en sera amélioré et permettra d'utiliser l'épicéa, bois le plus courant sur nos camps.



LE FEU POUR CAMP ITINÉRANT

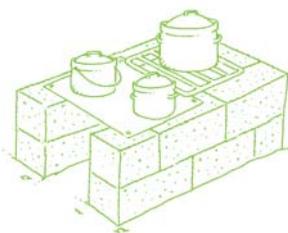
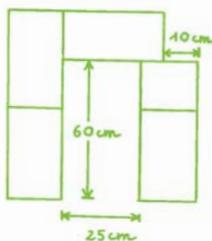
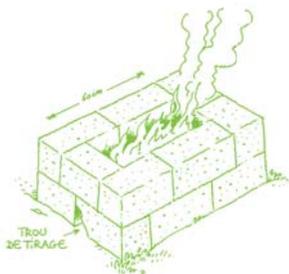
Variante du polynésien



LE FEU ENTRE MURETS

A construire avec des parpaings de récupération mais réguliers. Il aura une grande stabilité et sera facilement monté.

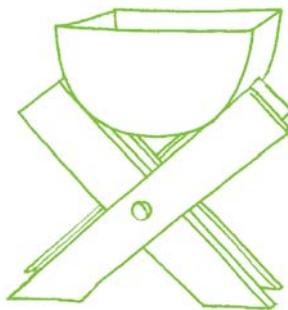
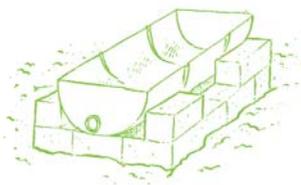
Il peut être conçu ouvert latéralement ou fermé des quatre côtés avec trou de tirage. Prévoir les grilles pour poser les casseroles.



LE FEU DANS UN DEMI TONNEAU

A construire avec des parpaings de récupération mais réguliers. Il aura une grande stabilité et sera facilement monté. Il peut être conçu ouvert latéralement ou fermé des quatre côtés avec trou de tirage.

Prévoir les grilles pour poser les casseroles.



LE FEU DANS UN BRASERO

Le brasero sera constitué d'un bidon métallique coupé à bonne hauteur. Prévoir également des grilles métalliques.



LE TOP DOWN

Une nouvelle technique d'allumage existe : le top down (de haut en bas). Cette méthode nous vient des USA et consiste à préparer son feu en mettant en dessous les grosses bûches, au-dessus des bûches un peu moins grosses au-dessus desquelles on met des bûchettes puis une cagette ou autre combustible léger et enfin du papier journal. Oui, on met le papier au-dessus...

Quel est l'avantage ?

D'abord, cela rend le feu plus stable et empêche que tout s'écroule quand le petit bois est consommé avec la technique traditionnelle.

Mais surtout cette méthode est beaucoup plus écologique. Dans la méthode traditionnelle, le petit bois fait chauffer les bûches en périphérie et libère ainsi les gaz contenus provoquant une pollution importante.

En effet, ces gaz sont libérés dans un foyer encore relativement froid et ne peuvent pas s'enflammer.

La méthode top down permet aux bûches les plus grosses de ne s'enflammer qu'à la fin c'est-à-dire au moment où le foyer est déjà monté en température et les gaz peuvent ainsi être en plus grande partie consommés. On évite donc une partie de la pollution inhérente au démarrage de tout feu.

DU CHARBON DE BOIS DE RÈCUP'

Si tu as un excédent de braises inutilisées, disperse-les pour les éteindre. Laisse-les refroidir et récupère-les dans un contenant métallique. Te voilà donc avec du charbon de bois réutilisable...

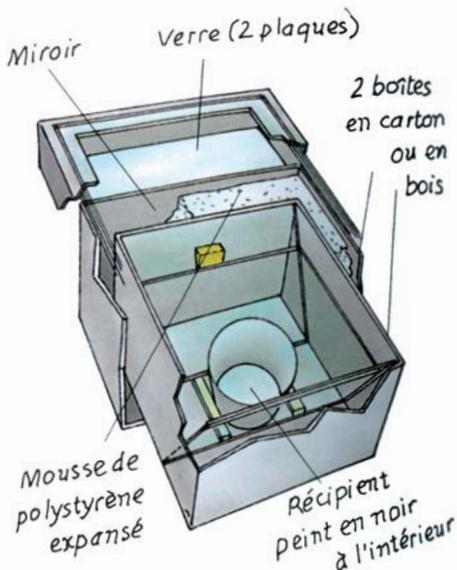
POUR ALLER PLUS LOIN

Le cahier CO06. "Feux", cahiers de la farde de l'animateur, Ed. Les Scouts, téléchargeable sur www.lescouts.be

Voici une fiche pratique pour conscientiser les scouts à la force de l'énergie solaire. Cette réalisation est plus pédagogique qu'efficace mais elle met en évidence les possibilités offertes par le soleil.

CONSTRUCTION

1. Faire une boîte en contre plaqué mince. Longueur : 60 cm, largeur : 60 cm, hauteur : 40 cm. Au milieu, placer et caler un récipient d'aluminium (style moule à cake) dont on peindra l'extérieur en noir. Des deux côtés de ce récipient, placer en oblique des miroirs qui seront coincés par de petites pointes contre les cales, en bas et en haut de la boîte.
2. Fabriquer ensuite une seconde boîte légèrement plus grande que la première. Le dessus de cette boîte sera constitué par deux vitres minces de deux mm d'épaisseur posées sur celle-ci.
3. Placer la petite boîte dans la grande boîte en les séparant l'une de l'autre par des cloisons isolantes. On pourra récupérer pour cela du polystyrène.

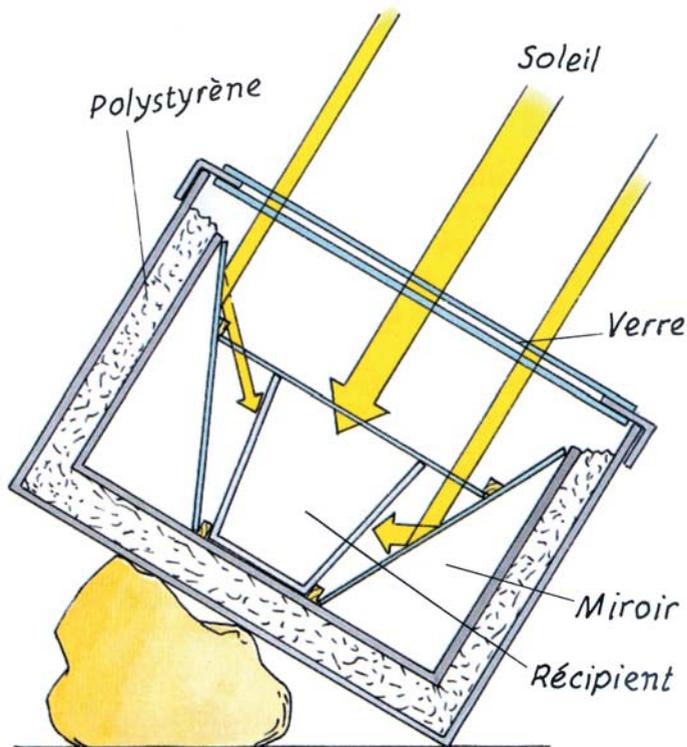


UTILISATION

Le four doit être tenu incliné de telle façon que le soleil frappe les vitres perpendiculairement.

Comme le soleil se déplace, il faut changer de temps en temps l'orientation du four.

Dans ce four, il ne faut pas cuire des aliments qui doivent bouillir dans l'eau. La boîte donnera au maximum 80°C : idéal pour les pommes de terre au four ou les œufs durs.



Source : "Copains des bois", Renée Kayser et Pierre Ballouhey, Milan, Toulouse, 1994.

UN SÉCHOIR À FRUITS

Le principe de ce four solaire est de réaliser des fruits séchés, mais il peut servir à d'autres choses. A noter qu'on utilise uniquement des éléments de récupération.

Les étapes de fabrication

- Récupérer un scanner.
- Vider l'intérieur et garder la vitre. Y déposer une boîte en carton qui recevra les plats.
- Mettre à l'intérieur, pour isoler, de la frigolite (100 % récup') ou des journaux, de la laine, des vieux tissus...
- Les pertes de chaleur venant de la vitre, les gains calorifiques ne viendront pas de l'isolation mais plutôt en augmentant le captage du rayonnement.
- Peindre le carton en noir.
- On va profiter du couvercle du scanner pour rabattre le rayonnement. Le recouvrir (côté intérieur) de papier réfléchissant issu de certaines plaquettes de chocolat.
- Le séchoir est prêt.
- Lors du séchage, on soulève légèrement la vitre : il faut que l'humidité puisse s'échapper...



La température à l'intérieur du four varie entre 38°C (sous grosse couverture nuageuse) et 55°C (en plein soleil). Ce qui est parfait pour les fruits séchés. La clé : rabattre le plus de lumière dans le four.

Quelques exemples

- **les pommes** : lavées et épluchées, on les coupe en fines rondelles.
- **les poires** : idem mais les couper dans le sens de la longueur.
- **les prunes et les cerises** : avant de les poser dans le séchoir, on les trempe une minute dans l'eau bouillante salée puis on les rince à l'eau froide.
- **les abricots** : on les ébouillante comme les prunes, puis on les coupe en deux en enlevant le noyau.
- **les pêches** : on les épluche, on enlève le noyau puis on les sèche comme les abricots.
- **les bananes** : il faut les éplucher avant de les poser sur les claies.
- **le raisin** : le laver en enlevant soigneusement les grains pourris ou abîmés. Déposer grain par grain.

De façon générale, tourner les fruits régulièrement (deux fois par jour).



D'autres idées de récup' sur
<http://foiresavoirfaire.free.fr/>

UN RÉCHAUD BURKINABÉ

Petit bricolage écologique à la portée de tous, qui vous libérera des réchauds à gaz ou à pétrole...

Matériel nécessaire

- une roue avant de vélo
- du fil de fer de 0,5 à 1 mm d'épaisseur
- une pince coupante ou mieux un tournevis pour retirer les rayons

Les étapes

- Retirer les rayons du cercle.



- Retirer les rayons du moyeu. Dévisser et retirer la tige au centre du moyeu, et les roulements à billes éventuels, afin de ne plus avoir qu'un cylindre creux.

- Nettoyer le tout.

- Glisser les rayons à travers les trous du moyeu. Les trous sont plus ou moins en face. La moitié des rayons est utilisée.



- Pour construire le pied, tu peux plier les bouts des rayons, à la main ou à l'aide d'une pince. Ils doivent être pliés tous à la même hauteur, et avec le même angle.



- Lier les rayons trois par trois au bout, avec un petit tour de fil de fer.
- Préparer le volume du foyer : une fois le pied construit, il est facile de plier les rayons de manière homogène. Tous les types de volumes peuvent être tentés.



- Démarrer le tricotage en pinçant un long fil de fer quelque part pour démarrer. Attention : le fil doit passer à l'extérieur pour que le volume du foyer soit plus grand.



- Tricoter le corps du réchaud en serrant bien. Il est beaucoup plus facile de garder la main fixe, le pouce appuyant sur le fil, et de faire tourner le réchaud, que l'inverse. Il est très utile de laisser un trou pour l'allumage dans le bas du foyer.

- Une fois que le volume est suffisant, replier un rayon sur deux vers l'intérieur du réchaud, et plier les autres à l'horizontale, pour faire un support de cuisson.



