FICHE 1 ➡ LES BONS GESTES AVANT DE FAIRE LES COURSES

Organisons-nous !

En 1960, une épicerie mettait en vente 2000 produits. Aujourd'hui, un supermarché en propose plus de 15 000 !

Tous les jours, de grosses quantités de nourriture partent à la poubelle, certain produits ne sont même pas déballés et pourtant nombreuses sont les solutions pour éviter tout ce gaspillage.

Avant d'être acheté, un produit a déjà généré des déchets. La fabrication, le transport ou la conservation du produit a parfois occasionné des déchets beaucoup plus importants que les déchets causés à la fin de vie du produit.

Retrouvez quelques trucs et astuces au verso et n'hésitez pas à surfer sur notre site Internet www.bep-environnement.be ou à commander notre brochure « Le gaspillage alimentaire, un coup dur pour votre budget ! ».

Sur le web : www.bep-environnement.be/commande-brochures/
Par téléphone : 081/718 211

LE SAVIEZ-VOUS ?

Eviter le suremballage permet de diminuer la production de déchets de 10kg/an/personne.

LISTE DE COURSES

Une liste de courses organisée par types de produits permet de gagner du temps et de l'argent. Idéalement, préparez votre liste de courses au fil des jours afin de noter avec précision ce dont vous manquez. Une fois au magasin, tenez-vous à ce que vous avez noté !

SOYEZ BRANCHÉ !

Différentes applications pour iPhone ou Android vous aident à préparer votre liste de courses (ex : Plan Courses, OI Shopping List...)

FICHE 1 ➡ LES BONS GESTES AVANT DE FAIRE LES COURSES

Vérifiez ce que vous avez déjà avant d'acheter !

Faites l'inventaire de votre frigo, votre congélateur ainsi que de vos armoires, vous limitez le gaspillage et n'achetez que ce dont vous avez besoin.

Planifier ses menus : simple, rapide et économique !

Des menus simples, une liste d'ingrédients et c'est l'assurance de ne pas craquer inutilement dans les magasins, de ne pas se retrouver avec des produits sur les bras qui finissent à la poubelle.

Faites une liste des courses : Allez droit au but !

Etablissez la liste des courses en fonction de votre menu planifié, ainsi que des produits non alimentaires dont vous avez besoin (produits d'entretien, d'hygiène…) et surtout… tenez-vous y !

Ce qui n'est pas acheté, ne sera pas jeté !

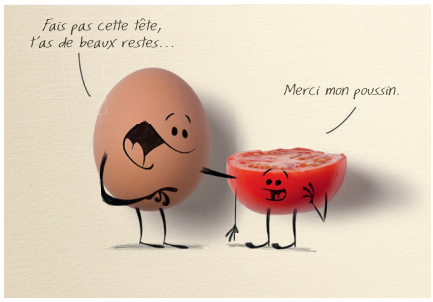
Dosez au mieux les quantités nécessaire à vos besoins et à votre ménage. Ne cuisinez pas pour 10 si vous n'êtes que 4 à table.

Déclarez la guerre au suremballage !

En achetant des produits contenant peu d'emballages, vous économisez jusqu'à 1/3 du prix de votre ticket de caisse et vous produisez moins de déchets. Un plus pour votre portefeuille et pour l'environnement.

FICHE 2 ➡ ACCOMMODER LES RESTES DE REPAS

Pour ne pas jeter, accommodez vos restes de repas



Rien de tel, par exemple, que du pain sec pour faire du pain perdu ou des croutons. Avec les légumes qui ne sont plus de toute première fraîcheur, pensez à faire de la soupe…

- Laissez refroidir les plats avant de les ranger au frigo ou au congélateur ;
- Ne les laissez pas dans la casserole de cuisson qui ne permet pas une bonne conservation ;
- Utilisez des boîtes de conservation hermétiques afin que les restes ne sèchent ou ne s'abîment pas ;
- Pensez à étiqueter les restes avec la date d'emballage et le contenu ;
- Avant d'entamer un produit, terminez celui qui est ouvert ;
- Avant de faire les courses, regardez ce qu'il reste dans le frigo et faites une liste ;
- Vérifiez régulièrement ce qu'il y a dans vos placards pour éviter de laisser périmer des aliments.

Retrouvez quelques trucs et astuces au verso et n'hésitez pas à surfer sur notre site Internet www.bep-environnement.be ou à commander notre brochure « Le gaspillage alimentaire, un coup dur pour votre budget ! ».

Sur le web : www.bep-environnement.be/commande-brochures/
Par téléphone : 081/718 211

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le monde, un quart de la nourriture produite pour la consommation humaine est perdue ou gaspillée ! Cela représente 1,3 million de tonnes de déchets par an.

En Wallonie, chaque citoyen gaspille 15 à 20 kilos de denrées alimentaires par an. Chaque ménage jette donc l'équivalent de 174 euros de nourriture à la poubelle !

Jeter un pain entier correspond à faire tourner un lave-vaisselle deux fois !

EN SAVOIR PLUS :

- www.miam-miam.com
- www.quefaireavec.com
- www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes-de-cuisine/economique-anti-gaspi-13684

FICHE 2 ➡ ACCOMODER LES RESTES DE REPAS

DES ASTUCES POUR CONSERVER PLUTÔT QUE JETER*

Conserver un citron entamé : saupoudrer la partie entamée d'un citron avec du sel permet de le conserver plus longtemps.

Prélever le jus nécessaire et pas plus : certaines recettes ne nécessitent que quelques gouttes de jus de citron ou d'orange. Économisez le fruit en ne perçant qu'un petit trou dans la pelure, pressez, et rebouchez l'orifice à l'aide d'un cure-dent.

Demi citron à jeter ? Il peut encore servir !
Pour entretenir votre évier ou votre lavabo en émail, frottez-le avec un ou des demi citrons usagés.

Pour rendre croquants des légumes défraîchis : si vos légumes (carottes, céleris, poivrons et autres) commencent, après un certain temps au frigo, à devenir mous, coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper dans de l'eau au frigo. Le lendemain, ils seront de nouveau très croquants et vous pourrez les manger en crudités ou les utiliser pour une recette.

Les champignons de Paris aiment la lecture : Pour les conserver plus longtemps enroulez les dans du papier journal, ils garderont leur fraîcheur un bon moment.

Que faire quand on a trop de tomates ? Vous allez perdre vos tomates? Il suffit de les faire blanchir (environ 1 minute dans l'eau bouillante), puis de les peler et de les couper en dés. On les congèle et on les utilise dans une prochaine sauce à spaghetti !

L'artichaut, les pieds dans l'eau : Il se conservera plus longtemps si vous faites tremper sa queue dans de l'eau.

* Source : Bruxelles Environnement - IBGE

Quelques recettes**

Ratatouille provençale
Pour utiliser une grande variété de restes de légumes crus et cuits et éventuellement de viande.
Ingrédients :
- Restes de légumes crus et cuits : les légumes les plus adaptés sont les tomates, les champignons, les courgettes, les poivrons, les aubergines, les haricots...
- Restes de viande crue et cuite : poulet, lardons, saucisses, carbonnade, agneau...
- Oignon
- Ail
- Mélange d'épices provençales

Préparation :
Faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter éventuellement les restes de viande crue. Quand la viande est cuite, ajouter un peu d'eau (pour éviter que cela ne brûle) et les restes de légumes crus. Assaisonner avec le poivre, le sel et le mélange d'épices provençales. Mettre un couvercle et laisser cuire. Quand tous les légumes sont cuits, ajouter les restes de viande et de légumes cuits. Laisser encore cuire 5 minutes.
Servir avec des pâtes ou des pommes de terre.

Pudding au pain

450 g de pain rassi
750 ml de lait
4 œufs
Quelques raisins secs (ou pépites de chocolat)
1/2 cuillère à café de cannelle
Vanille en poudre
Sucre

Préparation
Préchauffer le four à 200 °C.
Faire tiédir le lait avec le sucre dans un saladier mettre le pain découpé en gros cubes.
Arroser de lait tiède, laisser tremper 10 minutes et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Ajouter les raisins secs (ou pépites de chocolat), la cannelle, la vanille et les œufs battus en omelette. Verser la préparation dans un plat allant au four et cuire pendant 1 heure.

Réchauffer du riz ou des Pates
Pour éviter qu'ils ne soient trop secs, les rincer à l'eau chaude et les arroser de quelques gouttes d'huile avant de les passer au micro-ondes.

**Source : http://www.syctom-paris.fr/

FICHE 3 ➡ LA JARDINIÈRE À INSECTES

Que l'on vive dans une maison avec jardin ou en appartement, nous pouvons tous agir pour l'environnement et la nature !

Le printemps est là, et les activités au jardin sont de retour. A nous tondeuse, coupe-haie, nouvelles plantations et, bien souvent aussi, pesticides et autres produits répulsifs. Mais en connaissons-nous vraiment les retombées pour la nature et pour la biodiversité des insectes qui nous entourent ?

