

[Défi Familles Zéro Déchet] Adieu couches jetables, bonjour couches lavables !

Et si on passait aux couches lavables ? Plus économiques, plus écologiques, plus respectueuses de la peau...Elles ont bon nombre d'avantages. Il suffit d'un peu d'organisation et le tour est joué, adieu la couche jetable et les montagnes de déchets qui vont avec. Démonstration lors de l'atelier dédié qui s'est déroulé à la Cantine des Sardines dans le cadre du Défi Familles Zéro Déchet.

Pour cet atelier autour des couches lavables, rendez-vous à la Cantine des Sardines. Sarah, l'une des deux patronnes du lieu, nous accueille. Quelques mamans sont déjà là accompagnées de leur bébés, de différents âges. Un papa est également venu avec sa compagne. Tous sont aujourd'hui présents pour avoir des informations sur l'utilisation de ces fameuses couches lavables. Louise, de l'association Graines de Vie, va nous expliquer comment bien les choisir et surtout bien les utiliser. Car après un tour de table, on s'aperçoit que, si certains « aimeraient réussir à passer le cap mais attendent de voir », la plupart des parents présents en ont déjà fait l'expérience. Mais quelques uns ont rencontré quelques soucis, notamment de fuites, d'humidité, ou d'irritation. Néanmoins, pas de panique ! Après une petite période de rodage, tout rentre généralement dans l'ordre !

Louise nous explique tout d'abord de quoi est constituée une couche jetable, pour que l'on se rende bien compte des inconvénients de celle-ci. Certes, elle est bien pratique, on l'utilise et on la jette. Mais il faut savoir qu'elle est constituée de « trois épaisseurs : un premier feuillet de cellulose, un coussin avec des polymères qui absorbent, et un gel absorbant réactif au liquide avec un noyau de cellulose »,

précise Louise. La couche jetable permet d'absorber beaucoup de liquide, on va avoir alors l'impression que le bébé est au sec, car elle peut contenir 80% de son poids en plus. Mais elle va littéralement « enfermer » l'urine, ce qui va dégager de l'ammoniac. Pas idéal pour la peau et la santé de bébé...d'autant plus qu'elle contient également des produits chimiques, comme par exemple des dérivés d'hydrocarbures. Et que dire de la production de déchets...Pour un seul enfant, « les couches jetables représentent l'équivalent de 4,5 arbres, de 25 kilos de plastique obtenus avec 67 kilos de pétrole brut, et plus de 4500 couches qui vont être jetées aux ordures et se décomposer partiellement en plus de 200 (voir 500) ans ! », détaille Louise. Le tout pour un coût moyen de 1650 euros ! Des chiffres qui donnent le tournis...

Les couches lavables quant à elles, nécessitent un investissement d'environ 300 euros. « L'idéal est d'avoir un stock, car on a tendance à en changer plus souvent dans la journée », selon Louise. Une fois cet investissement réalisé, on estime le coup de l'entretien à 200 euros. Si on a encore en tête l'image de nos grand-mères utilisant des langes pour leur progéniture, les couches lavables aujourd'hui ressemblent à des couches lavables mais en tissu, qu'on peut facilement laver en machine (sans les mettre au sèche-linge par contre). Concernant leur composition, elles contiennent un peu de plastique écologique. Et il en existe même en laine ! Pour lutter contre les éventuelles fuites, il suffit juste « de vérifier que rien ne dépasse » selon Louise. Ne générant pas de déchets, elles sont aussi meilleures pour la peau de bébé, car elles évitent une trop grande macération, source d'érythèmes fessiers.



Louise nous explique comment bien utiliser des couches lavables

Outre la présentation de différents modèles de couches lavables, Louise nous a également appris à réaliser facilement un liniment maison.