- Remplir avec du petit bois.

D'autres idées de récup' sur
<http://foiresavoirfaire.free.fr/>



L'aventure va commencer, les malles sont prêtes, les sacs à dos patientent dans les couloirs, les tentes s'impatientent de prendre l'air pendant quelques jours, les scouts sont dans les starting-blocks... Des idées, trucs et astuces pour partir vers la grande aventure de façon plus écologique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour un grand camp situé à 200 km, plus de 1200 litres de carburant sont consommés et environ 5 tonnes de CO₂ sont générées par les transports de matériel et de personnes.



Voyager pas cher

GESTES À PRIVILÉGIER

- Choisir l'itinéraire le plus économique.
- Mettre en place un système de covoiturage.
- Utiliser les transports en commun.
- Partager un camion avec une section proche de son endroit de camp pour le matériel.
- Avec un car, organiser l'aller avec une section et le retour avec une autre section.
- Se rendre à l'endroit de camp en vélo.
- Réduire sa vitesse en voiture.
- Se coordonner en unité sur les dates et lieux des camps.

GESTES À ÉVITER

- Amener trop de voitures à l'endroit de camp.
- Partir en avion pour des distances inférieures à 700 km.
- Adopter en voiture une conduite sportive.
- Inviter chaque parent à conduire/ rechercher son enfant.

UN PEU DE MATIÈRE

Comment voyager ?

Le choix d'un mode de transport est à étudier de très près. Les voyages en avion ou en voiture émettent du CO₂.

Voici quelques chiffres qui peuvent aider à la réflexion :

- avion : 30 à 60 g
- automobile : 30 g
- autocar : 9 g
- train : 6* à 15 g

* (6 g pour le TGV)

(en équivalent pétrole par passager et par km)

POUR ALLER PLUS LOIN

- www.sncb.be (tarifs, lignes et horaires).
- www.infotec.be (tarifs, lignes et horaires).
- www.arc-en-ciel.be (pour les cartes à tarif réduit) - info@arc-en-ciel.be
- www.lesscouts.be/vertlecamp avec son module de géolocalisation.

L'avion mérite d'être évité sur de courtes et moyennes distances (300 à 700 km). Le train est le moins dangereux et le moins polluant.

Les transports en commun

SNCB

- Pour les groupes de mouvements de jeunesse, le tarif proposé correspond à 70% du prix normal. Avec un maximum de 4,80 € par personne et par trajet. Les places sont alors réservées.
- 4 enfants peuvent accompagner gratuitement un voyageur âgé de minimum 12 ans en possession d'un titre de transport. La gratuité est accordée du lundi au vendredi à partir de 9h01. Les samedis, dimanches et jours fériés légaux, cette restriction n'est pas d'application. Les places ne sont pas réservables.

TEC

- Depuis le 1^{er} septembre 2008, les moins de 12 ans circulent gratuitement sur le réseau TEC. Un nouveau titre de transport, le LYNX JUNIOR, a été créé. Même s'ils voyagent en groupe sous l'autorité d'un responsable de mouvement de jeunesse, tous les enfants doivent avoir ce titre de transport. S'adresser à son bureau régional des TEC pour l'obtenir.
- Pour les tarifs des plus de 12 ans, s'adresser également au bureau régional.

Les cartes de transport d'Arc-En-Ciel

L'ASBL Arc-En-Ciel (celle qui s'occupe de la récolte annuelle de vivres) propose des tarifs avantageux sur les lignes du TEC ou de la STIB pendant les vacances scolaires.



Conditions de validité :

- cartes valables de 8 à 20h durant les congés scolaires de Carnaval, Pâques, juillet-août, Toussaint et Noël
- non valables durant les heures de pointe
- uniquement pour un groupe de 5 à 20 personnes, encadrement compris
- âge : 18 ans maximum

Prix des cartes pour 2009 :

- carte STIB de 10 places : 6,90€
- carte TEC de 15 places : 9,75€

On y est. Les tentes sont plantées, le camp est en route. Tout le matériel et les scouts sont bien là. Que va-t-il advenir des déplacements pendant ces quelques jours ? Sait-on réduire son empreinte ?



GESTES À PRIVILÉGIER

- Organiser un camp 100% vélo (aller, sur place et retour).
- Fournir un vélo avec carriole par patrouille.
- Faire des "petites" courses en vélo.
- Faire la tournée des patrouilles en hike à vélo.
- Faire tous ses déplacements d'animation à vélo : superviser un jeu, placer des balises...
- S'organiser avec un camp voisin pour aller faire des courses en commun.
- Instaurer quelques journées sans voiture durant le camp.
- Se faire livrer le pain, le lait ou les légumes par le commerçant du coin, s'il fait une tournée.
- Faire ses courses aux alentours du camp.
- Mettre en œuvre un camp sans voiture.
- Marcher, marcher et encore marcher.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le vélo présente une bonne alternative pour se déplacer sur l'endroit de camp. Il existe d'ailleurs en Belgique plusieurs groupes scouts 100% vélo.

On peut très bien imaginer combiner un départ en train avec le vélo dans les wagons. S'adresser cependant à la SNCB avant de débarquer avec 30 vélos en gare...

GESTES À ÉVITER

- Aller quotidiennement faire des courses en voiture dans la ville voisine.
- Prendre la voiture plus d'une fois par jour.
- L'utiliser pour des distances inférieures à cinq kilomètres.
- Ne pas réfléchir à l'utilisation des transports en commun dans la région.

UN PEU DE MATIÈRE

A pied

Tout le monde sait marcher. Mais de là à croire que tout le monde sait pratiquer la randonnée, c'est autre chose... La randonnée ne s'improvise pas, elle se teste, se prépare, se justifie, s'accompagne d'un entraînement progressif...

Il conviendra donc de repérer à l'avance des itinéraires pédestres, peut-être les parcourir lors du pré-camp. Et de coupler la rando avec des ateliers de carto.

Il est toujours plus motivant pour nos scouts de donner un but à la rando.

A vélo

Tu l'as compris, nous voulons rendre au vélo ses lettres de noblesse dans nos camps.

Avant les camps, il conviendra de mettre en place un atelier entretien du vélo. On fera également quelques sorties vélo afin de s'entraîner un peu mais aussi pour déceler les forces et faiblesses. A l'issue de cela, des groupes de niveau pourront être constitués pour les déplacements. Toujours plus simple de se retrouver en un lieu et à un moment donné que de se déplacer en longue file indienne interminable et qui s'arrête tout le temps.



Un projet de patrouille

Un défi à proposer à chaque patrouille avant les camps : imaginer et créer une "carriole - remorque" pour vélo.

Lancer des idées, chercher des techniques de réalisation, décider du projet, créer l'engin, le tester... Belle œuvre collective écologique...

Pourquoi faut-il penser les transports autrement ?

Voici quelques polluants générés par les transports :

- 50 % des oxydes d'azote (Nox) proviennent des transports. Ils provoquent des troubles respiratoires.
- L'ozone (O₃) provoque la toux, des crises d'asthme et l'irritation des yeux.
- 15 % des fines particules de poussière en suspension proviennent du transport routier. Elles provoquent des troubles respiratoires.
- 30 % du monoxyde de carbone (CO) est généré par les déplacements. Il donne des maux de tête et des vertiges.

A méditer donc...

POUR ALLER PLUS LOIN

- www.provelo.be (ateliers vélo, ressources didactiques, conseils divers...).
- www.gracq.be (Groupe de recherche et d'action des cyclistes au quotidien)

Les sites suivants vous aident à construire des itinéraires :

- www.mappy.be ou www.viamichelin.in.be
- www.grsentiers.org
- <http://maps.google.fr/>
- www.sentiers.be

Le vélo, c'est rapide, agréable, tonifiant et pratique. Le porte bagage permet de transporter pas mal d'objets. Mais ce volume a des limites. Cette fiche vous propose de construire votre remorque vélo récup'.

LE MATÉRIEL

- 4-5 planches en bois (des planches de palettes feront l'affaire)
- 1 planche de multiplex ou encore mieux de coffrage (dans les conteneurs proches de gros immeubles en construction)
- 2 fourches de vélo récupérées
- 2 roues récupérées
- 2 tubes en métal de 30 mm de diamètre (dans les conteneurs ou sur les grandes poubelles)
- 2 tubes en métal d'un diamètre compris entre 23 et 28 mm
- des vis
- une dizaine de boulons de poêlier (diamètre de 6 mm) et des rondelles
- 4 anneaux à visser pour coincer la fourche (se trouve chez les marchands de paraboles ou dans les magasins de bricolage)



planche en bois de coffrage ou multiplex (plus solide et rigide) qui portera les 2 fourches (longueur 85 cm).

- Pour assurer la solidité, fixer 2 planches verticalement sous le plateau simplement vissées en 3 points : une sous le multiplex à l'avant de la remorque et une autre sous la planche arrière.



DEUXIÈME ÉTAPE

- Fixer les fourches avec les anneaux à visser sur la planche avant. Les roues se trouvent le long des côtés de la remorque.
- S'assurer que les fourches soient perpendiculaires à la planche avant !
- Attacher les moyeux au plateau à l'aide d'équerres.

PREMIÈRE ÉTAPE

- Assembler le plateau qui servira de zone d'entreposage. La dimension de 2 boxes de rangement semble une bonne surface : un cadre de 70 cm sur 46 cm avec, à l'avant de la remorque, une



TROISIÈME ÉTAPE

- Relier la remorque au vélo. Le bras est formé de 2 tubes (blancs sur la photo) de métal reliés entre eux par un coude, également un tube, mais de diamètre inférieur. La dernière partie, accrochée au vélo, est un tube de même diamètre que le coude. Les tubes sont reliés entre eux par 2 boulons de poêlier. Afin d'augmenter la résistance de l'ensemble, boulonner une barre transversale sur les 2 tubes blancs.



- Le tube qui fait le raccord avec la fourche a été disqué sur sa longueur de manière à ce qu'il se déforme et embrasse complètement la forme du tube de la fourche au moment de la compression entre les anneaux.

- Une règle à respecter : calculer le coude de manière à ce que la roue arrière du vélo soit centrée par rapport à la remorque. Laisser suffisamment d'espace entre la roue du vélo et la remorque.



QUATRIÈME ÉTAPE

Pour raccorder le bras de la remorque au vélo, l'idéal est une fixation qui se place directement sur le moyeu de la roue arrière du vélo tout en laissant plusieurs degrés de liberté à la remorque !



Un peu de créativité, de réflexion, de test et le tour sera joué...

D'autres idées de récup' sur
<http://foiresavoirfaire.free.fr/>





LIMITER LES DÉCHETS

Quel est le meilleur déchet ??? Le recyclable ? Le biodégradable ? Le réutilisable ? Rien de tout ça... Le meilleur déchet est celui qui n'existe pas... Adaptions nos habitudes d'achat et de consommation pour les éviter ou les réduire à leur plus simple expression. Quelques conseils...

LE SAVIEZ-VOUS ?

En 2003, trois milliards de sacs jetables étaient distribués chaque année en Belgique. Soit 95 par seconde. Cela représentait 680 sacs par an et par ménage (presque 2 par jour !) et 15.000 tonnes de déchets non recyclés.