Des phénomènes de résistance chez les insectes ciblés, l'élimination d'autres insectes important pour nos écosystèmes, des troubles de la reproduction chez les oiseaux... ont montré de façon spectaculaire les limites et les dangers de ces substances pour l'environnement, pour les écosystèmes mais également pour les êtres humains.

Alors plutôt que d'utiliser des pesticides, favorisez l'installation dans votre jardin ou sur votre balcon de certains insectes qui agissent de façon bénéfique sur vos plantations et sur la nature. Inviter les insectes chez nous, c'est se donner une chance d'avoir un jardin sans souci et sans pesticides. Des insectes auxiliaires pour lutter contre les pucerons, des bourdons pour aider à la pollinisation des fleurs, des staphylins pour nous débarrasser des limaces, ça c'est un vrai coup de pouce pour la nature !

Staphylin

Retrouvez des informations pour la réalisation d'une jardinière et d'un abris à insectes au verso et n'hésitez pas à surfer sur notre site Internet www.bep-environnement.be ou à commander notre brochure « Moins de pesticides, moins de déchets spéciaux et moins de pollution. C'est tout bénéfice pour la santé et l'environnement ».

Sur le web : www.bep-environnement.be/commande-brochures/
Par téléphone : 081/718 211

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les coccinelles, les perce-oreilles, les chrysopes et les larves d'abeilles se nourissent des pucerons et vous en débarrassent de façon naturelle.
- Si vous avez des carabes dans votre jardin, vous n'aurez plus de problèmes de limace.

Carabe

RÉFLÉCHISSONS !

Avant d'acheter des pesticides ou autres produits chimiques, pensez aux façons naturelles de régler votre problème.

RESTES DE PESTICIDES

Ne jetez jamais ces produits à la poubelle ! Ne les videz surtout pas dans l'évier et encore moins dans la rigole ou les égouts.

Les parcs à conteneurs proposent aux particuliers la solution pour éliminer emballages et restes de pesticides dans le respect de l'environnement (Déchets Spéciaux des Ménages).

FICHE 3 ➡ LA JARDINIÈRE À INSECTES

Jardinière à insectes !

Si vous avez un petit jardin ou si vous vivez en ville à proximité d'un espace vert, vous pouvez aussi accueillir les insectes ! Il vous suffit d'aménager une simple jardinière que vous pouvez placer sur le rebord de votre balcon ou votre fenêtre.

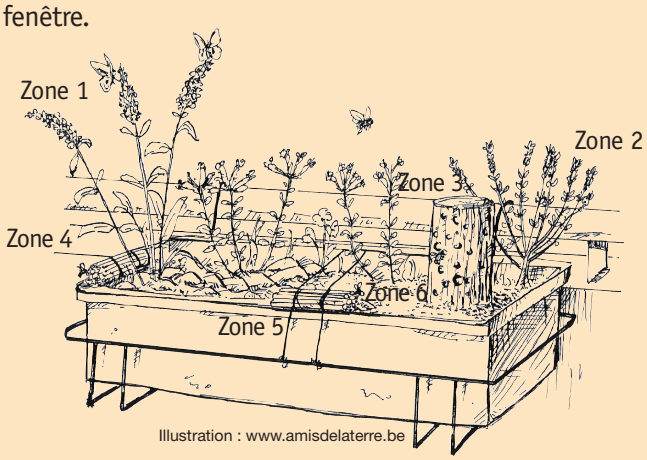


Illustration : www.amisdelaterre.be

Cette jardinière comportera 6 espaces différents pouvant accueillir différents types d'insectes :

Zone 1 : Des fleurs nectarifères (myosotis, renoncule, chardon…) pour les **papillons**.
Zone 2 : Des plantes aromatiques (thym, menthe, romarin…) pour les **insectes butineurs**.
Zone 3 : Une buche de bois (chêne, charme, hêtre, châtaigner) percée de trous de diamètre différents entre 3 et 10mm pour les **abeilles solitaires**.
Zone 4 : Fagot de tiges creuses (berce, roseau…) bouchées à l'argile d'un côté à attacher sur un rebord de la jardinière pour la **mégachile** (type d'abeille).
Zone 5 : Botte de tiges à moelle (rameaux de sureau ou de ronce) pour les **abeilles**.
Zone 6 : Remplacez un coin de terreau par du sable ou de la terre battue pour les **guêpes**.

Dans la mesure du possible, veillez à mettre votre jardinière au soleil et à l'abri du vent.

Abri pour insectes

N'utilisez que du bois non traité pour cette réalisation.

Matériel dont vous aurez besoin : 2 planches de 20x15cm bien lisse, un poteau/buche d'un diamètre de plus ou moins 15cm et d'une longueur de 20cm, des tiges de bambou, une pomme de pin, une foreuse, une scie, du fil de fer, des vis, 2 petites équerres.

- Sciez des tiges de bambou de 20 cm en se référant aux nœuds du bois.
- Avec des vis, fixez les petites équerres sur la face interne des 2 planches qui forment le toit.
- Fixez le toit sur le poteau à l'aide de vis.
- Forez des trous dans le poteau en bois (de différents diamètres entre 4 et 12 mm) en veillant à bien faire tomber toute la sciure. Mais attention, ne pas forer le poteau de part en part (l'accès doit rester fermé d'un côté).
- Enroulez un peu de fil de fer autour de la pomme de pin et posez la sur le toit (pliez le fil de fer afin de maintenir la pomme de pin au bord du toit.
- Installez les tiges de bambou dans l'espace entre le tronc et le toit.

Suspendez l'abri à insecte à plus de 50 cm de hauteur et, si possible, au soleil.

FICHE 4 ➡ CUISINER TOUT LE LÉGUME

RIEN NE SE PERD, TOUT SE MANGE !

Avec les fanes et les racines de délicieux plats peuvent être réalisés ! Une occasion aussi de redécouvrir certains légumes méconnus tels que les panais ou les topinambours ou simplement de ne pas se limiter aux carottes râpées et aux concombres…

Et les épluchures ? Elles sont sources de nombreux déchets et pourtant bien riches de vitamines et minéraux ! Toutes les épluchures ne peuvent bien entendu pas être cuisinées. Il faut pour cela que les légumes ou les fruits soient bio. Cependant, certaines feuilles ou fanes sont toxiques telles que celles des tomates, des aubergines ou des poivrons. Renseignez-vous donc avant !

Que faire du blanc d'œuf qui n'a pas été utilisé ? Comment concilier cuisine, lutte contre le gaspillage et protection de l'environnement ? Vous trouverez dans cette fiche quelques trucs et astuces pour y arriver. Bien des recettes existent pour ne pas devoir les jeter.

Retrouvez quelques trucs et astuces au verso et n'hésitez pas à surfer sur notre site Internet www.bep-environnement.be ou à commander notre brochure « Le gaspillage alimentaire, un coup dur pour votre budget ! ».

Sur le web : www.bep-environnement.be/commande-brochures/
Par téléphone : 081/718 211

AGISSONS !

En Province de Namur, plus de 40% de la poubelle d'ordures ménagères est encore occupée par les déchets alimentaires ! Ces déchets devraient se trouver dans les sacs « organiques » ou au compostage. Restes, produits périmés non entamés ou simplement abimés en constituent encore une part trop importante…

CULTIVONS NOTRE POTAGER

Manger les fruits et légumes du potager permet de limiter l'impact écologique de notre consommation, de manger frais et sans addition de pesticides.
Quand on sait qu'une tomate achetée en magasin hors saison, produite sous serre à l'aide de lumière artificielle et de chauffage à un impact écologique de XXXX kg par rapport à une tomate cultivée dans son jardin, cela fait réfléchir… Pour les terrasses, pensez aux jardinières à épices.

FICHE 4 ➡ CUISINER TOUT LE LÉGUME

Les fanes et les racines

Fini d'ignorer les fanes de radis (feuilles et tiges), de navet, de panais ou de carottes qui se prêtent à merveille à la préparation de soupes, de tartes, de salades composées. Les jeunes feuilles de courgettes, ou même de fraisier sont comestibles crues en salade. Le blanc de poireau n'est pas le seul à être intéressant, pareil pour les bettes alors que le vert apporte le plus de goût !

Soupe de fanes de radis

Ingrédients : Fanes de 2 bottes de radis bio, 1 oignon, 1 pomme de terre, 1 litre d'eau, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation : Laver à l'eau froide les feuilles de radis après les avoir nettoyées des feuilles jaunies. Eplucher, couper et émincer la pomme de terre, l'oignon et l'ail. Mettre ensuite chauffer l'huile dans une grande casserole et y faire revenir l'oignon et l'ail. Y ajouter les fanes et remuer pendant 5 minutes. Ajouter les pommes de terre et de l'eau. Saler. Laisser cuire à découvert (20'). Mixer, assaisonner et servir.