Voici la recette :

- 100 ml d'huile d'olive ou de tournesol (éviter les huiles potentiellement allergènes pour les bébés, comme l'huile d'amande douce)
- 100 ml d'eau de chaux

Préparation (en 4 minutes)

1. Mesurer 100 ml d'huile, ajouter tranquillement 100 ml d'eau de chaux en fouettant simultanément le mélange jusqu'à ce qu'il soit homogène.
2. Verser dans un contenant. Optez pour un contenant à pompe ou un tube que vous pouvez presser afin de faciliter l'utilisation lors des changements de couches.

Notez que cette version peut se séparer puisqu'elle ne contient pas d'épaississant. Il Suffit d'agiter le contenant avant l'utilisation pour redonner une homogénéité au liniment. Cette version ne contient pas non plus de conservateur ni

d'antioxydant. Pour prolonger la durée de vie, vous pouvez ajouter 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse.



Fabrication de liniment maison, simple et rapide à réaliser.

Autre recette : le macérat huileux spécial erythème fessier (Irritations/Excéma)

- Dans un bocal, hachez les feuilles de plantain ou/et les fleurs de Calendula (Si possible fraîches) et recouvrez d'huile végétale (de préférence olive ou germe de blé).
- Tassez bien les plantes et ajoutez un objet lourd (un galet par exemple) pour que l'huile recouvre les plantes entièrement.
- Laissez infuser au soleil (au minimum 3 semaines et jusqu'à 2 mois).
- Filtrer à l'aide d'une étamine ou d'un tissu fin. Bien presser.
- Utiliser l'huile pour la fabrication du liniment ou appliquer directement à l'aide d'une lingette lavable sur la région irritée. Ne pas recouvrir de talc, laisser sécher à l'air.

Et en bonus, une recette de lessive maison pour prendre soin de ses couches lavables :

- Râpez 50g de **savon de Marseille**
- 1 cuillère à soupe de **bicarbonate de soude**.
- 1 Litre d'eau
- 10 gouttes d'**huile essentielle** (facultatif) de lavande (la meilleure pour les peaux sensibles)

Faire chauffer le litre d'eau et ajouter les copeaux de savon de Marseille. Mélangez doucement jusqu'à la totale dissolution des copeaux dans l'eau.

Laissez tiédir et ajoutez la cuillère à soupe de bicarbonate de soude et les gouttes d'huile essentielle. Laissez refroidir une quinzaine de minutes avant de verser le tout dans un bidon de lessive ou un contenant en verre.

Ajoutez une cuiller à soupe de vinaigre de pomme en adoucissant dans le tambour.

Des kits de couches lavables prêtés par Morlaix Communauté

Morlaix Communauté propose aux familles intéressées le prêt d'un kit d'essai de couches lavables, avec des couches issus de cinq fournisseurs différents (dont deux locaux, Doujan (Morlaix) et Louli Des Bois (Brest), accompagné d'un guide d'utilisation. Après l'essai, si les familles souhaitent acquérir des couches lavables, elles peuvent obtenir une subvention pour l'achat.

Plus d'infos

<http://www.morlaix-communaute.bzh/Reduire-trier-les-dechets/Comment-reduire-mes-dechets/Utiliser-des-couches-lavables>

Focus sur...La Cantine des Sardines

La Cantine des Sardines, située Place des Jacobins à Morlaix, est un café-resto-boutique qui fonctionne en Scop. Créée par Sarah et Dina, la Cantine est un lieu atypique, où l'on peut manger (des bagels, soupes, salades à base de produits frais et locaux en circuits courts), mais aussi prendre un café, y travailler, ou encore venir avec ses enfants, puisqu'un espace leur est spécialement dédié. L'endroit est également une vitrine pour les créateurs du territoire qui peuvent y proposer leurs créations. Et la Cantine des Sardines accepte le paiement en monnaie locale, le Buzuk !

A lire, l'article sur nous avons consacré à la Cantine des Sardines avant son ouverture : [Les Sardines ouvrent leur Cantine à Morlaix](#)

Défi « familles zéro déchets » : soigner les bobos de l'été (et même après)

Aujourd'hui, les ateliers du défi des « familles zéro déchets » nous amène à Penzé, où officie Sabrina Kriel dans son Kabaret des Simples. Cela s'écrit comme cela car ce nom a une histoire.