Or, le sac de caisse a une durée d'utilisation moyenne de 20 minutes, mais il met environ 400 ans pour se décomposer. Ils sont aussi dangereux pour la faune des rivières et des océans (les tortues de mer, par exemple, s'étouffent en les prenant pour des méduses). Depuis lors, il y a des avancées puisque la consommation a été réduite de 2/3.

GESTES À PRIVILÉGIER

- Choisir des produits **non emballés**.
- Privilégier la **récupération des emballages**.
- Favoriser les fruits et légumes en **vrac**.
- Transporter les courses du camp dans des bacs en plastique.
- Investir dans des "sacs à commissions" pour des petits achats.
- Éviter tout ce qui n'est **pas recyclable**.
- **Bannir** les sachets en **plastique**.
- Acheter les détergents et autres savons (bio dégradables) en **grand conditionnement**, en concentré ou en éco recharges.
- Enlever les **déchets** des assiettes avant de les laver.
- Utiliser une **ventouse**, de l'eau bouillante ou une pompe à vide pour **déboucher** les canalisations.
- Se servir de la **gourde** et de **boîtes à tartines**.
- Mettre en avant l'achat de bouteilles consignées.

GESTES À ÉVITER

- Utiliser du jetable (gobelets, couverts, serviettes, lingettes...).
- Boire de l'eau en bouteille plastique.
- Transformer la cuvette des toilettes en poubelle.
- Acheter des produits en mini doses ou en emballages individuels.
- Prendre des boissons en canettes ou en petits Tétrabrik.



UN PEU DE MATIÈRE

Qu'est-ce qui n'est pas recyclable ?

Des exemples : les barquettes en plastique, les papiers plastifiés, le papier carbone, les sacs en plastique, les films alimentaires, le papier alu, les petits pots (yaourts, crèmes...), les enveloppes à fenêtre plastique, les mouchoirs en papier...

A éviter au maximum...



Pour transporter les courses

- Le **box pliable** : il prend peu de place dans le coffre de la voiture.
- Le **smart box** : bac en plastique avec anses, adapté aux caddies. Les anses sont remplacées gratuitement lorsqu'elles sont abîmées.
- Le **cool box** : c'est un bac souple avec des parois isolantes qui permet le transport de surgelés.
- Le **sac en plastique réutilisable** : robuste et d'un prix modique à l'achat (0,05 - 0,1€), la grande surface vous le remplace gratuitement, lorsqu'il est abîmé. Il existe des sacs en plastique réutilisables isothermes qui permettent de transporter des surgelés.
- Le **sac en coton ou en toile de jute**.
- Le **caddy à roulettes** : cet objet lié aux mamies s'est modernisé ces dernières années.
- La **caisse en carton**.
- La **carriole à vélo**.

Moins d'emballages et moins chers

L'Observatoire bruxellois de la consommation durable (OBCD), partenariat entre le Crioc et Bruxelles Environnement, a mené l'enquête dans les grandes surfaces. Bonne nouvelle : **les produits les moins emballés sont aussi moins chers !**

Des économies intéressantes lorsqu'on sait que l'on met sur le marché chaque année en Belgique plus de 430 kg d'emballages par habitant.

POUR ALLER PLUS LOIN

- www.ecoconso.be (des filons pour anticiper les déchets)
- www.oivo-crioc.org/files/fr/4011fr.pdf (étude de réduction des emballages)
- www.bruxellesenvironnement.be (partie DECHETS)
- www.observ.be (Observatoire bruxellois de la consommation durable)
- www.reduisonsnosdechets.fr

Notre activité humaine en général est source de production de déchets. Malgré notre volonté d'anticiper ceux-ci à l'origine, nous en produisons. Le camp n'échappe pas à cette règle. Ayons à cœur de les gérer au mieux.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les briques alimentaires peuvent servir à fabriquer du carton.
-> 1 tonne de briques alimentaires recyclées = 2 tonnes de bois préservé.

Le verre est recyclable à 100% et à l'infini.
-> 1 tonne de verre recyclé = 660 kg de sable + 100 kg de fuel économisés.

Les plastiques peuvent renaître sous forme de polar, de tuyaux d'évacuation, de panneaux isolants acoustiques.
-> 1 tonne de plastique recyclé = entre 600 et 800 kg de pétrole brut économisé.

GESTES À PRIVILÉGIER

- S'informer auprès de la commune ou du propriétaire du camp afin de savoir où déposer les poubelles.
- Trier les déchets pour les collectes sélectives.
- Instaurer le **triple porte-poubelle** dans chaque coin de patrouille.
- Alimenter un **compost** avec les restes alimentaires.
- Surveiller les petits déchets qui tombent si facilement des poches...
- Favoriser les **produits** d'hygiène et d'entretien **bio-dégradables**.
- Acheter du **savon de Marseille** en vrac à redistribuer aux scouts.
- Donner les restes alimentaires chez des voisins qui ont des **animaux**.
- Amener des **poules** au camp.
- Utiliser la **gourde** et des **boîtes à tartines**.

- Employer des toilettes à **litière bio-maîtrisée**, voir fiche annexe.
- Récouter les piles usagées non rechargeables.

GESTES À ÉVITER

- Utiliser des appareils avec piles jetables.
- Creuser un trou dans lequel on jette tous les déchets organiques.
- Employer une fosse à eaux usées.
- Se laver dans la rivière.
- Faire comme dans la pub : vider la moitié de son flacon pour un lavage.
- Utiliser le papier alu et les films plastiques.
- Employer le gel douche traditionnel.
- Utiliser du jetable (gobelets, couverts, serviettes, lingettes...).
- Laisser des déchets en pleine nature... Mais cela va de soi...

UN PEU DE MATIÈRE

Les feuillées

Source non négligeable de pollution, les feuillées se retrouvent dans la plupart de nos camps scouts. Un effort est donc à faire pour préserver au mieux le milieu naturel...

Voici quelques conseils :

- Attention à la profondeur de la feuillée. Pas de trou de plus de 25 cm de profondeur car les déchets organiques ne se décomposent plus bien.
- Plus en longueur avec système d'assise déplaçable.
- Laisser une distance minimum de 25 m avec un cours d'eau.
- Utiliser des feuilles mortes, des copeaux, de la sciure, de la paille pour masquer les odeurs de façon naturelle et efficace.
- Utiliser du papier toilette sans parfum ni substances colorantes ou toxiques.
- Ne pas utiliser de désinfectants et autres insecticides (eau de JAVEL, chaux...).

Les toilettes à litière bio-maîtrisée

Il s'agit d'un seau (métallique) qui se trouve dans un caisson en bois. Après s'être soulagé, il suffit de recouvrir les excréments avec une litière. Cette litière peut être toute matière sèche et riche en carbone qui est broyée ou

déchetée (sciure, paille, feuilles mortes, branches broyées...).

Une fois que le seau est plein, il suffit d'aller le déverser sur un tas servant de compost qui pourra être utilisé plus tard comme engrais.

Obtenir l'accord du propriétaire avant de mettre cela en place sur le camp.

Tu trouveras la fiche de montage dans les annexes.

Le tri sélectif

La plupart des communes proposent des kits spéciaux "tri sélectif" pour les camps : affiches, sacs...

Les façons de trier ne sont malheureusement pas communes à l'ensemble de notre pays. Cela dépend du système mis en place par l'Intercommunale. Il conviendra donc d'expliquer le tri aux intendants et aux scouts. Laisser des affiches aux endroits clés.

La règle des 4R

Réduire... ses déchets en changeant ses habitudes d'achat.

Réparer... pour prolonger la vie de l'objet.

Réutiliser... plutôt que de jeter.

Recycler... si on ne sait pas faire autrement.

POUR ALLER PLUS LOIN

- www.copidec.be (site des intercommunales de gestion des déchets)
- des sites différents suivant les régions, voici les principaux :
 - www.idelux.be
 - www.bepenvironnement.be
 - www.intradel.be
 - www.intersud.be

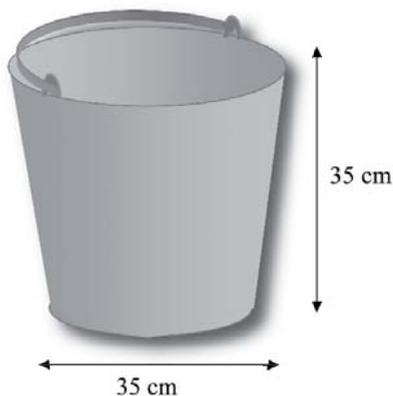
Ces sites vous donnent des conseils de tri suivant les zones.

- www.eautarcie.com
- <http://environnement.wallonie.be/> (onglet DECHETS)



MATERIEL

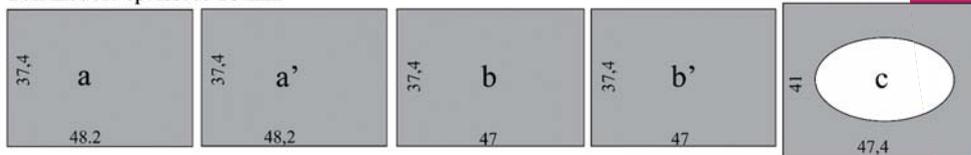
- seau en acier inoxydable
- panneaux en bois
- lattes en bois
- 1 abattant wc
- 2 charnières en laiton
+ vis adéquates
- 2 poignées



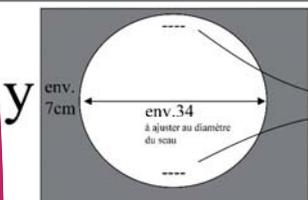
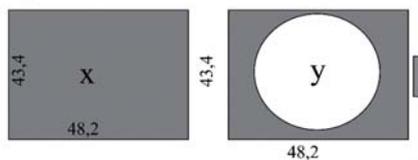
Seau en acier inoxydable, prix env. 50 Euro

DÉCOUPAGE DES PANNEAUX

Pan meuble épaisseur 18 mm



Triplex 6 mm



- Ovale à découper en fonction de la lunette choisie.
- Placer la lunette sur le panneau et dessiner l'ovale.
- Le trou ovale est un peu plus grand que le trou de la lunette

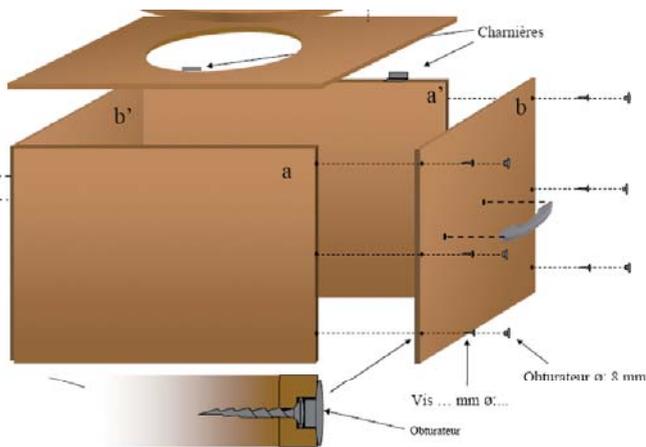
Ces mesures dépendent de la découpe du panneau C. Ajuster la position du seau en fonction du trou ovale en considérant qu'une bavette sera fixée à l'intérieur de l'ovale.

NB : on réalise le meuble autour du seau et non l'inverse. Il convient donc d'acheter le seau avant de commencer le travail. Les dimensions du meuble s'adaptent à celles du seau.