Les légumes racines comportent des trésors parmi les légumes oubliés, alors innovons avec le panais, le topinambour…

Frites de panais

Brosser les panais puis les détailler en frites épaisses. Préchauffer le four à 220 °C.
Recouvrir la plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé puis y répartir les frites de panais.
Les arroser d'un bon filet d'huile d'olive, puis les saupoudrer de sel et de poivre moulu. Bien mélanger. Mettre la plaque au centre du four bien chaud pour une cuisson de 20 mn ; jusqu'à ce que les frites soient dorées et croustillantes.
Plus de recettes sur : www.epicurien.be/recettes/cuisines/legumes/recettes-legumes-racines.asp

Chips de navet boule d'or

Ingrédients : 2 beaux navets boule d'or - 2 cs d'huile d'olive - 1cc de fleur de sel - 1 pincée de piment en poudre
Préparation : Nettoyer parfaitement les navets. Couper les deux extrémités sur 1 à 2 cm afin d'égaliser la taille des chips. Emincer finement les navets avec une mandoline. Les faire revenir sur feu moyen dans une poêle avec l'huile d'olive. Une fois bien dorés les sortir sur du papier absorbant et les saupoudrer de sel et de piment

Les épluchures

Petit rappel : dans le mesure du possible, utilisez des fruits ou légumes bio car les pesticides se logent dans les épluchures ! Bien laver ses légumes est important ! Avec leur épluchure, les carottes, navets, betteraves rouges, céleri raves ou navets se déclinent facilement en chips, marinades et salades. Les zestes des agrumes décorent joliment les plats.

Plus d'infos ?

Sites internet :

- www.plurielles.fr/recettes-cuisine/fiche-pratique/peut-on-cuisiner-les-epluchures-de-tous-les-fruits-et-legumes-7575341-402.html
- http://grosses.legumes.over-blog.com/article-cuisiner-des-fanes-des-legumes-76093602.html
- www.echobio.fr/cuisine/cuisiner-les-fanes-nen-jetez-plus/

Livres :

Amandine Geers et Olivier Degorce, Je cuisine les fanes, Collection Alimentation-santé/facile et bio – Terre vivante

FICHE 5 ➡ CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON

Manger local et de saison permet de consommer durable

D'un point de vue économique, en achetant nos produits chez nos producteurs locaux, auprès des fermiers, sur le marché… nous privilégions l'économie locale et soutenons l'emploi. Les producteurs peuvent à nouveau cibler la qualité plutôt que la quantité et valoriser leur travail à un prix juste. Grâce à la proximité, ils ont plus de maîtrise des quantités à produire. Le gaspillage alimentaire est ainsi réduit, les variétés locales sont redécouvertes et le savoir-faire ancestral mis en avant.

Bien souvent, les légumes ou fruits achetés loin et hors-saison, sont produits chez nous en saison. Le respect du cycle saisonnier est important car une tomate cultivée en Belgique hors saison nécessitera plus de consommation d'énergie (serre) qu'une tomate cultivée en saison. En plus, le transport de fruits et légumes sur de longues distances implique que les cueillettes se fassent avant maturité. En découlent une pauvreté nutritionnelle, ainsi que des traitements chimiques, beaucoup d'emballages pour les conserver, des frais d'entreposage et, par conséquent, la création de déchets divers. Grâce à la production locale, le goût et la fraîcheur des aliments cueillis à maturité redeviennent des qualités de base.

Transport, conservation, emballage et entreposage alourdissent le coût des aliments. Alors, pour notre budget, la santé, l'environnement et l'emploi, mangeons local et de saison !

Retrouvez quelques trucs et astuces au verso et n'hésitez pas à surfer sur notre site Internet www.bep-environnement.be ou à commander notre brochure « Le gaspillage alimentaire, un coup dur pour votre budget ! ».

Sur le web : www.bep-environnement.be/commande-brochures/
Par téléphone : 081/718 211

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un fruit importé hors saison nécessite 10 à 20 fois plus de pétrole pour son transport que le même fruit produit local en saison ! Manger des fruits et légumes hors saison, c'est encourager les cultures sous serres. Celles-ci génèrent une grande consommation de chauffage et d'eau.

ET LES ANANAS ?

Un kilo d'ananas frais nécessite 2 litres de carburant pour venir, par avion, du Ghana jusqu'en Belgique. Cela représente 5 kilos de CO_2 rejetés. Et, chaque semaine, 100.000 ananas arrivent sur le marché belge en avion… un beau gaspillage des ressources naturelles aussi (Source : Observatoire bruxellois de la consommation durable).

☺ Pour les productions exotiques telles que les bananes, ananas et mangues, pensons produits équitables car la rétribution plus juste des cultivateurs ainsi que la préservation de l'environnement est garantie.

FICHE 5 ➡ CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON

Un légume d'été : la courgette

La courgette arrive dans nos magasins avec le beau temps. Légume d'été, elle est excellente pour la santé, peu calorique et riche en vitamines A, C et B3, en fibres, en minéraux et en oligo-éléments.

Plus la courgette est fraiche, meilleure elle est à déguster. Raison supplémentaire pour se la procurer auprès d'un producteur local en pleine saison. Bien fraiche, la courgette est délicieuse crue et râpée en salade.

Tian de courgettes du jardin

Ingrédients (6 personnes) :
4 courgettes de taille moyenne
1 petit oignon
2 gousses d'ail finement hachées ou écrasées
150 grammes de riz rond cru
200 ml de crème fraiche
100 grammes de fromage râpé (parmesan par exemple)
2 œufs
Huile d'olive
Sel
Poivre
Muscade

Préparation :
- Faites dorer l'oignon dans une sauteuse puis ajouter les courgettes lavées et coupées en morceaux dans l'huile d'olive pendant quelques minutes.
- Lorsque les courgettes sont attendries, ajoutez le riz et l'ail. Mélangez et laissez cuire à feu doux pendant une vingtaine de minutes. Normalement, le riz doit cuire dans le jus des courgettes mais n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau si nécessaire.
- Une fois que le riz est cuit, retirez du feu et placez dans un plat à gratin.
- Dans un bol, battez les œufs avec la crème et le fromage. Ajoutez du sel, du poivre et de la noix de muscade dans le mélange et versez sur les courgettes dans le plat à gratin.
- Mettez le plat à gratin au four préchauffé à 200°c et laissez cuire encore 20 minutes.

Ce plat peut faire l'objet d'un repas équilibré à lui seul.

Plus d'infos ?

Quelques conseils pour manger local et de saison :

- Acheter sur les marchés ou auprès des producteurs locaux (fermes, GAC ou Groupes d'Achats Communs…)
- Faire sa propre cueillette à la ferme ou au verger
- Vérifier la provenance des produits sur les étiquettes
- Choisir des produits de saison pour éviter l'achat de produits cultivés en serre
- Acheter en vrac pour réduite les déchets d'emballages
- Pour les aliments d'origine exotique, privilégier ceux issus du commerce équitable

Des outils et bonnes adresses :

- L'application pour smartphone gratuite « Recettes4saisons » indique les fruits et légumes de saison cultivés chez nous. S'y trouvent également des recettes pour chaque mois de l'année.
- APAQ W : Circuit court, qualité artisanale, respect de l'environnement… ce site vous renvoie vers les producteurs de votre région : *http://www.apaqw.be/ > Nos bonnes adresses … > C'est produit près de chez vous !*
- APAQ W calendrier des fruits et légumes de saison : *http://www.apaqw.be/ > Nos bonnes adresses … > C'est produit près de chez vous !*
- GAC : Vous souhaitez rejoindre un groupe d'achats communs ? Nature & Progrès Belgique organise des rencontres avec les groupes existants dans votre région. Infos sur www.natpro.be

FICHE 6 ➡ CUISINER LES BONNES QUANTITÉS

Halte au gaspillage alimentaire : cuisinez les bonnes quantités !

Pour cuisiner les bonnes quantités, il est indispensable de préparer ses courses avant de se rendre au magasin. En famille, établissez les menus de la semaine. Rédigez ensuite une liste de course en tenant compte des quantités de nourriture dont vous aurez besoin.

Au magasin, n'achetez que les produits qui sont repris sur votre liste de courses. Et lorsque vous les placez dans votre caddie, vérifiez toujours l'étiquetage et la date de péremption des denrées alimentaires. Assurez-vous également que l'emballage de l'aliment n'est pas abîmé.

N'oubliez jamais qu'en amont de notre assiette se cache une chaîne de production consommatrice d'énergie, d'eau, de fertilisants, de pesticides et productrice de déchets.

Cuisinez les bonnes rations

Les rations dépendent du menu proposé ainsi que des appétits individuels. Les quantités données ci-dessous sont une moyenne et correspondent à une personne d'appétit moyen pour un repas quotidien normal.