En effet, la langue bretonne présente la particularité d'avoir des lettres ou des groupes de lettres qui lui sont propres, comme le « n tildé » qu'on ne peut pas écrire sans un clavier spécial, ou c'h, qu'on ne saurait prononcer sans l'avoir déjà

entendu. Le « K barré » fait partie de ces particularités : il s'écrit en barrant perpendiculairement la jambe inférieure du K. Comme le clavier ne permet pas cela, on l'écrit parfois ainsi k' ou k/ et cela se prononce « Ker ». C'est pourquoi dans cet atelier, nous sommes accueilli par Sabrina KERIEL et non Sabrina Kril.

Issue elle aussi de l'école d'herboristerie de CAP Santé, à Plounéour-Menez, elle développe une activité multiforme autour de son atelier d'herbaliste, nom qu'elle préfère à celui d'herboriste. Elle cultive quelques plantes comme la calendula, qui est une sorte de souci, la consoude, la camomille mais surtout, elle récolte dans la nature beaucoup d'autres plantes que nous appelons volontiers mauvaises herbes comme l'ortie, l'achillée, le millepertuis ou l'aunée.

Et si vous le souhaitez, elle organise des ateliers de découvertes de ces plantes et de leurs usages, y compris lors de ballades botaniques.

Son attrait pour les plantes et leurs bienfaits lui vient de ses parents et grands-parents qui, naturellement, connaissaient les vertus de ses plantes. Mais c'est un événement heureux qui a véritablement déclenché sa vocation, car pendant la grossesse, elle s'est rendu compte qu'il devient difficile de soigner avec la pharmacopée que nous propose l'industrie chimique.

Son souhait, dans les prochaines années, serait de pouvoir développer une action de sensibilisation auprès des jeunes scolaires, car, comme elle le dit « finalement, ce sont eux notre avenir et l'avenir de notre planète. »

Avec l'été qui s'est bien installé, arrivent aussi les petits bobos qui accompagnent cette période où nous vivons beaucoup plus dehors, où nos enfants sont plus turbulents, où quelques excès alimentaires nous causent des petits soucis. Cet atelier

tombe donc à point nommé pour nous permettre de nous constituer une petite trousse de premiers soins parfaitement naturelle.

On va donc parler coups et bosses, petites plaies, petits saignements, brûlure et coups de soleil, ballonnements et nausées.

Principalement, il y a quatre modes d'utilisation simples de ces plantes :

- fraîches ou séchées, en application directe en cataplasme ou en tisane selon qu'il s'agit d'un usage externe ou interne

- en teinture-mère en laissant ces plantes développer leurs vertus dans un bain d'alcool pendant 2 ou 3 semaines. A l'idéal, il faut utiliser de l'alcool à 90° mais en France du moins, celui qu'on trouve en pharmacie notamment est dénaturé au camphre pour éviter des utilisations que la morale réprouve. Mais n'importe quel alcool qui titre au moins 55° peut faire l'affaire

- en macération dans une huile pendant 2 ou 3 semaines. Préférez des huiles stables comme l'huile d'olive ou l'huile de tournesol.

- en onguent, qui est un macérat qui a été stabilisé sous forme d'une pâte épaisse et lisse avec de la cire d'abeille.

Voici donc des préparations que chacun peut faire chez soi. Par contre dès qu'on aborde les huiles essentielles, il vaut mieux laisser faire les spécialistes car ils connaissent le dosages et surtout il disposent des équipements coûteux nécessaires.

Lors de cet atelier, il était proposé de faire une teinture-mère de plantain :

cela se fait en trois temps

1° temps : hacher le plantain le plus finement possible ; un bon couteau suffit,

2° temps : remplir un petit bocal avec ce hachis

3° temps, couvrir avec un alcool. En l'occurrence, c'était du rhum blanc à 55° mais n'importe quel alcool blanc ou alcool de fruit titrant suffisamment ferait l'affaire à condition qu'il soit le plus pur possible, sans ajout aromatique divers et variés.