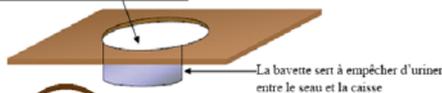
ASSEMBLAGE

1

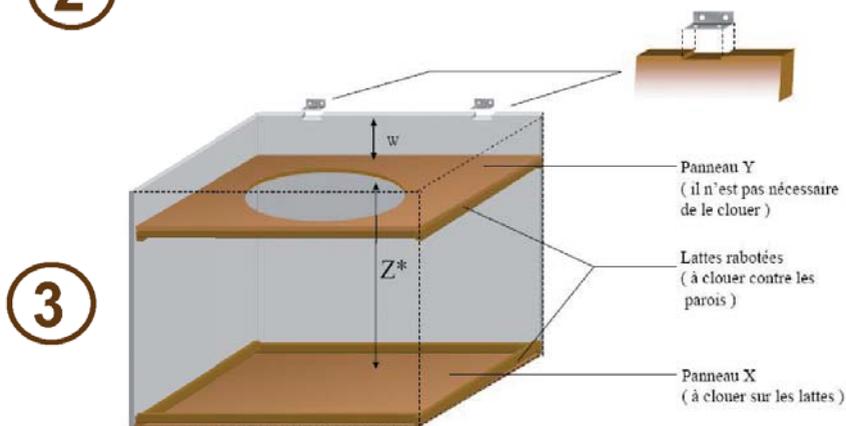
Poignée: A placer face au centre de gravité de la TLB avec le seau !



Il est préférable de clouer une bavette en plastique à l'avant du trou du plan C



2



* Z dépend de la hauteur de votre seau. Si le seau est moins haut, on relèvera la plaque du fond (le panneau X). Attention, w doit être le plus petit possible, compatible avec les dimensions de l'attache de la hanse du seau.

SOURCE

www.eautarcie.com

30% du contenu de nos poubelles sont composés de déchets organiques. Donc compostables. Pensons-y au moment de jeter les choses... Quelques règles à suivre.

RÈGLE PRÉALABLE

Il faut toujours demander au propriétaire de l'endroit de camp ou de la prairie s'il possède déjà un compost ou si c'est possible d'en créer un à l'endroit. Eviter d'en démarrer un sans son accord...

RÈGLE D'OR ABSOLUE

Ne pas creuser un grand trou dans lequel on jette tous les déchets organiques. Les matières ne se dégraderont pas et pollueront les sols.

QUE METTRE SUR LE COMPOST ?

- les épluchures de légumes, de fruits et de pommes de terre
- les marcs et filtres de café
- les sachets de thé
- les papiers, cartons et tissus cellulosiques non colorés (ouate, essuie-tout, papier hygiénique non coloré)
- les coquilles d'œufs et de noix concassées
- les croûtes de fromage
- les huiles et graisses alimentaires absorbées sur du carton découpé ou sur de l'essuie-tout
- les lambeaux de coton ou de laine
- la sciure et les copeaux de bois
- les cendres de bois non traité
- les noyaux de fruits
- les os et arêtes
- les restes de repas
- les déchets des toilettes sèches

A PROSCRIRE DU COMPOST

- les tissus synthétiques
- les fruits tropicaux et écorces d'agrumes (oranges, citrons...)
- la terre et le sable
- les plastiques, verres et métaux
- le gros bois
- les restes de viande ou de poisson car ceux-ci amènent les mouches et dégagent une odeur de charogne. Sauf si on les recouvre de sciure de bois.

POUR ALLER PLUS LOIN

- www.bruxellesenvironnement.be
- www.ecoconso.be
- www.compostage.info

TRAITEMENT DES DECHETS



Les produits d'entretien, sans nier leur utilité, contribuent à la dégradation de l'état des sols et des nappes phréatiques. Il convient de choisir des produits biodégradables ou encore mieux de les fabriquer soi-même...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une **huile essentielle (HE)** est un extrait de végétaux, aromatique et volatile. Les huiles essentielles sont utilisées dans les cosmétiques, les parfums d'ambiance et en aromathérapie.

Les traces d'utilisation de l'aromathérapie remontent à plus de 7 000 ans. Les Égyptiens obtenaient des huiles essentielles en pressant des plantes. Les Romains utilisaient également les huiles essentielles. Mais la grande épopée des huiles essentielles débute au XV^e siècle jusqu'en 1935, date à laquelle elle fut reléguée en arrière-plan avec la découverte de la pénicilline...

LE NETTOYANT MULTI-USAGE

Matériel

- bidon opaque de 2 litres
- entonnoir
- cuillère à soupe
- verre

Ingrédients

- bicarbonate de soude (ou borax) - en vente en pharmacie
- vinaigre blanc
- des huiles essentielles

Recette (dans l'ordre)

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude (à transvaser avec un entonnoir)
 - 2 l d'eau chaude, mélanger
 - préparer dans un verre une cuillère à soupe de vinaigre blanc et de 1 à 3 cuillères à soupe d'huile essentielle au choix (pour parfumer le désinfectant)
 - verser dans le bidon et secouer.
- S'emploie pour nettoyer et désinfecter les tables, plans de travail...

LE PRODUIT DE VAISSELLE

Ingrédients (pour 1 l de liquide vaisselle)

- 1 savon de Marseille (le véritable savon de Marseille)
- 30 cl d'eau
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- quelques gouttes d'huile essentielle (citron ou thym...)

Recette

Ponger le savon de Marseille dans 30 cl d'eau bouillante. Une fois qu'il est totalement dissout, ajouter le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc et les cristaux de soude.

Mettre dans un récipient adapté et verser une dizaine de gouttes d'huiles essentielles. Agiter le tout.



LA CRÈME À RÉCURER RAPIDE

Saupoudrer la surface à récurer de bicarbonate de soude et frotter avec une éponge humide sur laquelle on aura versé un peu de liquide vaisselle écologique.

LE NETTOYANT WC

Matériel

- petit vaporisateur de 500 ml

Ingrédients

- vinaigre blanc
- huiles essentielles
- eau

Recette

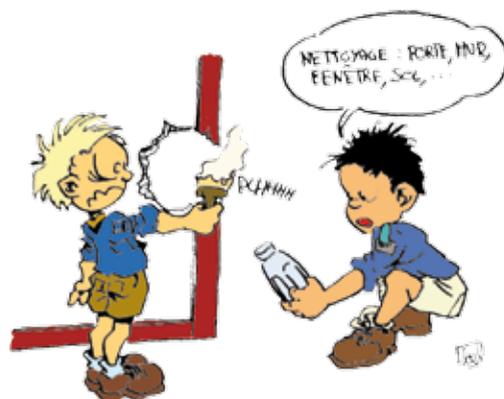
- 1/3 de vinaigre
- 2/3 d'eau
- 2 cuillères à café d'huiles essentielles

Vaporiser sur les parois. Laisser agir un peu plus de 15 minutes et brosser.

UN DÉSODORISANT

Mettre une cuillère à café de bicarbonate dans un vieux spray (style produit vitres) récupéré. Remplir d'eau. Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de citron. Agiter avant emploi.

Employer comme un désodorisant classique en vaporisant en toutes directions dans la pièce. Ne pas mettre trop de bicarbonate, vous auriez droit à un dépôt blanc.



DES CONSEILS EN VRAC

- Faire tremper les brûleurs encrassés de la cuisinière dans du vinaigre blanc.
- Pour le micro-ondes, placer un bol de vinaigre ou de jus de citron, le faire chauffer et passer une éponge sur les parois.
- Pour désodoriser, faire bouillir de l'eau vinaigrée. Laisser la casserole découverte au moins 1 h au centre de la pièce ou de la tente.
- Pour rincer la vaisselle, ajouter du vinaigre blanc dans le bac de rinçage.
- Pour les fonds de casserole brûlés : juste après la cuisson, un peu de vinaigre et de sel. Laisser tremper.
- Pour les planches à découper, saupoudrer de bicarbonate, frotter et rincer.
- On peut faire bouillir des écorces de citron ou d'orange pour éliminer les odeurs dans la cuisine. On peut ajouter de la cannelle ou des clous de girofle.
- Le bicarbonate est idéal pour nettoyer les plaques du four ainsi que les plaques vitrocéramiques.



Choisir attentivement les aliments qui composent notre menu, c'est s'assurer d'un meilleur équilibre pour sa santé et pour l'environnement. Quelques réflexes simples peuvent nous y aider.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les produits portant un éco-label environnemental officiel vous garantissent une bonne qualité et un impact limité sur l'environnement.



GESTES À PRIVILÉGIER

- Acheter une fois sur le camp des produits issus de l'agriculture **biologique** et labellisés "Biogarantie".
- Acheter des produits labellisés "Spécialités traditionnelles garanties" (SGT).
- Analyser les étiquettes et s'informer sur la composition des aliments (OGM, additifs, colorants, etc.).
- Consommer des **produits frais**, des fruits et des légumes de saison à chaque repas, y compris pour les "collations".
- Respecter un **équilibre alimentaire** (voir "pyramide alimentaire").

GESTES À ÉVITER

- Consommer de la "Junk-food" (burger-frites-soda), certes ludique mais sans intérêt nutritionnel et de plus, très énergivore et sur-emballée.
- Acheter des aliments transformés par l'industrie agro-alimentaire (plats préparés, conserves, etc.).

UN PEU DE MATIÈRE

La santé

Notre régime alimentaire actuel contient trop de sucre, de sel, de viande, de graisses animales transformées. Il favorise l'hypertension, l'obésité, le diabète, l'émergence ou la résilience du cancer. En outre, les résidus de pesticides dans certains produits contaminent notre sang. Il est donc recommandé d'adopter un régime plus centré sur les fruits et les légumes, évitant les aliments pré-sucrés ou salés, snacks et sodas, diminuant la viande, restaurant l'équilibre entre les protéines animales et les protéines végétales (soja, pois chiches, lentilles). Le bio présente enfin l'avantage de diminuer les substances toxiques dans le sang.

L'environnement

Notre régime alimentaire exerce une lourde pression sur les ressources naturelles par l'intensification agricole qu'il sous-tend. Si l'on réserve une grande partie des terres arables à la production d'aliments pour le bétail, si l'on y ajoute la demande en agrocarburants, ces terres sont et seront bientôt surexploitées. Une consommation plus végétarienne, en plus d'améliorer votre santé, contribue



TOUT EST QUESTION D'ÉQUILIBRE

donc à réduire cette pression et laisse la possibilité d'une meilleure redistribution des ressources alimentaires dans le monde. Cultiver bio permet de rendre sa fertilité au sol et de préserver les eaux des pollutions.

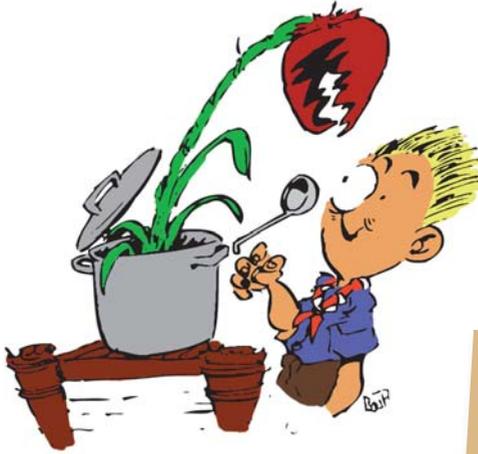
Source : Byttebier A., Snoy T., *Une nourriture bonne, propre, juste... et accessible à tous !*, dans Le Soir, 28/04/2008.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour s'informer davantage, nous t'invitons à consulter le site des organisations suivantes :

- "Le réseau éco-consommation" (www.ecoconso.be).
- "L'agence wallonne pour la promotion d'une agriculture de qualité" (www.apaqw.be) : campagne Bon App' au camp.
- "Bioforum Wallonie" (www.bioforum.be).
- "Semaine bio" (www.semainebio.be).