Quantités d'aliments pour 1 personne

Pâtes	40 à 50 g. en accompagnement, 80 à 100 g. en plat principal
Riz	60 à 70 g. de riz soit l'équivalent d'un 1/2 verre
Céréales (semoule, boulgour, blé, polenta, etc.)	60 g.
Pommes de terre	2 grosses (240 g. environ)
Crudités	80 à 100 g.
Légumes secs (lentilles, haricots, pois chiche, etc.)	60 g.
Oeufs (pour une omelette ou sur le plat)	1 à 2
Poisson	130 à 170 g. (220 à 260 g. avec déchets)
Viande	150 g. (200 à 250 g. avec os)
Fromage	30 g.

CUISINER MALIN

Cuisiner des quantités adaptées au nombre de personnes à table : bien doser, cela évite les restes qui s'accumulent dans le frigo.

Tenir compte de la durée de vie des produits stockés : utiliser en priorité les produits entamés et achetés en premier (premier entré, premier sorti).

Cuisine en priorité les aliments qui approchent de leur date limite de consommation.

Lire les recettes et respecter les dosages... Utiliser dès lors les instruments appropriés (verre doseur, balance, cuillères à soupe ou à dessert...).

LA BONNE MESURE

Pas de balance, ni de verre doseur ? Quelques astuces pour mesurer et peser en un tour de main !

Mesures

- 1 cuillère à soupe = 3 cuillères à café = 15 ml
- 1 cuillère à café = 5 ml
- 1 verre à eau = 12 cl = 120 ml
- 1 dl = 10 cl = 100 ml = 7 cuillères à soupe

CUISINER LES BONNES QUANTITÉS

Que jette-t-on et pourquoi ?

En Belgique, des études ont montré que certains aliments sont plus souvent jetés que d'autres.

- Les aliments le plus souvent jetés entamés sont le pain, les pâtisseries, les biscuits, les fruits et légumes ;
- Les aliments le plus souvent jetés périmés sont les fruits et légumes frais, la viande et les produits laitiers.

Parmi ces aliments jetés :

- 50 % sont des aliments entamés ;
- 25 % des restes de repas cuisinés ;
- 25 % des produits périmés inentamés.

7 raisons qui expliquent le gaspillage alimentaire

1. Achat en trop grande quantité par rapport au besoin ;
2. Achat d'aliments dont on n'a pas souvent besoin ;
3. Oubli d'aliments dans le réfrigérateur, dans le congélateur ou dans le placard, parce qu'ils sont restés au fond ;
4. Préparation de trop grandes quantités de nourriture ;
5. Ration trop importante dans les assiettes ;
6. Plat non apprécié par les convives (recette ratée, trop exotique ou épicée…) ;
7. Cuisson non surveillée et plat brûlé.

Fruits et légumes : les bonnes portions ?

Les nutritionnistes conseillent de manger 5 portions de fruits et légumes. Une portion correspond à 80 grammes environ de fruits ou de légumes. Quelques repères pour vous aider à manger sans vous tromper :

- Les barquettes de framboises ou de myrtilles pèsent un peu moins de 150 grammes, soit environ deux portions de fruits ;
- Le poids d'une demi-pomme ou d'une demi-poire avoisine les 80 grammes ;
- Lorsque vous mangez des fruits au sirop, sachez qu'une portion correspond à 2 oreillons de pêche par exemple. En général, le poids indiqué sur la boîte comprend également le poids du sirop ;
- Un verre de jus de fruits frais d'environ 150 ml est équivalent à une portion ;
- Côté légumes, une poignée de haricots verts, une dizaine de tomates cerise ou une demi-courgette correspond à une portion de légumes et de fruits.

Cake « aux restes du frigo »

Vous avez vu trop grand et votre réfrigérateur regorge de restes encore mangeables ! N'hésitez pas : préparez un cake aux restes du frigo aussi facile à faire que délicieux.

- 250 g de farine,
- 1 sachet de levures,
- 3 oeufs,
- 10 cl d'huile d'olive,
- 13 cl de lait,
- Sel, poivre,
- + les restes du frigo : crabe, olive, jambon, chèvre, raisin, poivre, roquefort…

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans un saladier, battre les œufs énergétiquement, y ajouter les ingrédients liquides (lait et huile). Bien mélanger.
3. Ajouter la farine et la levure. Saler, poivrer.
4. Incorporer ensuite le mélange de garniture (au choix), bien remuer.
5. Verser la pâte dans un moule à cake beurré et fariné. Cuire au four à 180 °C pendant 40 minutes environ. Laisser refroidir, démouler, déguster.

FICHE 7 ➡ CONGELER LES ALIMENTS

Congeler plutôt que jeter

Congeler des aliments et des préparations permet de gagner du temps en cuisine et de limiter le gaspillage alimentaire. Encore faut-il le faire correctement… Mode d'emploi.

La congélation permet de conserver les saveurs et textures des aliments, ainsi que leur teneur en nutriments. On peut congeler quasiment tous les aliments : fruits, légumes, herbes aromatiques, viande, poisson, fromages à pâte dure, pain, pâtisseries et plats préparés maison, pâtes crues…

Si vous possédez un congélateur qui vous permet de le faire, n'hésitez pas à congeler vous-même vos aliments. Pour une congélation réussie et sans risque, vous devrez veiller à bien préparer vos denrées, les mettre dans les bons contenants et respecter quelques règles d'hygiène (mains et plan de travail toujours impeccablement propres).

Trucs et astuces

- Évitez de congeler trop d'aliments différents d'un coup, même s'ils sont en petites portions. Les aliments à température ambiante placés au congélateur entraînent une augmentation de la température du congélateur qui mettrait alors plus de temps à procéder à la congélation.
- Quand vous procédez à la congélation, n'entassez pas les aliments et prévoyez un petit espace entre les différents paquets. Cet agencement qui permet à l'air de circuler optimise la congélation.
- Quels que soient les aliments que vous congelez, veillez à utiliser des sacs congélation ou de préférence des boîtes réutilisables prévues à cet effet (en général il y a une indication sur le contenant).
- Les emballages du boucher, du poissonnier, les barquettes en polystyrène et le carton ne doivent pas être employés pour la congélation. Videz un maximum d'air dans les sacs congélation avant de les fermer hermétiquement.

OPTEZ POUR LE 4 ÉTOILES

Seul un congélateur 4 étoiles (capable de maintenir un produit à moins de 18 degrés et muni d'une fonction de congélation) vous permet de congeler des aliments. Cependant, il faut quand même vous référer à la notice de votre appareil. Un congélateur peut avoir 4 étoiles et un pouvoir de congélation très faible. L'idéal est de congeler de petites quantités, ainsi le procédé de congélation sera plus court et les risques moins importants.

Le freezer n'est pas un congélateur ! Sa température ne descend jamais en dessous de -12°.Les durées de conservation des denrées placées au freezer sont donc très limitées.

DE L'ART DE BIEN DÉCONGELER

La décongélation des aliments ne doit jamais se faire à température ambiante afin d'éviter le développement de bactéries. Préférez la décongélation au réfrigérateur, aux micro-ondes avec la fonction décongélation ou la cuisson/décongélation (vous pouvez par exemple placer votre sauce bolognaise surgelée directement dans la casserole).

CONGELER LES ALIMENTS

Congeler les fuits et légumes

Les fruits et légumes que vous voulez congeler doivent être passés sous un filet d'eau (ne surtout pas laissés à tremper), puis essorés avec du papier absorbant ou un torchon parfaitement propre. Vous pouvez ensuite les couper en morceaux pour gagner du temps lorsque vous les décongèlerez.

Certains légumes doivent être blanchis - cuisson très courte de quelques secondes à 5 minutes maximum dans de l'eau bouillante - avant congélation. C'est le cas notamment des asperges, des betteraves, des carottes, des courgettes, des haricots, des épinards, des pois... Après le blanchiment, refroidissez les légumes sous l'eau froide et essorez-les.

Des framboises plus fringantes que nature

Pour congeler les framboises crues sans les abîmer, placez-les une à une sur une plaque recouverte de papier aluminium en prenant soin de conserver un espace suffisant entre les fruits. Au bout de quelques heures, retirez-les et placez-les délicatement dans une barquette de congélation. La meilleure méthode pour décongeler les framboises crues est de les disposer sur un petit plateau (l'une à côté de l'autre) au réfrigérateur entre 6 et 8 heures.

A ne surtout pas congeler !

Certains aliments ou certaines préparations ne supportent pas la congélation, par exemple : la mayonnaise, les aliments frits, les fromages frais et à pâte molle, les crèmes pâtissières et garnitures à la crème, les fruits et légumes qui ont une teneur élevée en eau (comme le melon, les tomates, la laitue...). Cela altère leur texture.

Ne congelez pas non plus les plats préparés du commerce dont on ignore si la composition inclut des produits décongelés et les aliments frais dont la chaîne du froid a été coupée, par exemple une viande achetée fraîche et restée à température ambiante.