Après avoir bien refermer le bocal avec un couvercle en métal, laisser reposer 2 ou 3 semaines, puis filtrer la teinture-mère. C'est tout.

Notez que pour obtenir un macérat, vous remplacer l'alcool par une huile et qu'il vaut mieux couvrir le bocal avec une étamine ou de la gaze bien tenue par un élastique afin de favoriser l'évaporation de l'eau pendant les 2 ou 3 semaines de macération.

La plupart des plantes se prêtent volontiers à ces deux types de préparations

quelles plantes pour quels bobos ?

Coups:bosses et hématomes

l'Hélichryse en macérat huileux ou quelques gouttes et huile essentielle (on trouve facilement dans le commerce mais c'est un peu cher)



Hélicryse

et bien entendu l'arnica de nos grands-mères en macérat huileux (pour une action rapide), en teinture-mère (pour une action sur un plus long terme) ou en onguent. A éviter absolument sur une plaie ouverte. Notez toutefois que l'arnica des montagnes est une plante protégée donc difficile à trouver.



Arnica des montagnes

Plaies et saignements

Pour laver les plaies, rien de tel qu'une bonne infusion. Vous avez le choix entre la sauge, la lavande, l'achillée, qu'on appelle aussi l'herbe des charpentiers car ceux-ci l'utilisent parait-il en cataplasme pour arrêter les petits saignements que leur métiers occasionne, ou même de calendula.



Achillée millefeuille

La plante souveraine pour traiter aussi bien les piqûres que les petites coupures ou les éraflures et diverses démangeaisons, c'est le plantain. On l'utilise frais en cataplasme, après l'avoir mâchonné, c'est plus efficace, ou en teinture-mère quand ce n'est plus la saison. C'est radical pour calmer la douleur et extraire les petites saletés qui restent souvent (dards, échardes ou petits cailloux). Notez qu'il est difficile de le faire sécher car la feuille noircit très vite.



Une fois la plaie nettoyée et la douleur apaisée, il faut aider à la cicatrisation : Là vous avez le choix

Vous pouvez utiliser le propolis qui n'est rien d'autre que le miel qui sert à l'obstruction des alvéoles dans les ruches d'abeilles. On en trouve plus ou moins facilement auprès des apiculteurs locaux. Cela s'utilise en teinture-mère en dissolvant ce miel pur dans de l'alcool à 96°(attention, ça pique donc à éviter pour les enfants).

Pour eux on préférera un baume de calendula.

Souveraine pour aider à la cicatrisation des plaies, la Consoude est comme le plantain un incontournable de votre trousse de premier soin. On l'utilise, fraîche en cataplasme (aussi bien la feuille que la racine) aussi bien qu'en baume ou teinture-mère. Accessoirement, il bon de savoir qu'elle est également utile pour soulager des tendinites ou des douleurs de dos.



Consoude

Brulûres et petits coups de soleil

L'été, c'est la période des barbecues et des bains de soleil et la peau souffre un peu . Dans votre trousse de premiers soins, vous devez avoir du millepertuis que vous pouvez utiliser en macérat huileux ou en onguent. Mais il faut faire attention, le mille pertuis est photosensible donc évitez de vous mettre au soleil après une application.



Millepertuis

Le millepertuis se trouve assez facilement sur les bords de

nos chemins. Bizarrement, il a l'air d'apprécier aussi les voies d'accès aux autoroutes et voies express. Dans ce cas, il est déconseillé d'aller le cueillir, d'une part parce que c'est dangereux et d'autre part parce que les plants sont évidemment très pollués.

Plus exotique que le millepertuis, il y a l'aloé vera, difficile à trouver sous sa forme naturelle, qui ressemblent à une grosse feuille de cactus charnue et inerme. On utilisera donc les gel qu'on trouve dans le commerce, de préférence bio, sans ajout aromatique ou alcoolique.

L'argile verte est aussi souveraine utilisée en pâte très fluide enveloppée dans une gaze stérile.