Notre alimentation est responsable du tiers de notre empreinte écologique globale. Cependant, choisir avec soin les produits qui composent notre menu peut nous aider à réduire notre impact sur l'environnement.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un fruit importé hors saison consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison !

GESTES À PRIVILÉGIER

- Acheter des produits labellisés "Appellation géographique protégée" (AGP) et "Appellation d'origine contrôlée" (AOC).
- Fréquenter les **marchés locaux**, les **fermes de proximité** et les **commerces du terroir**.
- Privilégier les **circuits courts** d'approvisionnement.
- Orienter davantage son alimentation vers la consommation de légumes et les **protéines végétales** (lentilles, soja, etc.).
- Privilégier la **viande blanche** à la viande rouge (moins énergivore et meilleure pour la santé).

GESTES À ÉVITER

- Consommer des produits qui ne correspondent pas aux saisons régionales.
- Consommer des produits qui nécessitent un long déplacement vers le lieu d'achat.
- Consommer de la viande plus de trois fois par semaine.
- Acheter la totalité de ses produits en grande surface.

UN PEU DE MATIERE

Si acheter des produits venant de loin se comprend quand on consomme des aliments exclusivement produits à l'étranger et/ou en petites quantités comme certains fruits exotiques, cela devient inutilement énergivore lorsqu'il s'agit d'aliments que l'on pourrait produire localement. On trouve pourtant facilement ce genre de produits en hiver dans nos supermarchés : haricots du Kenya, oignons d'Argentine, asperges du Pérou...

Ce transport est gros consommateur d'énergie : selon le Crioc, un kilo d'ananas frais nécessite ainsi 2 litres de carburant pour venir, par avion, du Ghana jusqu'en Belgique. Cela représente 5 kilos de CO₂... Une botte d'asperges du Mexique consommée, elle, 5 litres de pétrole pour sa production et son transport. La même, cultivée en Belgique en saison n'en demande que 0,3 ! C'est ainsi que certaines préparations, comme un poulet "Hawaï", totalisent entre 15 000 et 60 000 km de trajet pour tous leurs ingrédients !

Acheter hors saison est aussi un désastre d'un point de vue énergétique : en serre chauffée, il faut environ 1 litre de pétrole pour cultiver une salade ou un kilo de concombre (soit 100 fois plus d'énergie qu'à ciel ouvert), toujours selon le Crioc.

Source : *L'alimentation durable*, fiche conseil n°152, Réseau Eco-consommation, 2008.



POUR ALLER PLUS LOIN

Une série de documentaires pertinents sur la qualité alimentaire et les réseaux d'approvisionnement ont vu le jour. Une occasion intéressante pour s'informer avant de partir au camp :

- *"Nos enfants nous accuseront"* (film de Jean-Paul Jaud, France, 2008).
- *"We feed the world. Le marché de la faim"* (film d'Erwin Wagenhofer, Autriche, 2007).
- *"Notre pain quotidien"* (film de Nikolaus Geyrhalter, Autriche, 2007).
- *"El Ejido. La loi du profit"* (film de Jawad Rhalib, Belgique, 2006)

65 FRUITS ET LÉGUMES POUR LE MOIS DE JUILLET

Légumes

- ail
- artichaut
- aubergine
- bette
- betterave rouge
- brocoli
- carotte
- chou Romanesco
- chou blanc
- chou frisé
- chou rouge
- chou-chinois
- chou-fleur
- chou-rave
- cima di Rapa
- concombre
- courgette
- céleri
- céleri branche
- épinard
- fenouil
- haricot
- laitue romaine
- maïs
- navet
- oignon
- petit oignon blanc
- pois mange-tout
- poivron
- pomme de terre
- potiron
- pâtisson
- radis
- radis long
- petit pois



Fruits

- abricot
- airelle
- ananas
- avocat
- banane
- cassis
- cerise
- citron
- fraise
- framboise
- fruit de la passion
- groseille
- groseille à maquereau
- kiwi
- litchi
- mangue
- melon
- myrtille
- mûre
- nectarine
- papaye
- pastèque
- prune
- pêche
- quetsche
- tomate
- tomate Peretti
- tomate charnue
- fraise des bois

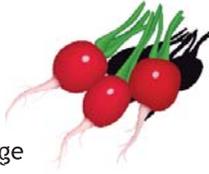


Un choix sera encore à faire... Car certains fruits et légumes, même s'ils sont de saison, viennent de loin ! A réfléchir donc....

74 FRUITS ET LÉGUMES POUR LE MOIS D'AÔÛT

Légumes

- ail
- artichaut
- aubergine
- bette
- betterave rouge
- brocoli
- carotte
- catalonia
- chou Romanesco
- chou blanc
- chou de Bruxelles
- chou frisé
- chou rouge
- chou-chinois
- chou-fleur
- chou-rave
- cima di Rapa
- concombre
- courge
- courgette
- céleri
- céleri branche
- épinard
- fenouil
- haricot
- laitue romaine
- maïs
- navet
- oignon
- petit oignon blanc
- poivron
- pomme de terre
- potiron
- pâtisson
- radis
- radis long



Fruits

- abricot
- airelle
- ananas
- avocat
- banane
- cassis
- cerise
- citron
- figue fraîche
- fraise
- framboise
- fruit de la passion
- groseille
- groseille à maquereau
- kaki
- kiwi
- litchi
- mangue
- marron
- melon
- mirabelle
- myrtille
- mûre
- nectarine
- noisette
- papaye
- pastèque
- poire
- pomme
- prune
- pêche
- quetsche
- reine-claude
- tomate
- tomate Peretti
- tomate charnue
- fraise des bois





CONSOMMER DES PRODUITS BIO

10 BONNES RAISONS DE CHOISIR DES PRODUITS BIO

La fraise goûte la fraise !

Les légumes et les fruits biologiques poussent à leur rythme, dans un milieu naturel et en respectant les saisons. Ça se goûte !

Des animaux bien traités

Dans l'élevage bio, l'accent est mis sur le bien-être animal, sur les soins apportés aux animaux (dans le but de prévenir les maladies) et sur une alimentation essentiellement végétale et biologique. Des espaces intérieur et extérieur minimums sont disponibles pour permettre aux animaux de courir en liberté.

Steak 100% naturel

Les promoteurs de croissance, les tranquillisants, l'antibiothérapie préventive sont interdits en élevage biologique. On ne retrouve aucun résidu de ces substances dans la viande ou le lait bio.

Plus de champs 'propres'
Les agriculteurs bio n'utilisent ni pesticides, ni engrais chimiques de synthèse.

Pas d'additifs à outrance

Lors de la transformation de produits bio, seul un nombre limité d'additifs peut être utilisé. Ainsi, un paquet de chips bio est exempt de colorant synthétique, d'édulcorant et d'exhausteur de goûts.

Avec et pas contre la nature

Les agriculteurs biologiques travaillent autant que possible en harmonie avec la nature.



Le petit 'plus'

L'alimentation biologique offre souvent un petit 'plus santé'. Par exemple : le lait bio contient plus d'acides gras oméga-3 et on trouve plus de vitamines, minéraux et anti-oxydants dans les fruits et légumes bio. Que demander de plus ?

Un prix juste

Le bio trop cher ? Calculez autrement ! Calculez les bonnes proportions de viandes, de légumes et de féculents pour manger mieux et équilibré. Choisissez des fruits et des légumes de saison à prix démocratiques. Calculez le plaisir du bon goût naturel des aliments. Calculez ce que nous coûte la pollution de la terre et de l'eau...

Pas d'OGM, plus de biodiversité

L'agriculteur bio s'attache à la conservation de la fertilité des sols, de l'environnement et de la biodiversité. Les organismes génétiquement modifiés sont, bien évidemment, exclus de l'agriculture biologique.

Un avenir bio?

Choisir le bio, c'est contribuer à la protection de l'environnement tout en consommant des aliments sains.

<http://www.semainebio.be/magazine.php?id=15&cat=5#>,
consulté en ligne le 7 avril 2009.

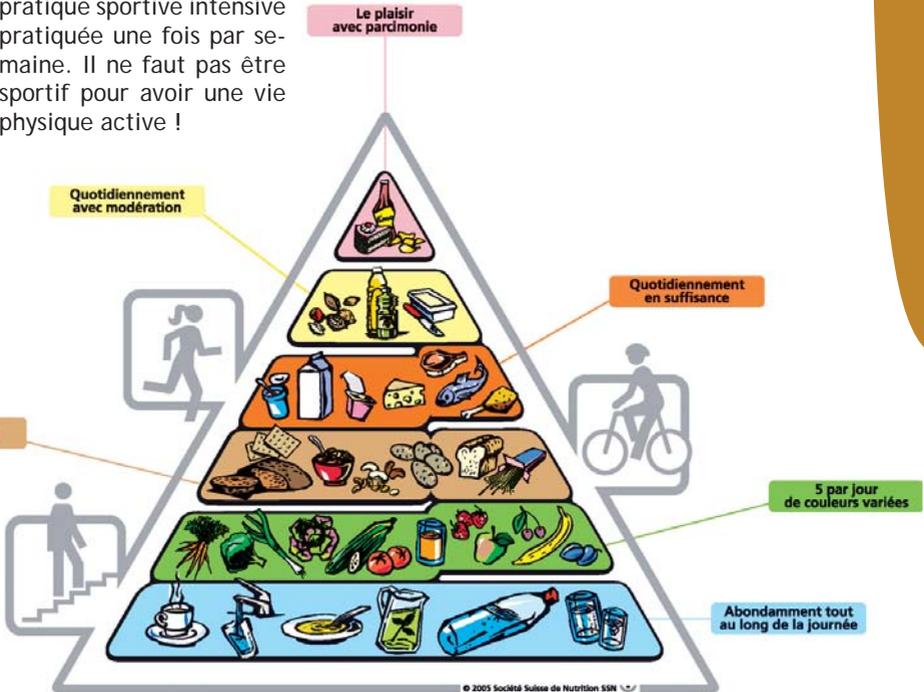
Le modèle de la pyramide alimentaire s'est imposé comme étant le porte-drapeau de la notion d'équilibre alimentaire. La nutrition est une science en pleine évolution, c'est pourquoi la pyramide alimentaire se devait d'être réactualisée. Désormais, on parle de quantités sans chiffres...

L'activité physique au quotidien

Les bienfaits de l'activité physique pour la santé sont nettement plus importants en pratiquant une dépense correspondant à une marche rapide pendant une demi-heure par jour (5 jours par semaine), qu'en dépensant la même quantité d'énergie lors d'une pratique sportive intensive pratiquée une fois par semaine. Il ne faut pas être sportif pour avoir une vie physique active !

De l'eau, à volonté

La seule boisson qui soit physiologiquement indispensable est l'eau. Les boissons non sucrées peuvent être comprises. Par exemple, les boissons dépourvues de sucres, comme le café, le thé, les tisanes... ou les boissons dépourvues de goût sucré.