Évitez de congeler des aliments décongelés qui n'ont pas été cuits entre temps. Les germes, bactéries et levures ne sont pas tués par la congélation, mais seulement inactivés tant que le produit est congelé. Dès que la décongélation est amorcée, elles reprennent leur activité.

Comment s'y retrouver ?

Pour vous y retrouver dans votre congélateur, étiquetez vos aliments congelés en précisant la date de congélation. Placez au fond de votre congélateur les produits congelés les plus récents afin ne pas oublier de consommer les aliments congelés avant la date limite de conservation ! La plupart des aliments congelés se conservent de 3 à 12 mois dans un congélateur 4 étoiles.

Fromage	2 mois
Légumes	8 à 10 mois
Fruits	10 à 12 mois
Boeuf	10 à 12 mois
Poisson gras	1 mois
Poisson maigre	3 mois
Porc	4 à 6 mois
Veau	8 à 10 mois
Volaille	6 à 8 mois
Gibier	6 à 8 mois
Pain, pâtisseries	1 à 3 mois
Plats cuisinés	3 mois

Que faire en cas de panne électrique ?

De façon générale, un congélateur rempli et en bon état peut conserver les aliments congelés pendant 48 heures, pourvu qu'il soit resté fermé. Un congélateur à demi rempli conserve les aliments congelés pendant 24 heures. Il faut également considérer la température de la pièce où se trouve le congélateur : plus la pièce est fraîche, meilleur sera le maintien de la température interne du congélateur. Une unité de congélation combinée à un réfrigérateur aura une capacité de conservation des aliments congelés beaucoup moins importante. De ce fait, la décongélation de ces aliments est plus rapide. Lorsque l'électricité est de retour, il faut vérifier l'état de décongélation des aliments. Les aliments crus décongelés dont la température est demeurée à 4 °C ou moins peuvent être cuits immédiatement pour une consommation rapide ou être recongelés une fois cuits. Les aliments périssables (viandes, volailles, poissons, produits laitiers, plats préparés...) complètement décongelés doivent être jetés s'ils ont été exposés à une température supérieure à 4 °C.

FICHE 8 ➡ JARDINAGE : UTILISEZ DES PRODUITS NATURELS

Utilisation de produits respectueux de l'environnement au jardin

Vous souhaitez cultiver votre jardin tout en respectant l'environnement ? Optez en priorité pour des produits naturels. Ces produits sont constitués uniquement de matières minérales naturelles (bouillie bordelaise à base de cuivre, soufre, etc.) n'ayant pas subi de traitements chimiques. Il peut s'agir également de matières organiques provenant directement soit d'animaux (corne torréfiée, sang desséché, etc.), soit de végétaux (fumier déshydraté par exemple).

Grâce aux engrais naturels, à une faune du sol riche et à des fortifiants naturels, la résistance aux maladies et aux nuisibles de vos plantes sera renforcée de manière naturelle. Dans cet esprit, traitez les maladies et nuisibles éventuels exclusivement au moyen de produits écologiques. S'ils sont sans danger pour les hommes, les plantes et le sol, ces produits ne nuisent pas non plus aux animaux utiles tels que les hérissons et les abeilles !

Les engrais organiques 100 % naturels nourrissent non seulement les plantes, mais aussi la faune du sol.

Trucs et astuces

- Lorsqu'une maladie apparaît, éliminez les parties malades de la plante, évitez de serrer les cultures et effectuez une rotation en attendant au moins 3 ans avant de remettre une plante de même famille sur un même emplacement.
- L'eau de cuisson encore bouillante et salée des pommes de terre est un herbicide total et radical. Ne prévoyez cependant aucune plantation ensuite à cet endroit. Vous pouvez également utiliser du gros sel en couche épaisse et laisser agir la nature.
- Pour faire pourrir naturellement la souche d'un arbre sans utiliser de produits nocifs, percez des trous dans la souche, puis placez-y des gousses d'ail.

GARE AUX PRODUITS PHYTOSANITAIRES !

Les pesticides chimiques, aussi appelés produits phytosanitaires, sont utilisés dans l'agriculture pour protéger les cultures des parasites, de certains insectes, de champignons ou des « mauvaises herbes ». Leur utilisation est une source de pollution des nappes d'eau et une voie d'entrée de ces produits dans la chaîne alimentaire. Ils peuvent également causer des dommages graves pour la santé des utilisateurs. L'utilisation de ces produits au jardin exige dès lors de prendre des précautions particulières lors de leur stockage, de leur préparation et de leur utilisation.

DÉSHERBER SANS POLLUER

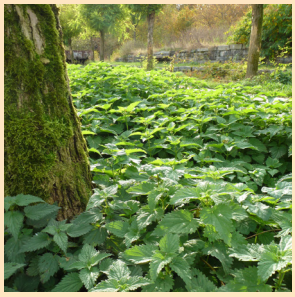
Pour désherber de façon naturelle, privez les plantes de lumière en les couvrant d'un carton ou d'un plastique noir, de paille, d'écorce, de lin ou de déchets de tonte.

FICHE 8 ➡ JARDINAGE : UTILISEZ DES PRODUITS NATURELS

Halte aux pucerons !

Les traitements préventifs

- Favoriser les prédateurs naturels comme les coccinelles ou les chrysopes, afin de maintenir la population de pucerons à un niveau acceptable pour la vie des plantes.
- Aménager un coin d'orties dans votre jardin : les pucerons spécifiques qui s'y développent apparaissent tôt au printemps, ils constituent ainsi une source de nourriture pour les coccinelles qui sortent de l'hivernation. N'ayant pas à quitter le jardin pour trouver de la nourriture, elles seront alors prêtes à défendre vos plantes.
- Placer des bandes engluées (disponibles en jardineries) autour des troncs des arbres du verger pour empêcher les fourmis de monter défendre les pucerons contre leurs prédateurs naturels.
- Pulvériser du purin d'ortie dilué à 5 fois son volume d'eau pour renforcer les plantes. Recette du purin d'ortie : 1 kilo de feuilles d'orties macéré dans 10 litres d'eau durant 3 à 4 jours.
- Éviter les carences nutritives et les excès d'azote dans le sol (trop de purin d'ortie ou de compost mal décomposé).



Les traitements curatifs

- Détruire les plantes ou parties des plantes envahies de pucerons.
- Pulvériser une solution de savon : 150 g de savon de Marseille râpé et un litre d'eau. Faire bouillir jusqu'à dissolution complète. Après refroidissement, ajouter 10 cl d'huile d'arachide, brasser énergiquement. Diluer dans 10 volumes d'eau et pulvériser.

Contre les limaces et les escargots

Les traitements préventifs

- Favoriser et protéger les ennemis naturels : carabes, reptiles, amphibiens, hérissons, musaraignes, oiseaux, arachnides, larves de mouches et de vers luisants.
- Placer autour des plantes à protéger : des cendres (à renouveler en cas d'humidité excessive), des coquilles d'œufs pilées, de la sciure de bois, etc., pour modifier la texture du sol autour des jeunes plants particulièrement vulnérables.
- Arroser plutôt le matin (tôt pour limiter l'évaporation) pour éviter que le sol ne soit humide le soir, lorsque les mollusques commencent à être actifs.
- Tamiser votre compost afin ne pas disséminer les limaces lors de son épandage (attirées par la matière en décomposition les limaces peuvent s'y réfugier).

Les traitements curatifs

- Il est possible d'installer des pièges à la bière : enterrer au ras du sol des récipients (bouteilles plastiques coupées par exemple) contenant un fond de bière. Les limaces, attirées par ce breuvage, tombent dedans et s'y noient.
- Disposer un carton ou une tuile retenant l'humidité et éliminer les mollusques qui s'y réfugient pour la journée.

FICHE 9 ➡ DONNEZ UNE SECONDE VIE AUX OBJETS

Réemploi mode d'emploi !

« Namur, capitale du réemploi » ! Avec ce slogan porteur, la Ville et la Province s'inscrivent résolument dans une politique (très) volontariste en matière de récupération et de réemploi des objets dits encombrants.

Pourquoi ? Parce qu'un grand nombre de biens de consommation finissent dans les filières déchets alors qu'ils pourraient encore servir. Pour ces biens, le réemploi ou plus familièrement le « seconde main », permet d'allonger leur durée de vie, de réduire le nombre de déchets et donc le coût et l'impact écologique de leur traitement, d'économiser de précieuses ressources. Sans compter que cette filière fournit des biens à prix réduit, de l'activité économique et une passerelle pour les personnes peu qualifiées qui souhaitent accéder au marché du travail.

Pensez « seconde main »

L'achat ou la vente d'objets d'occasion est un excellent moyen de faire des affaires tout en faisant maigrir sa poubelle.