Les ballonnements et état nauséux

Souvent après le barbecue, la digestion est difficile. Il y a bien sûr la cuillère à café (en bois) de charbon végétal activée, diluée dans un peu d'eau. Mais c'est une substance tellement active qu'elle peut annuler les effets d'un traitement médicamenteux, suivi par ailleurs.

Dans ce cas, une bonne infusion de menthe poivrée, de gingembre ou de mélisse fera très bien l'affaire pour permettre une sieste digestive agréable ;

Passez un bel été.

Pour aller plus loin :

la page facebook du Kabaret des simples :
<https://www.facebook.com/kabaretdessimples/>

à lire sur la plage ou allongée sur sa pelouse : les alcoolatures de Christian Escriva

[Défi famille zéro déchet] Pour des règles plus écologiques !

Ambiance chaleureuse et conviviale pour cet atelier autour de l'hygiène féminine qui s'est déroulé sous le soleil à Ploujean, au siège social de l'association Graines de Vie. On retrouve Louise, qui avait déjà animé l'atelier sur les couches lavables. Cette fois-ci, on va parler des règles, et surtout des solutions zéro déchets qui peuvent remplacer serviettes hygiéniques et autres tampons, qui s'entassent dans nos poubelles.

On estime ainsi qu'une femme jette dans sa vie entre 100 et 150 kilos de serviettes, tampons, et applicateurs ! (Source : livre « Flow, the cultural story of menstruation »). De quoi se poser quelques questions sur l'impact de ces protections jetables sur l'environnement. Mais aussi sur notre santé, car il est très compliqué de connaître la composition de ces produits ! 60 millions de consommateurs a réussi il y a quelques années à se procurer la liste des matières premières utilisées. On y retrouve du polypropylène, du polymère, de la cellulose, du polyester, des « super absorbants »... Mais aussi des ingrédients de « parfum » ou de soin suivant les gammes, qui restent encore mystérieux, car la composition est souvent non communiquée. De même, une autre étude de 60 millions de consommateurs a montrée, la présence à des degrés faibles de dioxine dans certains tampons.

Autant de raisons qui peuvent inciter à laisser au placard les

protections jetables pour passer à des protections durables. Serviettes lavables, cup, éponge...voici quelques alternatives qui ont été présentées durant l'atelier :

▪ **Les serviettes lavables :**

Ils existe plusieurs modèles, plusieurs taille, de toutes les couleurs. Elles peuvent être utilisées lors des règles ou en protection intime au quotidien. Le principe est le même que les couches lavables : elles passent en machine à laver, mais pas au sèche-linge. Elles comportent un côté absorbant en coton bio ou en chanvre, avec un cœur absorbant de la même composition en plusieurs couches, et un fond imperméable, qui n'est pas en contact avec la peau mais avec la culotte, et qui peut être par exemple en polyuréthane certifié Oeko Tex (certifié non nocif). Elles se clippent avec des boutons pressions sous la culotte. Une fois utilisée, si on est en déplacement, on la replie de façon spécifique et on la range dans un petit sac prévu à cet effet en attendant de rentrer chez soi. A l'achat, il faut compter en moyenne 15-20 euros pour une serviette. Il faut en prévoir quelques unes en stock (tout comme les couches lavables!), ce qui peut représenter un investissement de départ, mais vite rentabilisé, si on compare au jetable.

Petite astuce pour le lavage : si certaines tâches sont récalcitrantes, il suffit d'utiliser pour les non-vegan du fiel de bœuf, ou du percarbonate.



Les serviettes hygiéniques lavables et réutilisables.

On peut également fabriquer sa serviette soi-même, avec du tissu en coton pour le contact avec la peau, de la microfibre pour la partie absorbante, et des chutes de rideau de douche ou de tissu de parapluie pour le côté imperméable ! Beaucoup de tutos sont disponibles sur internet.