© Les Scouts ASBL - www.lescouts.be - Éditeur responsable : Olivier Callant - rue de Dublin, 21 - 1050 Bruxelles
 Réalisé en 2009 par : Les Scouts ASBL - Empreintes ASBL - The Green Challenge



Fruit et légumes

Le message "5 fois par jour" et "à chaque repas" a inspiré du "5 par jour" qui est utilisé dans plusieurs pays, et qui correspond à 5 fois 80 g (partie comestible) pour atteindre les 400 g préconisés par l'OMS. Parler de "5 fois" introduit également la notion de diversité au sein de cette famille (fruits, légumes cuits, crus), ce qui ne serait pas le cas avec seulement "à chaque repas".

Céréales et féculents : plus de complet

Il s'agit de la famille qui doit peser le plus lourd dans l'assiette. Le message principal "à chaque repas" a pour objectif d'assurer la présence de cette famille à chacun des 3 repas principaux. La pyramide alimentaire attire désormais l'attention sur l'importance de privilégier les produits céréaliers complets, dont les atouts santé par rapport à leurs homologues raffinés sont largement documentés.

Viande, volaille, poissons, œufs ou charcuterie

Ces sources de protéines animales sont utiles, mais souvent présentent en quantités inutilement élevées. Il est recommandé d'en consommer 1 fois par jour, en alternance. Ils ne doivent donc pas être consommés à chaque repas, contrairement aux céréales et féculents et aux fruits et légumes. 100 à 120 g de viande 2 à 4 fois par semaine suffisent

Produits laitiers

Pour atteindre les apports recommandés en calcium, les produits laitiers doivent être représentés au moins à raison de 2 fois par jour (deux portions) pour les adultes et 3 fois par jour pour les adolescents. Une de ces prises devrait s'effectuer sous forme de fromages.

Matières grasses tartinables et de cuisson

Priorité est accordée à la quantité, en montrant que cette famille ne doit pas être inexistante, mais discrète, tout en introduisant la notion de variété des sources.

Les « occasionnels »

Sont regroupés ici les aliments qui ne sont pas indispensables à l'équilibre alimentaire et qui doivent donc être "gérés". On ne les consomme pas pour y puiser de précieux nutriments, mais pour se faire plaisir (ce qui ne dispense pas de se faire plaisir avec d'autres étages de la pyramide). Le terme "occasionnels" a été privilégié parce que le seul nom introduit une notion de fréquence de consommation nettement plus espacée que pour les autres prises alimentaires...

Sources :
<http://www.e-sante.fr>
<http://www.sge-ssn.ch/f/>

LENTILLES ET SAUCISSE DE CAMPAGNE

Ingrédients

- lentilles vertes, si possible « AOC » (70g par personne)
- saucisse de campagne (du Pays)
- oignon
- carottes
- huile d'olive
- laurier (en feuille 10 ou 1 c à soupe de laurier en poudre)
- gros sel
- poivre
- curcuma

Préparation

1. Le bain marie : y mettre les lentilles avec du gros sel.
2. Le "passage" (faire revenir dans l'huile d'olive oignons et carottes) + laurier après "mouillage" à l'eau.
3. Verser le passage dans le bain marie.
4. Une fois cuit , on retire 5% de lentilles, on mixe le tout et on rajoute le curcuma.
5. Mélanger le tout pour lier l'ensemble (c'est plus sympa à l'œil, on ne retrouve plus le jus verdâtre, il est devenu un peu jaune, ce qui stimule davantage l'appétit ! Et le curcuma est un super anti-inflammatoire).
6. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
7. Cuire les saucisses de campagne.
8. Servir.



RISOTTO AUX COURGETTES, POIVRONS, OIGNONS ET TOMATES

Ingrédients (4 personnes)

- 1 oignon haché
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 poivrons rouges
- 1 courgette
- 3 ou 4 tomates
- thym, origan, herbes de Provence, une feuille de laurier
- 1/2 tasse de champignons
- 2 gousses d'ail émincées
- sel et poivre
- 1 tasse de vin blanc sec
- 1 tasse d'eau
- 200 g de riz risotto
- fromage parmesan

Préparation

- Faire dorer l'oignon haché dans l'huile d'olive.
- Ajouter les poivrons et la courgette coupés en dés et les tomates, épépinées, épluchées et coupées ainsi que les champignons, l'ail écrasé, le thym et le laurier.
- Saler, poivrer et laisser revenir le tout pendant quelques minutes.
- Ajouter le risotto, bien mélanger durant une minute. Diminuer le feu à moyen.
- Ajouter le vin blanc et l'eau ou du bouillon de légumes, 1/4 tasse à la fois, jusqu'à absorption du liquide.
- Lorsque le liquide est entièrement ajouté et presque tout absorbé, enlever du feu et ajouter du parmesan.
- Brasser.

Idées

- Vous pouvez ajouter tomates séchées, olives, poulet (à faire revenir avec les légumes) ou d'autres légumes qui traînent dans le réfrigérateur.
- Remplacer le vin par de l'eau, du bouillon ou du thé noir.

COUSCOUS VÉGÉTARIEN

Ingrédients (5 personnes)

- 1 l d'eau
- 300 g de pommes de terre
- 375 g de carottes
- 300 g de courgettes
- 250 g de poivrons rouges et/ou verts
- 225 g de navets
- 225 g de pois chiches cuits
- 150 g de céleri en branche
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouillon-cube de légumes
- 1 c. à soupe de paprika
- 1/2 c. à soupe de cumin en poudre
- 1 c. à café de fenugrec en poudre
- sel, harissa



Préparation

1. Emincer les oignons, hacher l'ail. Gratter les carottes, les laver et les couper en rondelles. Laver les courgettes et les navets, les couper en morceaux. Laver les branches de céleri, en retirer les grosses fibres, les couper en tronçons. Laver les poivrons, les épépiner, couper leur chair en morceaux. Peler les pommes de terre, les couper en morceaux.
2. Dans une marmite, faire chauffer l'huile. Jeter l'oignon et l'ail, faire blondir. Ajouter les légumes, les pois chiches cuits, l'eau, les épices et le bouillon-cube. Laisser mijoter 40 minutes environ, c'est-à-dire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
3. Assaisonner selon goût avec le sel et le harissa.

SALADE DE CAMPAGNE



Ingrédients

- salade verte du Pays
- huile d'olive, vinaigre de citron, sel et poivre
- gousse d'ail
- tranches de pain complet
- jambon cru
- tomates
- œuf

Préparation

1. Faire griller les tranches de pain et les frotter avec la gousse d'ail. Couper les tranches en petits dés et les imbiber d'huile d'olive.
2. Laver la salade et couper les tomates en petits morceaux.
3. Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de citron, le sel et le poivre. A ajouter au dernier moment.
4. Faire sauter les tranches de jambon dans une poêle et les déposer sur la salade.
5. Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive et y cuire l'œuf sur le plat. Déposer sur la salade.
6. Assaisonner avec la vinaigrette avant de servir.

TARTINADE VÉGÉTALE

Ingrédients

- 1/3 de légumes cuits : carottes, choux blancs, poireaux, betteraves rouges...
- 2/3 de légumineuses cuites : pois chiches, haricots blancs ou rouges, lentilles
- 1 à 3 cuillères à soupe de crème d'oléagineux (sésame, amande, cajou)
- une quantité suffisante d'huile de colza et/ou d'olive, en fonction de la texture souhaitée
- sel, poivre.
- au choix : paprika, cumin, ciboulette, persil, ail, miso, shoyu, tamari, tabasco, etc.

Préparation

- Introduire les trois premiers ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans le bol du cutter. Remarque : les légumes sont toujours dans le fond de la cuve du cutter pour que leur humidité aide à l'entraînement du rotor de coupe.
- Ajouter une petite quantité d'huile pour recouvrir le rotor de coupe. Actionner le moteur par à coups.
- Ajouter de l'huile si nécessaire. Assaisonner à votre guise. Mélanger et goûter.
- Si vous utilisez un passe-purée ou un mix-soupe, mixer les quatre premiers ingrédients et armez-vous de patience.

Utilisation et conservation

- Les tartinades végétales peuvent être utilisées sous différentes formes : pâte à tartiner, agrément d'une soupe, farce pour légumes crus ou cuits. La conservation se fait au frigo et la durée varie en fonction de la qualité du frigo.
- La tartinade végétale se conservera moins longtemps si vous ajoutez le jus de citron ou des herbes fraîches. Il est donc conseillé de n'ajouter ceux-ci qu'en dernière minute.

HOUMOUS (PÂTE VÉGÉTAL)

Le houmous est un plat traditionnel au Moyen-Orient, délicieux sur le pain.

Ingrédients (4 personnes)

- 300 g de pois chiches
- 200 g de pâte de sésame
- 50 g de persil frais
- 3 têtes d'ail
- 2 citrons
- sauce soja (facultatif)
- 5 olives (facultatif)
- huile d'olive



Préparation

1. Laisser tremper les pois chiches durant 24 heures dans de l'eau salée. Les faire cuire pendant environ 1 heure.
2. Mixer ensuite les pois chiche pour obtenir une pâte épaisse, et laisser refroidir.
3. Hacher finement le persil frais, et presser les têtes d'ail.
4. Presser le citron pour en retirer le jus, et couper les olives en petits morceaux.
5. Ajouter tous les ingrédients dans la pâte de pois chiche et mixer.
6. Ajouter du sel, du poivre et de l'huile d'olive selon le goût.
7. A déguster avec du pain complet.



SPAGHETTIS AU QUORN

Ingrédients (4 personnes)

- 1 boîte de tomates pelées (ou 4 tomates fraîches si c'est la saison)
- 2 carottes moyennes
- 1 ou 2 gros oignons
- 1 à 2 têtes d'ail (selon les goûts)
- sel et poivre noir
- paprika
- fines herbes
- 150 g de quorn haché (vendu au rayon frais en grandes surfaces)
- 1 petit pot de crème fraîche
- 200 g de fromage râpé

Préparation

1. Émincer grossièrement les oignons et les carottes. Nettoyer l'ail et le dégermer.
2. Placer ces ingrédients dans une casserole à fond épais, mouiller légèrement (avec de l'eau, ou bien avec un peu d'huile).
3. Lorsque les oignons sont translucides, ajouter les boîtes de tomates pelées ainsi que les épices. Laisser mijoter pendant 30 à 45 minutes.
4. Ajouter le quorn haché et continuer le mijotage jusqu'à ce que les dés de carottes soient cuits.
5. Pendant ce temps, préparer les pâtes comme indiqué sur l'emballage.
6. Lorsque la sauce est à point, incorporer la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
7. Servir aussitôt avec du fromage râpé.



TABOULÉ AU QUINOA (OU RIZ DES INCAS)

Ingrédients (6 personnes)

- 4 verres de quinoa (magasins Oxfam)
- 8 verres d'eau
- 3 tomates
- concombre
- poivron rouge
- 1 oignon blanc
- jus de citron
- 8 cas d'huile d'olive
- 1 poignée de menthe fraîche
- 1 poignée de persil
- sel

Préparation

1. Laver le quinoa à grande eau et l'égoutter. Le mettre dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau froide et un jus de citron. Porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire à feu doux durant 15 minutes. Saler en fin de cuisson.
2. Couper en petits morceaux les tomates, le concombre, le poivron et l'oignon.
3. Hacher finement au mixeur le persil et la menthe fraîche.
4. Mélanger le tout dans un saladier avec l'huile d'olive. Saler et poivrer. Incorporer le quinoa refroidi.
5. Placer au réfrigérateur.
6. Servir frais comme accompagnement ou seul.



