



CAP VERT

LA CONSOMMATION RESPONSABLE

Les fêtes approchent à grands pas. Chez nous, elles sont synonymes de retrouvailles familiales, mais aussi de consommation. Parfois exagérée d'ailleurs. Chez Les Scouts, on peut essayer de faire la différence. Quelques pistes d'action et de réflexion...



UNE ACTION À RÉALISER

La vie que nous menons a un impact sur la planète. C'est ce que nous appelons **l'empreinte écologique**¹. Toutes nos activités ont une influence : transports, alimentation, construction mais aussi la consommation de biens et de services...

Si on calcule cela en termes de surface, cela donne ceci :

- ▶ L'empreinte écologique disponible est de 1,8 hectare par personne.
- ▶ L'empreinte écologique d'un terrien est de 2,23 hectares.
- ▶ L'empreinte écologique d'un Belge est de 5,2 hectares.
- ▶ L'empreinte écologique d'un habitant des USA est de 9,8 hectares.

Tu vois le déséquilibre...

En Belgique par exemple, **le niveau de vie moyen demande à l'heure actuelle les ressources de 3 fois la planète Terre.**

Tu comprends qu'il faut agir et adapter quelque peu notre mode de vie et de consommation. Ce mois-ci, nous te conseillons des petites actions à mener en patrouille, en poste mais aussi à la maison...



Au niveau alimentation

- ▶ Consommer des fruits et légumes de saison.
- ▶ Consommer des aliments plutôt produits localement.
- ▶ Eviter les emballages inutiles.
- ▶ ...

Au niveau biens de consommation

- ▶ Acheter des biens de consommation de manière responsable.
- ▶ Choisir des biens de consommation durables.
- ▶ Privilégier des biens de consommation réparables.
- ▶ Entretenir les appareils pour qu'ils durent.
- ▶ ...

Au niveau transports

- ▶ Privilégier les transports en commun.
- ▶ Effectuer des petits déplacements (moins de 5 km) à pied ou en vélo.
- ▶ ...

Et la liste peut être encore longue...



1 L'empreinte écologique est une mesure de la pression qu'exerce l'homme sur la nature. C'est un outil qui évalue la surface productive nécessaire à une population pour répondre à sa consommation de ressources et à ses besoins d'absorption des déchets.



Des fêtes de fin d'année responsables

"Gaspiller la nourriture ? Je ne le fais jamais."
Et pourtant, environ 12% de notre poubelle "non triée" sont des aliments. C'est-à-dire entre 15 et 20kg par an et par habitant. Imagine ce que ça représente pour ta famille...
Alors que 13% de la population mondiale souffre de sous-alimentation...
Chaque ménage mettrait 174€ directement dans la poubelle. En période de fêtes, cela s'aggrave encore.

Quelques astuces pour préparer les fêtes sans gaspillage

Avant les courses

- ▶ Privilégier l'achat directement chez les producteurs.
- ▶ Etablir les menus.
- ▶ Faire une liste de courses.
- ▶ Evaluer les quantités pour le repas de réveillon.

Pour un repas composé d'une entrée, un potage, un plat principal avec deux accompagnements, du fromage et un dessert, on compte environ :

- entrée : 40g de légumes et 30g de poisson ou 20g de viande
- potage : 150 ml
- plat principal : 120g de viande ou 140g de poisson et 125ml par accompagnement.

La viande et le poisson peuvent évidemment être remplacés par une préparation végétarienne. Augmentons alors légèrement les quantités.

- fromage : une portion (donc si on propose 3 fromages, on fait des tiers de portion)
- dessert : 30g

Transformons le nombre de convives en quantités d'aliments et notons celles-ci directement sur la liste des courses.

Pendant les courses

- ▶ Se tenir à sa liste.
- ▶ Ne pas augmenter les quantités.
- ▶ Résister ;-)

Après les courses

- ▶ Bien utiliser son frigo.
- ▶ Respecter le principe du "premier entré, premier sorti".
- ▶ Consommer, réfrigérer ou congeler les aliments cuisinés endéans les deux heures.
- ▶ Refroidir les restes rapidement et le placer dans un nouveau récipient, fermé.
- ▶ Consommer les restes endéans les deux jours.

Bon appétit et joyeuses fêtes !



UN DÉBAT À MENER

Nous te proposons un jeu qui servira de base de discussion sur le thème de la surconsommation.

▶ Matériel

- Un jeu de 20 cartons "maison" sur lequel on va écrire des désirs et des besoins.
- Prévoir un jeu de cartes pour deux ou trois personnes.
- Liste des désirs et des besoins : de la nourriture saine, de la musique sur un baladeur, des livres, des vêtements, des médicaments, un vélo, un ordinateur, de l'eau potable, une famille qui t'aime, des amis, du matériel pour construire un abri, de l'argent, la chance de pouvoir dire ce que tu penses, un lecteur DVD et des DVD, des jeux de société, des bonbons.
- Il y aura donc 4 cartes vides à remplir par le groupe.

▶ Déroulement

A. Vous avez été choisis pour aller vivre sur une nouvelle planète. On vous donne un paquet de 16 choses à pouvoir emporter. Vous avez encore droit à quatre choses supplémentaires (pas uniquement des biens), choisissez-les et écrivez-les sur les 4 cartes vides.