▪ **L'éponge naturelle**

C'est une petite éponge de mer naturelle qui remplace le tampon, et s'insère directement dans le vagin. Elle absorbe le sang. Il faut la passer sous l'eau tiède avant de la mettre en place. Une fois pleine, il suffit de la retirer, de la presser pour la vider, et de la laver avec de l'eau et du savon avant de la remettre.



Exemple d'éponge naturelle utilisable pendant les règles

▪ La Cup

La « cup », ou « coupe menstruelle », est une coupelle en plastique souple que l'on insère pour recueillir le sang des règles. La plupart du temps, elle est conçue en silicone. Il en existe de différentes tailles. Il faut la vider régulièrement et la nettoyer avant ré-insertion. Entre deux cycles, il faut la stériliser en la faisant bouillir dans une casserole. Sa durée de vie est estimée à plusieurs années (5 à 10 ans), pour un coût d'une vingtaine d'euros. Là encore l'achat et vite rentabilisé ! On en trouve désormais de plus en plus facilement, notamment dans les parapharmacies.



Un modèle de cup menstruelle, de plus en plus utilisée.

Autre technique : le flux instinctif. Il s'agit de retenir le sang, grâce à son périnée, et à l'évacuer quand on est aux toilettes. Mais cette technique demande un travail sur le périnée et les muscles vaginaux et une bonne écoute et bonne connaissance de son corps (et aussi une certaine confiance en soi!)

Après la présentation de ces différentes alternatives, Louise

nous a également prodigué quelques recettes pour mieux vivre son cycle menstruel et lutter contre les désagréments qui vont avec (douleurs, règles irrégulières notamment) :

Recette de la « Tisane onirique des femmes »

- Feuilles de framboisier
- Feuilles de cassis ou de fraisier
- Achillée
- Alchémille ou sauge

Mélanger les feuilles à parts égales (pour une petite poignée par théière), y verser de l'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes. Tonifie et régule le cycle et les organes féminins.

Tisane contre les crampes menstruelles :

- 1 phalange de gingembre rapé
- 20g d'orties ou de pissenlit
- 5g de fleurs d'oranger (ou hydrolat)
- 3 fleurs d'achillée
- 5 fleurs de camomille
- En cas de grosses douleurs : rajouter 20 g de houblon

Voici également deux recettes concernant l'hygiène intime, et les désagréments pouvant survenir dans cette zone (mycoses, sécheresse...)

La barre moussante intime (recette pour 100g)

- 50g de SCI (tensioactif doux, qui va servir à mousser)
- 100ml de lait d'avoine (ou d'hydrolat de fleur d'oranger ou d'eau minérale)
- 10g d'huile de coco
- 3 cuillères à soupe d'argile verte
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale (sésame ou bourrage ou chanvre ou calendula)
- Quelques gouttes d'huile essentielle de Tea Tree (facultatif)

Au bain-marie faire fondre l'huile de coco et bien mélanger avec le liquide et le tensioactif.

Sortir du feu et tout en mélangeant, ajouter l'argile, l'huile végétale et l'huile essentielle si besoin. Remplir de préparation les moules et les mettre au frais (au minimum 1 heure).

A conserver à l'abri de l'eau (dans un petit tupperware)



Préparation de la barre moussante intime

L'ovule d'argile

L'argile permet de ré-équilibrer le PH et ré-ensemencer la flore. Idéal pour les mycoses vaginales par exemple.

On mélange de l'argile verte avec de l'eau et un goutte d'huile essentielle de Tea Tree.

On emballe ensuite une petite dose de ce mélange dans un film alimentaire transparent. On laisse sécher, et on enlève ensuite le film. Les ovules peuvent ensuite se conserver au frigo.

[Défi familles zéro déchet]: atelier « pâte à tartiner »

Après les limonades et les sirops de sureau, les familles du défi étaient conviées à compléter la table des goûters de l'été avec l'incontournable «pâte à tartiner ».

L'atelier s'est déroulé dans les locaux du magasin « ô panier des saveurs », installé depuis à peine huit mois sur la zone d'activité de Lanmeur, juste à l'entrée du bourg quand on vient de Morlaix.