SALADE D'AGRUMES À L'ESTRAGON

Ingrédients (6 personnes)

- 3 pamplemousses roses
- 6 oranges
- 1/2 citron vert
- 15 cl de sirop de sucre de canne
- quelques brins d'estragon frais (environ 20 g)

Préparation

1. Laver et sécher l'estragon. Réserver quelques brins (environ 5 g) pour hacher.
2. Faire chauffer doucement le sirop de sucre.
3. Lorsqu'il est sur le point de bouillir (mais il ne doit pas bouillir !!!), retirer du feu et ajouter l'estragon. Laisser infuser jusqu'à complet refroidissement.
4. Pendant ce temps, peler les pamplemousses et les oranges à vif, les détailler en quartiers en essayant de ne pas trop les "massacrer..."
5. Arroser avec le jus d'un demi-citron vert. Ajouter le reste d'estragon ciselé.
6. Filtrer le sirop, pour retirer les brins d'estragon.
7. Verser sur la salade d'agrumes.
8. Laisser macérer au frais quelques heures avant de servir.



SEMOULE AUX LÉGUMES

Ingrédients (4 personnes)

- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 150 g de maïs
- 250 g de semoule environ (selon l'appétit)
- sel, poivre
- cumin ou autre épice
- eau

Préparation

1. Dans une grande poêle, faire revenir les légumes coupés en dés dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le maïs, le sel, le poivre et les épices.
2. Quand les légumes sont encore un peu croquants, saupoudrer le tout avec la semoule. Remuer un peu, et baisser le feu. Ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir les légumes.
3. Couvrir, et laisser cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
4. Ce plat peut se décliner à l'infini, en fonction des goûts et des légumes que l'on a.



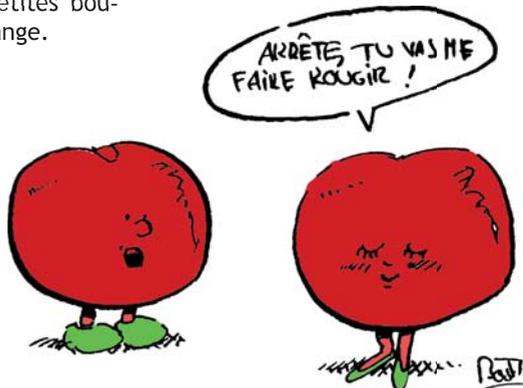
SPAGHETTIS ET BOULETTES DE LENTILLES À LA SAUCE TOMATE

Ingrédients (4 personnes)

- 300 g de lentilles égouttées
- 50 g de noix de cajou ou de noix
- 1 gros oignon
- 1 càs de chapelure
- 1 càc de curry
- sel et poivre
- 1 oeuf battu
- huile
- 300 g de tomates concassées
- spaghettis

Préparation

1. Hacher finement les noix et l'oignon.
2. Verser les lentilles, les noix, les oignons, la chapelure, le curry, le sel et le poivre dans un bol et réduire en purée.
3. Ajouter progressivement les oeufs et bien mélanger. Les mains mouillées, faire de petites boulettes à partir du mélange.
4. Faire chauffer l'huile et mettre les boulettes à cuire 2 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
5. Faire cuire les pâtes.
6. Dans une casserole, mélanger les pâtes, les boulettes et les tomates. Réchauffer à feu doux.



POIVRONS FARCIS

Ingrédients (4 personnes)

- 2 cl d'huile
- 3 oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail
- 150 g de riz
- 150 g de tomates
- 150 g de mozzarella
- 20 g de persil
- 20 g de basilic
- 50 g de pignons de pin
- sel et poivre
- 4 poivrons (rouges ou jaunes)

Préparation de la farce

1. Laver et couper les oignons en rondelles. Écraser l'ail. Les faire revenir tous les deux dans l'huile pendant 5 minutes en remuant.
2. Faire cuire le riz et le laisser refroidir.
3. Couper les tomates et la mozzarella en petits morceaux. Hacher les herbes. Incorporer le tout au riz.
4. Faire dorer les pignons et les ajouter à la préparation. Assaisonner.

Farcir les poivrons

1. Laver les poivrons. Couper un " chapeau " autour de la queue, faire une fente verticale du haut à la base.
2. Entrouvrir le poivron et retirer les graines. A l'aide d'une cuillère, farcir le poivron de la préparation à base de riz. Refermer le poivron.

Cuisson

Faire cuire au-dessus des braises 15 à 20 minutes en retournant les poivrons régulièrement. (Si les poivrons se fendent, les envelopper dans du papier d'aluminium et terminer la cuisson en papillottes).

SALADE LIÉGEOISE D'ÉTÉ

Se déguste tiède. Mais servie froide le lendemain, la salade liégeoise est aussi un délice, quand tous les ingrédients ont bien absorbé la sauce.

Ingrédients (2 personnes)

- 250 gr de lardons
- 250 gr de pommes de terre (kwèn di gattes par exemple)
- 250 gr de haricots verts
- beurre
- vinaigre de vin

Préparation

1. Cuire les pommes de terre.
2. Cuire les haricots verts.
3. Cuire les lardons dans un peu de beurre.
4. Dans un plat, mettre les pommes de terre, les haricots, les lardons.
5. Dégraisser la poêle au vinaigre, verser sur le tout et mélanger.



RIZ AFGHAN

Le riz complet est d'un bon apport protéique, et renferme tous les nutriments de la plante, il est riche en magnésium, et en fibres.

Ingrédients (4 personnes)

- 2 tasses de riz complet
- 1 c à s d'huile d'olive
- un peu de safran
- une vingtaine d'échalotes
- 750 g de carottes coupées en allumettes
- une tasse de raisins secs
- une tasse d'amandes pelées

Préparation

1. Cuire dans une casserole 2 tasses de riz complet en ajoutant 4 tasses d'eau, 1 c. à s. d'huile d'olive et un peu de safran.
2. Dans une autre casserole, faire mijoter à feu doux, une vingtaine d'échalotes, 750 g de carottes coupées en allumettes, une tasse de raisins secs et une tasse d'amandes pelées.
3. Ajouter de l'eau pour que cela n'attache pas.
4. Parfumer avec de la sarriette et des grains de coriandre moulus.
5. Ajouter pour terminer du zeste d'orange râpé.



On les retrouve partout sur les emballages de nos produits de consommation courante. Quelques éclaircissements pour mieux en comprendre le sens et orienter nos achats en fonction de cela.

LES LABELS OFFICIELS

(gérés par les autorités publiques)



Signification : Le label écologique européen garantit des produits et des services de qualité avec des répercussions écologiques moindres.

Remarque : Créé en 1992 par la Commission européenne, il se trouve sur des produits tels que des carrelages, matelas, détergents, réfrigérateurs...

Signification : Produit issu de l'agriculture biologique.

Remarque : Les agriculteurs bio misent, par exemple, sur la rotation des cultures, l'engrais vert, le compostage, la lutte biologique...



Signification : Certification européenne de l'agriculture biologique.

LES LABELS DE QUALITÉ

(initiés par le secteur de l'industrie)

Signification : Produit issu de l'agriculture biologique.

Remarque : Toute la chaîne de production est contrôlée au moins une fois par an.



FRUITNET



Signification : Label « Fruitnet »

Remarque : Il garantit que les fruits ont été cultivés en respectant la réglementation qui définit les méthodes de culture intégrée : pour lutter contre les maladies, priorité aux ennemis naturels et à l'utilisation de pièges.

Signification : Produit issu du commerce équitable.

Remarque : Le commerce équitable respecte les droits et les conditions des travailleurs en particulier dans le cadre des échanges Nord-Sud.



Signification : Bois, mobilier ou papier garanti PEFC ou FSC.

Remarque : Bois issu de forêts gérées de façon durable.

Signification : Le label « Marine Stewardship Council ».

Remarque : Il atteste que les pêcheries d'où proviennent les produits mettent en oeuvre des méthodes de pêches durables.



Signification : Label « Eqwalis »

Remarque : Il est apposé sur des produits issus de l'agriculture wallonne, présentant une qualité différenciée : autres critères de production, de composition, de transformation.

LES ÉTIQUETTES OBLIGATOIRES

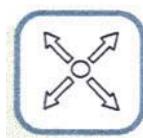
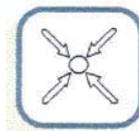


Signification : Emballage consigné.

Remarque : Un de ces 4 logos indique les bouteilles qui doivent être ramenées à la consigne.

Signification : Le produit est écotaxé.

Remarque : L'écotaxe est une mesure fiscale sur certains produits jetables. En pratique, très peu de produits sont écotaxés.



Signification : Produit exonéré de l'écotaxe.

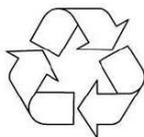
Remarque : Le producteur a pris des engagements écologiques comme, par exemple le respect d'un taux minimum de recyclage.

Suite...

LES PICTOGRAMMES

Signification : Logo point vert

Remarque : Le « point vert » est un logo qui n'a pas de signification écologique. Les producteurs d'emballages sont légalement obligés de gérer les déchets que leurs emballages génèrent. Ne pouvant le faire seuls, ils s'affilient à un organisme agréé (FOST Plus) qui le fera pour eux. Le point vert ne fait qu'indiquer que son producteur participe financièrement à la récupération des emballages.

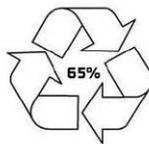


Signification : Produit recyclable

Remarque : Quand il est sans inscription, il indique que c'est recyclable (et non recylcé).

Signification : Produit contenant de matières recyclées.

Remarque : Le chiffre dans le logo indique le pourcentage de matières recyclées présentes dans le produit.



Signification : Logo pour le tri des matières plastiques.

Remarque : En Belgique, seuls les plastiques 1 et 2 sont recyclés

Signification : Ce pictogramme invite le consommateur à jeter les déchets d'emballage dans une poubelle.

Remarque : Pas de consigne de tri, juste une incitation à un acte citoyen.



ALIMENTATION



GALETTES DE COURGETTES

Légume abondant et très bon marché en juillet et août...

Ingrédients (4 personnes)

- 2 courgettes
- 2 œufs
- 50 g de parmesan
- 3 cuillères à soupe de parmesan
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- sel et poivre

Préparation

1. Râper les courgettes, incorporer une cuillère à café de sel, déposer dans un chinois et laisser égoutter pendant 30 min.
2. Ensuite presser pour évacuer le maximum d'eau, incorporer les œufs, le parmesan, la chapelure, la farine, 1 gousse d'ail coupé fin, un peu de poivre (pas de sel) et mélanger le tout.
3. En faire des galettes de 1 cm d'épaisseur.
4. Chauffer un peu d'huile dans une poêle et laisser dorer des deux côtés.



TAGLIATELLES AUX LÉGUMES

Pour profiter des légumes pas chers au cœur de l'été...