- Si vous cherchez un objet précis, les sites internet, les annonces des journaux locaux ou le coin "petites annonces" des magasins sont une façon simple et efficace de dénicher des objets en bon état.
- Si vous préférez chiner, les brocantes et marchés aux puces de votre quartier regorgent souvent de bonnes affaires. Dans le même registre, les magasins de dépôt et achat-vente proposent un large choix d'objets à des prix intéressants. D'autant que certains vont même jusqu'à offrir des garanties.
- Pour les vêtements et les jouets, pensez aux bourses de la Ligue des Familles de votre région.
  Infos : http://liguedesfamilles.citoyenparent.be/
- Investis dans le soutien aux plus démunis, les magasins d'économie sociale, les vestiboutiques de la Croix-Rouge et les magasins d'Oxfam apportent une touche sociale à cette dynamique.

COLLECTES À DOMICILE

Vous habitez la province de Namur ? Vous pouvez désormais vous défaire de tous les objets dits « encombrants » en bon ou mauvais état grâce à un système de collecte à domicile et sur simple appel. Dans certaines communes, le BEP assure une collecte d'encombrants de 2 à 4 fois par an sur appel préalable au 081/260 400, les dates sont reprises dans le calendrier des collectes.

TOUS GAGNANTS

Grâce au recyclage et au réemploi, près de 80% des matières autrefois détruites sont aujourd'hui récupérées, et ce, à un coût raisonnable pour les pouvoirs publics et donc pour la collectivité.

FICHE 9 ➡ DONNEZ UNE SECONDE VIE AUX OBJETS

La Ressourcerie Namuroise

Vous changez de divan et ne savez que faire de l'ancien encore en bon état ? Pensez réemploi. En partenariat avec le BEP, La Ressourcerie Namuroise donne une nouvelle vie à vos déchets encombrants, tout en vous proposant un service de collecte à la carte. Après la collecte et un premier tri des encombrants, les objets en bon état sont mis en valeur et vendus dans la Ravik Boutik.

Les communes d'Assesse, Ciney, Eghezée, Floreffe, Gembloux, Gesves, Hamois, Havelange, Namur, Ohey, Profondeville, Sombreffe, Somme-Leuze et Yvoir bénéficient déjà de ces collectes d'encombrants sur simple appel au 081/260 400.

Offrez une deuxième vie à votre vélo !

Pour éviter que votre vélo ne devienne un déchet, deux possibilités s'offrent à vous : prolonger sa vie ou le donner.

Pour prolonger la durée de vie de votre vélo et rendre son usage plus confortable, quelques petits gestes simples et faciles s'imposent :

- Lubrifiez la chaîne régulièrement avec une huile adaptée ;
- Gonflez les pneus à la bonne pression afin d'éviter les crevaisons. Elle est généralement indiquée sur le flan du pneu ;
- Vérifiez régulièrement les éléments importants comme les freins, le serrage des roues, l'éclairage…

Si vous n'avez plus besoin de votre vélo, n'hésitez pas à le donner à un ami, un voisin, une école, un CPAS, un mouvement de jeunesse ou à une association… Une fois par an (consultez votre bulletin communal), vous pouvez également vous rendre dans votre parc à conteneurs avec un vélo encore en bon état. Il sera remis à une association qui lui offrira une deuxième vie.

Certaines associations utilisent des vélos pour former et remettre des personnes sur le chemin du travail : les vélos sont remis à neuf et loués ou revendus à faible coût.
Les vélos en trop mauvais état, ne pouvant pas être réparés, servent en pièces détachées sur d'autres vélos.

Magasins de seconde main

- **Ravik Boutik**, Boulevard d'Herbatte, 8A - 5000 Namur. Tél.: 081/260 310
- **Les Petits Riens de Namur**, Rue de Bomel, 29 - 5000 Namur. Tél. : 081/23 16 42
- **CPAS d'Andenne**, rue de l'Hôpital 20 – 5300 Andenne. Tél.: 085/84 94 00

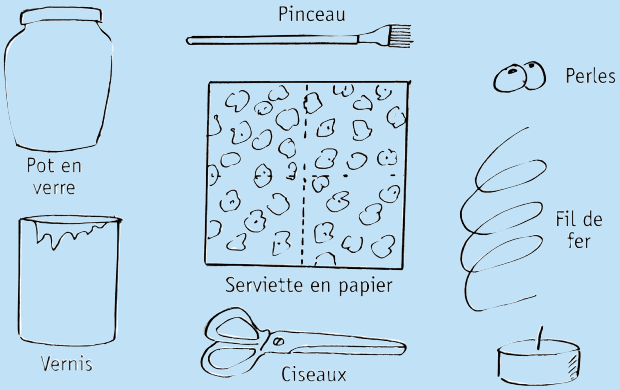
FICHE 10 ➡ ECO-BRICOLAGE : RECYCLER EN S'AMUSANT !

Amusante et pleine de surprises, cette fiche vous propose quelques clés pour réussir des créations originales en recyclant les emballages et les conditionnements que nous jetons tous les jours à la poubelle. Elle va vous permettre de créer (avec vos enfants) des objets décoratifs des plus inventifs. Ces bricolages, décrits étape par étape, possèdent tous un intérêt pédagogique et créatif.

Des écophotophores pour faire la fête

Pour ce bricolage, il vous faut :

- Des petits pots en verre (yaourt ou confiture)
- Des serviettes en papier avec des motifs festifs et colorés
- Du vernis colle (écologique de préférence)
- Un pinceau plat
- Des boutons ronds ou des perles de récupération
- Du fil de fer de couleur
- Une bougie



Mode d'emploi

1. Récupérez (lors d'une fête ou d'un anniversaire par exemple) des serviettes de papier aux coloris et motifs festifs.

2. Découpez dans ces serviettes des bandes qui doivent être un peu plus larges que les pots en verre que vous allez utiliser. Le cas échéant, enlevez la bande blanche qui se trouve au verso de la serviette et ne gardez que le recto avec le motif de couleur.

3. À l'aide d'un pinceau, encollez le pot avec le vernis colle. Disposez une bande de papier tout autour du pot et rabattez ce qui dépasse à l'intérieur. Étendez ensuite une nouvelle couche de vernis colle sur le papier en prenant bien soin de chasser les bulles d'air à l'extérieur. Laissez sécher au moins 24 heures.

4. Pour parfaire la décoration, fixez un fil de fer (de couleur si possible) et créez une spirale avec un cylindre. Parachevez votre œuvre en fixant une perle ou un bouton aux extrémités du fil de fer.

5. Placez une petite bougie (avec un socle en aluminium) à l'intérieur du pot.

THÉMATIQUE : RÉEMPLOI

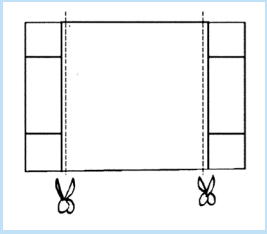
FICHE 10 ➡ ECO-BRICOLAGE : RECYCLER EN S'AMUSANT !

Un porte-monnaie en carton à boisson

Pour réaliser ce porte-monnaie en carton à boisson, il vous faut :

- Une brique de lait ou de jus rincée et séchée
- Une paire de ciseaux
- Une règle graduée si vous n'avez pas le compas dans l'œil
- 1 scratch à coller, ou une pression

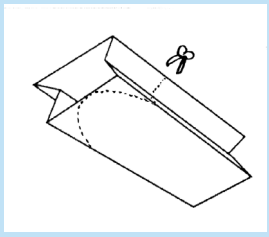
Mode d'emploi

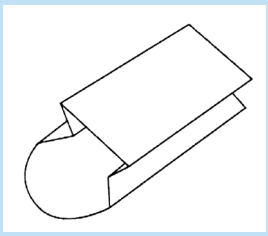


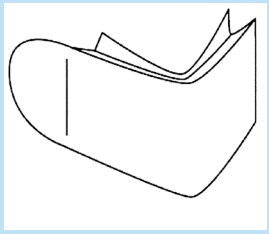
1 Commencez par découper le haut et le bas de la brique ;

2 Pliez les bords latéraux en deux afin de pouvoir réaliser un «rentré» de chaque côté ;

3 Le dos de la brique face à vous, pliez-la sur elle même en laissant 1/3 pour le rabat ;



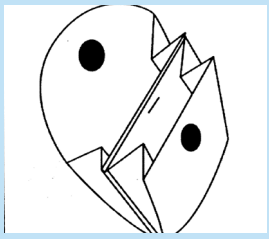




4 Découpez les coins en suivant les pliures jusqu'à la partie supérieure du porte-monnaie ;

5 Coupez horizontalement le morceau formé par la découpe ;

6 Rabattez le tout en introduisant le premier rabat dans la partie avant du porte-monnaie ;



7 Posez la pression ou le scratch, et découpez les angles pour les arrondir.

FICHE 11 ➡ ECO-BRICOLAGE : RECYCLER EN S'AMUSANT !