Ce magasin qui propose des produits issus de l'agriculture biologique et cultivés localement pour la plupart, invite également ses clients à participer à des ateliers d'initiation à la cuisine et à l'utilisation des produits naturels pour la fabrication des objets du quotidien. La cuisine thaï est ainsi

présentée par Thomas Wok, food truck morlaisien mais qui aura aussi un point d'attache à Santec cet été, les ateliers cuisine pour les enfants sont animés par Julie Hofer, plus connue pour ses livres pour enfants ; les ateliers nature (fabrication de produits cosmétiques, de vin médicinal, etc..) sont proposés par Arlette Jacquemain, productrice de plantes médicinales bio à l'Herberaie en Plouigneau.



Dans ce lieu où il se passe quelque chose au moins une fois par semaine, les familles du défi « zéro déchet » étaient réunies sous la houlette de Géraldine, animatrice « nature » du CPIE du Trégor pour apprendre à fabriquer de la pâte à tartiner à la noisette et au chocolat.

Tout le monde a en tête le nom d'un produit, dont la composition est, faut-il le rappeler : 55% de sucre, 23% d'huile de palme, 14% de noisettes et 8% de cacao.

Pour contrer cet assemblage peu diététique, chacun a sa propre recette de pâte à tartiner et il suffit d'aller voir les rayons des magasins bio pour constater cette grande diversité là où dans d'autres grandes surfaces, la marque dont vous avez le nom en tête a la quasi exclusivité.

Dans cet atelier, deux recettes étaient proposées aux familles, l'une avec de la purée de noisette prête à l'emploi, achetée dans le commerce, l'autre avec des noisettes entières.

Mais ces deux recettes ont un point commun : respecter autant que possible la règle des trois tiers : un tiers de noisettes, un tiers de chocolat et un tiers de sucre et matière grasse.



La recette express avec la purée de noisettes

Les ingrédients :

120 grammes de purée de noisette

120 grammes de chocolat à pâtisser (70% de cacao au moins)

40 grammes de sucre blond en poudre

40 grammes de sirop d'agave

80 grammes de lait végétal (lait d'amande par exemple)

Dans un récipient creux allant au bain marie, mélanger la purée de noisette et le chocolat cassé en petits morceaux,

Laisser fondre doucement au bain-marie

Dans une casserole à part, mélanger le sucre blond, le sirop d'agave et le lait végétal faire chauffer quelques minutes à feu très doux

Quand les deux préparations sont arrivées en température et que votre mélange noisette-chocolat présente un aspect onctueux, retirez les du feu

Incorporez progressivement le lait végétal sucré à votre pâte noisette-chocolat sans arrêter de tourner afin d'obtenir un mélange bien homogène.

Voilà, votre pâte à tartiner est prête.

A conserver à réfrigérateur et à consommer dans le courant de la semaine (si du moins vous arrivez à tenir 7 jours)

la recette complète

Les ingrédients

- 160 grammes de noisettes entières décortiquées
- 200 grammes de chocolat à pâtisser (70% de cacao au moins)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisettes
- 10 centilitre de lait végétal (ici, lait d'amandes)

La préparation des noisettes :

Torréfier les noisettes au four (le plat à lèche-frite est fait pour cela) mais attention ne pas laisser trop longtemps, car une noisette un peu trop brunie donne un goût amer à la préparation.

Placer les noisettes torréfiées dans un torchon qu'on frotte énergiquement pour enlever toute trace de la petite peau qui couvre la noisette.

Réduire en poudre ces noisettes torréfiées et ainsi mondées en les passant au mixer. Si vous disposez d'un vieux moulin à

café électrique, c'est encore mieux car il vous fera une poudre plus fine.

Préparation de la pâte

-Placer cette poudre de noisette dans un plat à bain-marie

-Y ajouter le chocolat réduit en morceaux

-Faire fondre l'ensemble au bain-marie.

-En fonction de la finesse de votre mouture, votre pâte sera plus ou moins onctueuse ; L'essentiel est d'obtenir un ensemble homogène.