Ingrédients (8 personnes)

- 1 kg de tagliatelles
- 3 grosses carottes
- 400 g de brocolis
- 400 g de courgettes
- 4 grosses tomates
- 1 litre de coulis de tomates
- 2 gros oignons
- 3 éclats d'ail
- poivre noir
- 250 g de gruyère

**Préparation**

1. Cuire les tagliatelles dans un grand volume d'eau salée.
2. Egoutter les pâtes, les mélanger avec les légumes cuits en morceaux.
3. Peler les tomates, les faire revenir dans une casserole avec les trois éclats d'ail et les oignons. Hacher finement dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et un peu de poivre noir.
4. Incorporer le coulis de tomates au mélange de légumes, d'ail, oignons et poivre.
5. Râper le fromage.



PASTÈQUE SURPRISE

Dessert ou en-cas plein de couleurs et de vitamines

Ingrédients (10-12 personnes)

- 1 pastèque
- 1 melon charentais
- 1 melon espagnol (melon d'eau)
- d'autres fruits selon le moment et le prix (oranges, pommes, kiwis, pêches...), coupés en morceaux

Préparation

- Découper le haut de la pastèque en zigzag pour en faire un couvercle.
- Avec une cuillère parisienne, faire des boules avec la chair de la pastèque et des 2 melons, et les mélanger.
- Idem avec les autres fruits.
- Fermer la pastèque pour présenter.



VIANDE GRILLÉE SAUCE KIWI

Pour agrémenter quelque peu les viandes cuites au feu de bois pendant nos camps.

Ingrédients (4 personnes)

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- le jus d'un citron
- 2 c. à café de grains de poivre rose, légèrement écrasés
- sel
- 4 pièces de viande (saucisses, hamburgers ou...)
- 3 c. à soupe de ciboulette fraîche, ciselée
- 3 tomates, épépinées et coupées en dés
- 5 kiwis (2 tranchés et 3 coupés en dés)

Préparation

- Dans un plat, mélanger la moitié de l'huile, du jus de citron et du poivre rose. Saler. Ajouter la viande et bien l'enrober de marinade. Laisser macérer 10 minutes.
- Dans un bol, mélanger le reste d'huile, du jus de citron et du poivre rose. Ajouter la ciboulette, les tomates et les dés de kiwi. Saler. Réserver.
- Cuire la viande.
- Déposer la sauce au centre des assiettes. Y déposer la viande et accompagner de riz.
- Décorer de tranches de kiwi.



SIROP DE LIÈGE MAISON

Une recette très simple, originale, à faire mijoter au coin du feu... Lentement, doucement...



Ingrédients

- 6 kg de poires
- 2 kg de pommes



Préparation

1. Laver, éplucher et couper en quartiers les poires et les pommes.
2. Emballer les pépins et les épluchures dans une étamine (linge fin utilisé pour presser les fruits lors de la fabrication des confitures).
3. Faire cuire les fruits avec l'étamine pendant 4h à feu doux. Mettre un fond d'eau, puis, retirer l'étamine et jeter son contenu.
4. Presser dans l'étamine la compote obtenue après cuisson.
5. Faire encore réduire à feu doux pendant deux à trois heures.
6. Verser le sirop encore chaud dans des pots en verre.

A conserver au frais. Délicieux sur les tartines et avec des crêpes.

CHOCO

*Un bon petit choco fait maison
pour mettre sur ses tartines !*



Ingrédients (4 personnes)

- 200 g de chocolat noir
- 1 dl lait (demi écrémé)
- 20 g de beurre (allégé)

Préparation

1. Faire fondre le chocolat ou le râper.
2. Le mélanger au lait.
3. Chauffer le tout, jusqu'à faire un petit bouillon.
4. Laisser chauffer 6 minutes.
5. Ajouter le beurre.

A ce stade, ce mélange est une sauce chaude ; après 12h au frigo, c'est un délicieux choco !



La nature va nous permettre de sortir des sentiers battus au niveau des recettes de cuisine. Laissons-nous guider pour explorer quelques incontournables... Et surtout quelques conseils avant de commencer.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En Europe, on estime qu'environ 10 % des espèces ont été utilisées pour l'alimentation, sur un total de 12 000 espèces. Actuellement, 30 espèces tout au plus assurent la quasi totalité de notre alimentation végétale.

DES RÈGLES DE CUEILLETTE

1. Première règle importante : je ne cueille que les plantes dont je suis sûr. Au besoin, je me fais aider d'un connaisseur. De nombreux livres peuvent m'aider à identifier les plantes. Ce n'est pas parce qu'une plante est classée dans les « comestibles » qu'elle l'est dans toutes ses parties. Les tiges et feuilles d'une plante peuvent être toxiques alors que les racines sont comestibles (ou l'inverse).
2. Je ne cueille jamais au bord des routes, près des cultures arrosées de pesticides.
3. Je ne cueille que de jeunes plantes fraîches.
4. J'utilise un panier ou un sac en toile pour ma récolte : pas de sac en plastique pour éviter toute fermentation.
5. J'ai l'autorisation du propriétaire du terrain. Car toute récolte est normalement soumise à une réglementation.
6. Je m'abstiens de toute récolte dans des réserves naturelles.
7. Je prends soin de laisser toujours suffisamment de plantes après mon passage. Pas de razzia !!!
8. Je ne nuis pas à sa reproduction en cueillant toutes les graines.
9. Je lave les fleurs et les plantes avant utilisation et consommation.
10. Je modère ma consommation. La comestibilité est aussi une question de quantité ingérée. Toute plante est toxique si elle est consommée en quantité importante.
11. Je consomme le plus vite possible les plantes récoltées (le matin pour le midi, l'après-midi pour le soir).



DES IDÉES GÉNÉRALES D'UTILISATION

Voici quelques plantes que tu pourras utiliser lors du camp.

Quelques plantes sauvages



La **tanaïsie** dont on utilise les feuilles pour agrémenter la cuisson des plats en sauce (genre pot au feu, rôti, carbonnades...).



La **ronce** dont le fruit (la mûre) se consomme cru ou dans du yaourt.

La **myrtille** se rencontre sur les sols d'Ardenne. Mûrit de juillet à septembre. Très riche en vitamine C. Se consomme crue ou sur des tartes.



La **pimprenelle** dont les feuilles hachées agrémentent du fromage blanc ou des salades.



La **mauve sylvestre** dont les fleurs décorent les salades



L'**ortie** dont les feuilles peuvent être plongées quelques dizaines de secondes dans l'huile bouillante pour en réaliser des chips.

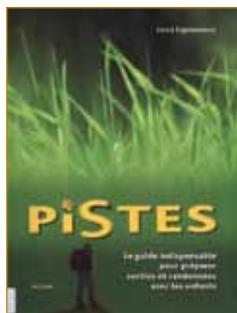
Au cas où, le numéro du Centre antipoisons : 070.245.245

Quelques plantes du jardin

- la **mélisse** dont les feuilles sont utilisées dans la marinade du poisson
- la **violette** dont les fleurs confites au sucre accompagnent les pâtisseries
- la **capucine** dont les fleurs et les feuilles sont utilisées dans les salades
- la **lavande** dont les fleurs servent à parfumer les viandes rôties
- la **pâquerette** dont la fleur peut être gelée pour faire des glaçons fleuris



Le monde de la botanique est plus que vaste et peut être dangereux. Il est important de connaître les plantes avant de les consommer. Voici donc un panel de livres très complets sur le sujet...



Pistes,

Louis Espinassous, éd. Milan, Toulouse, 2007

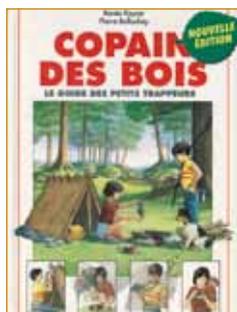
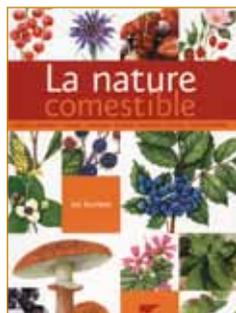
Ce guide propose de multiples pistes pour préparer des sorties et des randonnées à la découverte de la nature et de l'environnement.

Ouvrage très concret et très complet. A découvrir absolument !

La nature comestible,

Ian Burrows, éd. Delachaux et Niestlé, Paris, 2009

Un guide de terrain indispensable pour la découverte, l'identification et la dégustation des nombreuses plantes sauvages comestibles qu'offre la nature. Illustrations des plantes remarquables. Un must pour la cuisine sauvage en toutes saisons pour les fruits, graines, champignons, herbes...



Copains des bois,

Renée Kayser, éd. Milan, Toulouse, 1996

Un répertoire d'activités nature directement utilisables par les enfants entre 8 et 12 ans.

Le régal végétal,

François Couplan, éd. Sang de la terre, Paris, 1990

François Couplan, ethnobotaniste de renom, est spécialiste des utilisations traditionnelles de plantes sauvages et cultivées. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les plantes et la nature (50 publiés à ce jour). Ce livre, « bible » de tous les cueilleurs, est une encyclopédie de plus de 500 espèces de plantes sauvages, avec leurs utilisations alimentaires, médicinales, tinctoriales, etc.



QUELQUES SITES INTERNET

www.cuisiflor.com

Site de recettes de cuisine des fleurs comestibles, légumes anciens et autres végétaux.

De gourmandes utilisations de condimentaires, aromatiques et plantes sauvages, dans l'assiette... ou dans la salle de bains (soins beauté naturelle) complètent les recettes de cuisine.



www.couplan.com

Site de François Couplan (auteur du livre *Le régal végétal*) : recettes et conseils divers.



<http://plantes.sauvages.free.fr>

Site avec une liste de recettes avec des plantes sauvages classée par ordre alphabétique.



<http://la.cuisine-sauvage.org>

Site de recettes originales avec des plantes sauvages très communes.



SOUPE AUX ORTIES

A cuisiner de préférence au printemps avec des pousses de jeunes orties (sans tige dure). Mais elle peut également très bien se réussir en été en ne prenant que les feuilles supérieures (surtout pas de fleur et de tige).



Ingrédients (4 personnes)

- 1 litre d'eau
- 1 cube de bouillon au choix
- 500 g d'orties
- 2 oignons
- 2 pommes de terre
- sel
- poivre
- une pincée d'origan
- quelques grains de coriandre
- ail
- 100 ml de crème fraîche allégée

Préparation

1. Laver, rincer au vinaigre les feuilles. Puis les égoutter.
2. Porter à ébullition l'eau avec le cube.
3. Ajouter les orties, les pommes de terre, les oignons, sel, poivre, origan...
4. Cuire 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
5. Mixer. Goûter, rectifier l'assaisonnement.
6. Servir en mettant la crème selon son goût.

A servir avec quelques croûtons grillés « maison » (morceaux de pain rassis rissolés).

CONFITURE DE FLEURS DE PISSENLIT



Ingrédients

- 250 g de fleurs de pissenlit
- 1 kg de sucre roux
- 1,5 l d'eau
- 2 citrons (non traités si possible)
- 2 oranges (non traitées si possible)
- le jus d'un citron

Préparation

- Laver les fleurs et les égoutter. Enlever tout ce qui est vert sous la fleur.
- Laver les oranges et les citrons et les couper en morceaux sans les éplucher.
- Mettre dans une casserole, les fleurs, les oranges, les citrons et l'eau.
- Faire cuire une heure à petit bouillon. Filtrer, presser et ne garder que le jus.
- Ajouter le sucre et le jus de citron.
- Cuire encore une heure à petit bouillon. Mettre en pots.