B. Malheureusement, la place est limitée dans votre vaisseau spatial, il n'y a de la place que pour 14 choses. Éliminez-en 6.

C. On s'est trompé dans les calculs. Il n'y a finalement de la place que pour 8 articles. Éliminez encore 6 choses...

D. Débattez entre vous maintenant avec les questions suivantes :

- Quels sont les articles éliminés à l'étape B ? Pourquoi ?
- La seconde élimination était plus difficile ? Pourquoi ?
- Sur quels articles n'étiez-vous pas d'accord ? Pourquoi ?
- Quelle est la différence entre des désirs et des besoins ?
- Avez-vous tout ce que vous voulez ?
- Avez-vous tout ce dont vous avez besoin ?
- Les désirs et besoins sont-ils différents pour chaque personne ? Pourquoi ?
- De quoi a-t-on réellement besoin pour grandir ?
- Prolonger la discussion avec la manière d'agir concrètement pour lutter contre la surconsommation. Que ce soit seul chez Les Scouts ou ensemble chez Les Scouts. Seul à la maison ou ensemble à la maison.



DES TECHNIQUES À UTILISER

Offrir autrement pour éviter la course aux cadeaux

- ▶ **Le "moins de biens"**
C'est ce qu'on appelle dématérialiser les cadeaux pour limiter la production et l'évacuation des déchets. Par ex. : un abonnement au ciné, une place de théâtre, de la musique en téléchargement, un atelier nature...
- ▶ **Le "fait maison"**
Bricoler des cartes de vœux, cuisiner un dessert, réaliser des sets de table ou des déco de Noël...
- ▶ **Le "récup' et réemploi"**
Visite les magasins de seconde main (vêtements, livres, meubles, CD, DVD...). Des trésors s'y trouvent parfois. Idem pour les brocantes.
- ▶ **Le "du temps pour"**
Le plus beau et le moins cher reste de passer du temps avec ses amis. Original d'offrir des « bons pour » une promenade en forêt, un petit repas, jouer à un jeu de société...
- ▶ **Le "Je ne veux rien, merci !"**
Dur et encore plus original, mais certainement écologique et économique !



UNE ASSOCIATION EN ÉVIDENCE

"La Foire aux Savoir-Faire" est une ASBL qui a comme objectif de donner le goût et les techniques de faire par soi-même pour le plaisir d'apprendre, d'exercer sa créativité, d'adoucir son impact sur l'environnement et d'ajuster sa consommation à ses besoins.

Elle propose de temps à autre une foire aux techniques mais est aussi présente lors de manifestations grand public (festival Esparanzah, Bruxelles Champêtre, Semaine de la mobilité...).

Sur son site, on trouve des recettes de cuisine mais aussi des modes d'emploi pour limiter sa consommation.

Exemples

- un four solaire
- des bougies de seconde main
- du liquide-vaisselle maison
- un sèche-linge porte-photos
- de la colle maison



Use et abuses-en :
<http://foiresavoirfaire.free.fr>

Pourquoi consommer moins ou mieux

Avant de consommer un produit ou un bien, il a fallu, pour le fabriquer, dépenser de l'énergie : c'est ce qu'on appelle **l'énergie grise**.

Il a fallu également utiliser une masse de matériaux, c'est ce qu'on appelle **le sac à dos écologique**.

Des exemples

- ▶ Fabriquer une canette en aluminium = l'énergie pour faire fonctionner une lampe économique de 15W pendant 60 heures.
- ▶ Les émissions de gaz à effet de serre dues à la production d'un kg de bœuf équivalent à celles d'un parcours de 70 km en voiture.
- ▶ Fabriquer une voiture d'une tonne produit 5500 kg de CO₂, ce qui correspond à plus de 35 000 km en voiture.

Si on compte en sac à dos...

- ▶ une voiture : 70 tonnes de matériaux par tonne de voiture (et actuellement, une tonne, c'est une petite voiture)
- ▶ un ordinateur portable : 133 kg par kilo (c'est à dire plus de 300 kg pour un portable en entier)
- ▶ un jeans : 32 kg de matières et 8000 litres d'eau...
- ▶ un GSM : 30 à 75 kg de matériaux

A méditer, non ???



DES IDÉES DE VISITES

- ▶ les magasins de seconde main (vêtements, livres, CD, DVD...)
- ▶ les brocantes (visiter ou y participer)
- ▶ des sites internet autour de l'alimentation

- www.quefaireavec.com

Un site qui permet de se procurer des recettes en encodant des aliments dans le moteur de recherche.



- www.oserv.be
Le site de l'observatoire bruxellois de la gestion durable (entre autres de l'alimentation).

- www.marmiton.org

"LE" site par excellence pour la cuisine. Moteur de recherche par aliments.



UN DÉFI CONCOURS

Participe en patrouille ou en poste, à une action de récupération ou de recyclage.

Par exemple :

- ▶ la mise en pratique d'une technique issue de la Foire aux savoir-faire
- ▶ la participation à une brocante
- ▶ des "bons pour" originaux partagés autour de toi

*Envoie-nous cela en photo pour le 15 janvier au plus tard à lesscouts@lesscouts.be
A la clé, pour le meilleur envoi, un bon d'achat de 50€ à faire valoir en Scouterie.*