Amusante et pleine de surprises, cette fiche vous propose quelques clés pour réussir des créations originales en recyclant les emballages et les conditionnements que nous jetons tous les jours à la poubelle. Elle va vous permettre de créer (avec vos enfants) des objets décoratifs des plus inventifs. Ces bricolages, décrits étape par étape, possèdent tous un intérêt pédagogique et créatif.

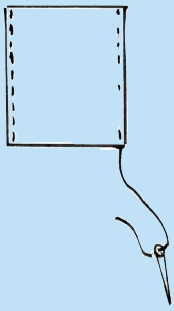
Un écosachet senteur pour parfumer la maison

Pour fabriquer ce sachet senteur 100% récup, il vous faut :

- Des chutes de tissus dépareillés ou d'anciens vêtements (robe, chemise…)
- Des ciseaux ordinaires et des ciseaux à cran
- De la mousse récupérée dans d'anciens coussins
- Un morceau de ruban en tissu récupéré sur un ballotin de praline
- Des huiles essentielles ou quelques brins de lavande

Mode d'emploi

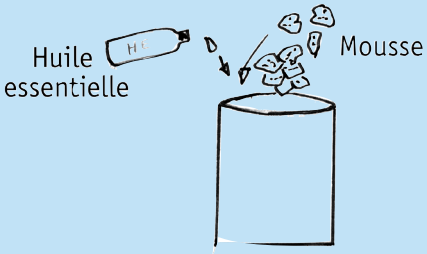
1. Fabriquez-vous un « patron » en papier de 30 cm le long sur 12 cm de large ;



2. À l'aide de ce gabarit, tracez un rectangle sur le tissu récupéré ;

3. Joignez les deux extrémités en disposant le beau côté du tissu à l'intérieur. Cousez ensemble (à la main ou à la machine) les deux côtés latéraux, en veillant à garder le dessus ouvert.

4. Retournez le mini-sac ainsi obtenu et taillez la bande supérieure à l'aide de ciseaux à crans.



5. Rembourrez le sac de mousse récupérée et ajoutez quelques brins de lavande ou quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou autre.

6. Fermez le sac avec un beau ruban en tissu.

THÉMATIQUE : RÉEMPLOI

FICHE 11 ➡ ECO-BRICOLAGE : RECYCLER EN S'AMUSANT !

Un jardin vertical avec des bouteilles recyclées

Ce bricolage va vous permettre d'aménager un jardin vertical avec quelques bouteilles en plastique vides. Que vous souhaitiez faire pousser des légumes, des plantes aromatiques ou des fleurs, ce jardin vertical a l'avantage d'occuper peu d'espace et demande très peu d'entretien.

Pour ce bricolage, il vous faut :

- Une douzaine de bouteilles en plastique transparent
- Une grille métallique
- Des ciseaux
- Du fil de fer
- De la terre et du terreau
- Des plants ou des graines de plante

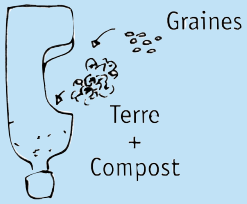
Mode d'emploi

1. Enlevez le bouchon en plastique et découpez le fond de chaque bouteille (voir schéma) à l'aide des ciseaux.

2. Découpez ensuite une « fenêtre » de 15 cm de côté dans le corps de la bouteille.

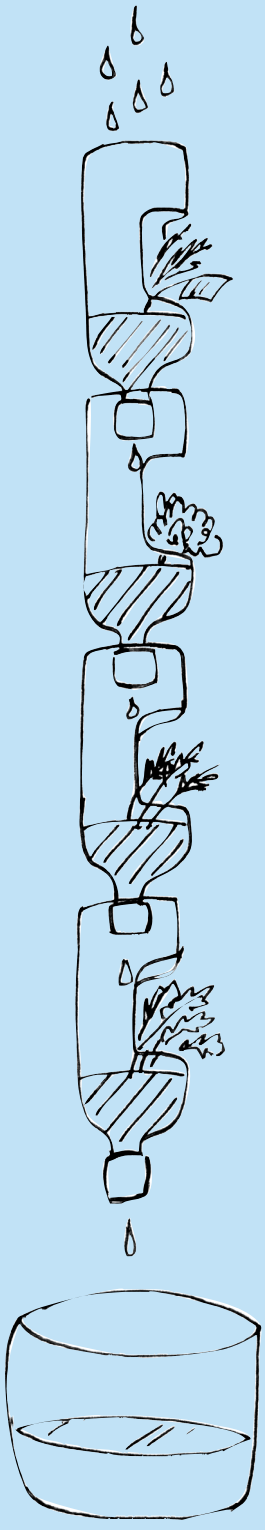
3. Retournez la bouteille et disposez à l'arrière (via deux petits trous) un petit fil de fer qui permettra de la fixer au cadre métallique.

4. Remplissez le fond de la bouteille d'un mélange de terre et de terreau. Plantez-y quelques graines ou repiquez un petit plant (thym, fleurs…).



5. Patientez quelques semaines (en arrosant si besoin) et vous bénéficierez d'un magnifique jardin vertical.

Votre jardin vertical extérieur bénéficiera de la gravité qui va répartir l'eau du haut vers le bas, profitant ainsi à tous les végétaux, étage par étage. Si vous apportez des engrais naturels par voie liquide, le fait d'être sur un plan vertical permet également de distribuer les nutriments étage par étage.



FICHE 12 ➡ CONSOMMER AUTREMENT

Acheter et consommer autrement. . . c'est possible !

Face à la mondialisation galopante du commerce et de l'économie, des consommateurs citoyens s'organisent désormais pour acheter et échanger malin… Une manière de protéger l'environnement, soutenir les filières locales, faire des économies et créer du lien social.

Devenez consom'acteur

Vous souhaitez soutenir l'agriculture locale et consommer des produits sains à prix malins ? Les Groupements d'Achats Communs (GAC) et les Groupements d'Achats Solidaires (GAS) proposent une formule sur mesure.

Le principe de cette formule citoyenne ? Des groupements d'acheteurs contactent des maraîchers et des agriculteurs locaux afin qu'ils puissent leur fournir des légumes ou d'autres produits de saison (viande, fromages…). Les produits sont ensuite livrés aux adhérents sous forme de paniers individuels (bio ou pas) ou via un dépôt dans un entrepôt-magasin.

AMAP solidaires

S'inspirant du modèle français, certains GAS et GAC s'engagent également auprès des agriculteurs en prenant la forme d'Associations pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne (AMAP). Via cette formule, ils achètent toute la production d'un agriculteur à l'avance, en assumant les risques liés aux intempéries, mais en bénéficiant aussi des avantages d'une récolte abondante.

Réseau de Consommateurs Responsables

Des associations comme le Réseau de Consommateurs Responsables (RCR) ou Saveurs Paysannes font la promotion de ce type de « consommation alternative ». Elles proposent sur leurs sites internet le recensement (cartographie en ligne) de toutes les initiatives existantes près de chez vous. Elles soutiennent également la création de nouveaux groupes en proposant des outils méthodologiques et des formations.

Infos :

- www.asblrcr.be
- www.saveurspaysannes.be

CULTIVEZ VOTRE POTAGER COLLECTIF

Quel est le plus sûr moyen de bénéficier de légumes sains, savoureux et bios tout en faisant des rencontres, en pratiquant une activité de plein air et en économisant de l'argent ? Facile : il vous suffit de participer à l'exploitation d'un potager collectif !

Ces potagers s'organisent selon deux modèles : du plus collectif, où tout le monde cultive et récolte sur un espace commun ; au potager parcellisé, où chacun jardine dans son coin. Dans les deux cas, ces potagers collectifs permettent un échange de savoirs, d'outils, de légumes… et de bons moments à partager ensemble !

CARNET DE ROUTE

Dans le Namurois, quelques fermes proposent des produits en vente directe du producteur au consommateur. Dans certains cas, les fruits et légumes peuvent être cueillis ou récoltés par l'acheteur (pick-up) dans les champs et vergers. Une activité qui fait la joie des plus petits !

Echange maison pour vacances sympa

Vous disposez d'un budget vacances limité ? N'hésitez plus à échanger votre logement. Le concept est très simple : deux personnes se mettent d'accord pour se prêter leur maison (appartement, caravane…) sans transfert d'argent entre eux. Pour formaliser cet échange, il est cependant conseillé de s'inscrire auprès d'un organisme spécialisé (via un site Internet généralement payant). Vous pourrez ainsi correspondre par courrier électronique, puis par téléphone pour vous mettre d'accord sur la période, la durée et les modalités de l'échange… et disposer de toutes les garanties.

Co-voiturage et voiture partagée

A-t-on besoin d'une voiture 24h/24 ? Est-il absolument nécessaire de circuler en solo ? Les embouteillages et la production de gaz à effet de serre sont-ils inévitables ? Si votre réponse à ces questions est NON, le co-voiturage et la voiture partagée (carsharing) vous concerne.

Le co-voiturage consiste à utiliser de manière conjointe et organisée un véhicule privé afin d'effectuer un trajet commun. Ces trajets (dont le coût est partagé) peuvent être désormais facilement planifiés via des sites internet dédiés.

www.karzoo.be - www.carpool.be

Le carsharing vous permet d'accéder à une voiture quand vous le souhaitez, sans devoir en être propriétaire. Deux possibilités s'offrent à vous : vous adresser à une agence spécialisée (ex. Cambio) qui met des véhicules à votre disposition, ou faire du carsharing privé avec vos voisins, votre famille et vos amis (via des sites dédiés). Cette opportunité s'avère particulièrement intéressante dans les régions où les systèmes « prêt à l'emploi » sont plus rares.

www.carsharing.be - www.autopartage.be
www.cambio.be

Energie moins chère…

Test-Achat

L'association de défense des consommateurs Test-Achat propose aux citoyens belges d'adhérer à des groupes d'achat afin de bénéficier de prix avantageux sur l'énergie. Forte de ces adhésions, l'association lance ensuite un appel d'offres auprès des différents fournisseurs d'énergie.

Pour participer : *www.reduisezvotrefacture.be*

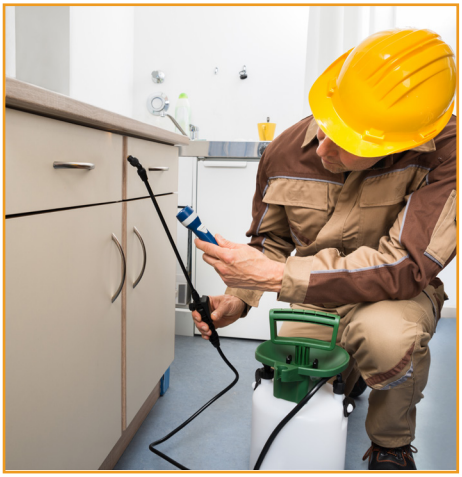
Wikipower

Créée en 2011, la société privée Wikipower associe citoyens et entreprises à des projets collaboratifs afin de rendre l'énergie moins chère. Wikipower propose différents services gratuits et sans engagement :

- L'organisation d'achats groupés d'énergies, de produits et de services ;
- L'achat de gaz et électricité, mazout de chauffage, pellets (granulés de bois) et bois de chauffage, panneaux solaires thermiques, panneaux solaires photovoltaïques, isolation des murs et des toitures, ampoules LED… ;
- La mise à disposition d'un comparateur de prix ;
- Des renégociations de contrats d'électricité et de gaz pour les professionnels.

Infos : *www.wikipower.be*

FICHE 13 ➡ EVITEZ LES INSECTICIDES CHIMIQUES DANS LA MAISON



Eloigner les insectes sans insecticide

Pour se débarrasser des petites bestioles qui colonisent nos intérieurs, la tentation est grande d'utiliser un insecticide chimique qui peut avoir des effets non négligeables sur notre santé et notre environnement... Avant d'opter pour ces produits, faites plutôt appel aux méthodes naturelles. Potentiellement dangereux en cas d'ingestion ou d'inhalation, les insecticides peuvent provoquer des troubles internes (cancers, problèmes de fertilité, asthme...) et viennent s'ajouter à la déjà longue liste des poisons que nous respirons à longueur de journée dans les lieux clos.

Si vous ne pouvez vivre en harmonie avec votre petite faune domestique, essayez de prévenir leur venue et de limiter leur prolifération. Privilégiez dans ce cas le nettoyage manuel et l'utilisation de produits naturels répulsifs.

Trucs et astuces

- Passez l'aspirateur ou balayez souvent le sol de la cuisine ou de la salle à manger, afin d'éliminer les miettes ou résidus de nourriture ;
- Jetez tous les cartons renfermant de la nourriture. Enfermez vos provisions et surtout riz, pâtes ou sucre dans des boite, métalliques ou des bocaux en verre fermant hermétiquement ;
- Vérifiez les grilles d'aération des toilettes, salle de bain et cuisine. Nettoyez les grilles régulièrement, et au besoin appliquez dessus du papier enduit de colle ;
- Sortez ou videz la poubelle tous les jours. Ne gardez jamais une poubelle pleine plus de 48 heures à la maison ;
- Lors de travaux de rénovation, faites attention à ne pas laisser d'interstices entre les murs et les plinthes, mais collez-les très serré.
- Repassez le linge avec un fer chaud pour éliminer les éventuelles larves d'insectes.
- Changez très régulièrement la litière des animaux.

APPRENEZ À CONNAÎTRE VOTRE ENNEMI

La plupart des parasites sont attirés par les débris d'activités humaines ou animales et par l'abri que nos logements leur procurent. Pour prévenir efficacement les infestations de parasites, vous devez tout d'abord connaître votre ennemi. Il faut trouver et obturer les points d'entrée, éliminer les sources de nourriture, adopter de saines habitudes d'entretien ménager et, au besoin, utiliser des pièges et des pesticides naturels.

INSECTES VOYAGEURS

Les immeubles à appartements comportent de nombreuses « autoroutes » que peuvent emprunter les parasites. Ces derniers rampent le long des conduits de chauffage ou des canalisations d'eau et réussissent à se faufiler dans de minuscules fentes et trous dans le plancher, les murs et les portes.

FICHE 13 ➡ EVITEZ LES INSECTICIDES CHIMIQUES DANS LA MAISON

Lutter naturellement contre les…

Cafards (blattes)

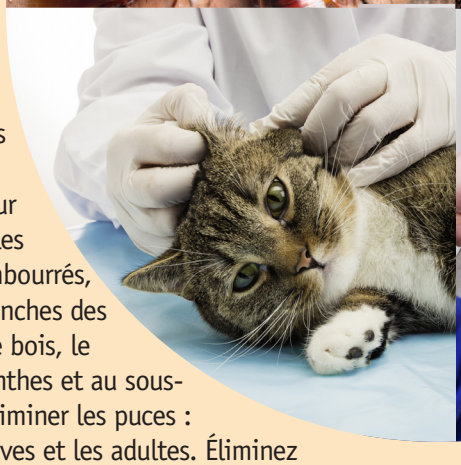
- Disposez des boîtes en carton dont l'intérieur tartiné de glu est garni d'un peu de nourriture ou de phéromones. Lorsque les cafards sont piégés, enfermez les cartons dans des sacs en plastique avant de les jeter ;
- Versez de la poudre de silice ou terre de diatomée (produit 100 % naturel) contre les plinthes ou sur le sol là où passent les cafards ;
- Les cafards cherchent l'humidité. Vérifiez les ouvertures autour des canalisations, bouchez la moindre fissure, réparez les tuyaux qui fuient, essuyez la condensation.

Acariens

- Ne chauffez pas trop votre appartement ou votre maison, aérez souvent les pièces afin de diminuer l'humidité et les moisissures. Évitez de garnir les sols de moquettes et tapis ;
- Évitez les fauteuils recouverts de tissus laineux, préférez le cuir ou le skaï. Évitez les doubles rideaux ;
- Renoncez aux plantes en pots dans les chambres ;
- Passez l'aspirateur régulièrement sur le sommier et le matelas, versez sur le matelas quelques gouttes d'huile essentielle de neem. Garnissez votre matelas d'une housse spéciale anti acariens et achetez un oreiller anti acariens et des couvertures en coton lavables.

Puces

- Passez l'aspirateur tous les jours, en particulier sur les tapis et les meubles rembourrés, entre les planches des planchers de bois, le long des plinthes et au sous-sol, afin d'éliminer les puces : œufs, les larves et les adultes. Éliminez aussitôt le sac de l'aspirateur (brûlez-le ou, après l'avoir enveloppé dans un plastique, placez-le au congélateur).
- Effectuer un nettoyage vapeur sur la moquette, les tapis, les montants du lit, le capitonnage et l'ensemble de la literie.
- Si vous avez des animaux domestiques, traitez-les et lavez à l'eau chaude savonneuse les endroits sur lesquels ils aiment se coucher.
- Pour la nuit, disposez au centre de votre chambre un plat rempli d'eau avec une bougie allumée au milieu : les puces, attirées par la lumière, viendront s'y noyer.



Mites alimentaires

- Nettoyez les placards de la cuisine et jetez tous les aliments susceptibles d'avoir été contaminés (riz, farine, pâte).
- Frottez les rayonnages des placards à l'aide d'une brosse trempée dans une solution d'eau chaude et de savon. Lavez à fond et ne négligez pas les coins. Rincez et séchez à l'aide d'un linge.
- Quand les placards de la cuisine sont d'une propreté méticuleuse, placez des pièges à hormones. Ce sont des plaques de carton enduit d'une sorte de colle, sans danger pour les aliments. Ces phéromones attirent toutes les mites alimentaires mâles qui viennent s'y écraser.