-Incorporer l'huile de noisette progressivement de façon à conserver une pâte homogène ;

-Retirer du feu et ajouter progressivement le lait végétal et le sirop d'agave.

-Voilà votre pâte est prête. A conserver au frais.

-Partant de là, il existe de nombreuses variantes pour les personnes qui ne sont pas allergiques à ces produits. Remplacer par exemple le lait végétal par du lait concentré. Remplacer le sirop d'agave par du miel. Pour le lait végétal, le lait de riz va tout aussi bien. Et si vous aimez les préparations parfumées, vous pouvez y rajouter de la fleur d'oranger par exemple.

Mais en aucun cas ne déroger à la règle des trois tiers.

Comme toujours, chacune est partie avec son petit pot de pâte à tartiner ; gageons que ceux-ci ne vont pas durer longtemps.

[Défi Famille Zéro Déchet] atelier « faites le vous même » : Atelier « boissons fraîches aux plantes »

Nouvelle animatrice pour cet atelier qui se déroule à la micro-brasserie Da Bep Lec'h située dans les centre de Morlaix au pied du viaduc. En effet, c'est Valérie Grosselin, passionnée par les médecines douces et les plantes médicinales et animatrice de l'Herboristerie Airmeth des Chiffonniers de la joie qui a mené la danse.

Au programme, la réalisation de cinq boissons aux plantes : le bissap (hibiscus), le sirop de plantes, le soda au levain de gingembre, le kefir de fruits et la limonade de sureau.

La LIMONADE de Sureau

2 ombelles moyennes de fleurs de Sureau (Sambucus nigra)

1 litre d'eau

100 g de sucre

1 citron bio

Dans un bocal, placer les ombelles de Sureau avec le citron coupé en rondelles et le sucre.

Verser l'eau et mélanger.

Recouvrir d'un linge avec un élastique et exposer au soleil 5 à 6 jours en remuant tous les jours. Des petites bulles vont se former.

Filtrer et verser le liquide dans des bouteilles avec joint à caoutchouc et levier métallique.

Entreposer debout à température ambiante fraîche et à l'abri de la lumière pendant au moins 2 mois avant de boire.

Le BISSAP (hibiscus)

20 g de feuilles d'hibiscus (Hibiscus sabdariffa)

un peu de menthe fraîche ou sèche (3 ou 4 branchettes)

1 litre d'eau

Eventuellement un peu de sucre non raffiné

Faire chauffer l'eau entre 85 et 95 °c.

Verser sur la plante, couvrir et laisser infuser 10 mn (par exemple dans un bocal fermé).

On peut rajouter de l'eau florale selon les goûts : ex : fleur d'oranger, et le sucre

Filtrer et verser dans une carafe à entreposer au frigo une nuit.

Servir le lendemain très frais.

Le SIROP de PLANTES

150 g plantes fraîches pour 1 l d'eau

Ou 150 g plantes sèches pour 5 l d'eau

Pour 1 litre d'infusion filtrée : 1,2 kg de sucre non raffiné

Infuser 6 heures pour une plante forte comme la lavande, ou

une nuit pour les plantes moins fortes.

Filtrer et peser le liquide. Pour 1 litre, utiliser 1,2 kg de sucre.

Cuire le tout en mélangeant, surtout au début, et bouillir 3 à 4 mn.

Mettre en bouteille. Peut se conserver plusieurs semaines au frigo et s'utiliser pour aromatiser salade de fruits, pâtes à crêpes, ou en boisson avec de l'eau ou limonade (diabolo).

Le SODA au levain de gingembre

Préparer le levain de gingembre (appelé « Ginger bug ») :

Jour 1 : Mettre dans un bocal 3 c à s de gingembre pelé et si possible hâché, 3 c à s de sucre et 3 c à s d'eau. Mélanger et fermer hermétiquement le bocal. Laisser à température ambiante pendant 24 heures.

Jour 2 à 5 : ajouter 3 c à s de gingembre, 3 c à s d'eau et 3 c à s de sucre. Bien mélanger et fermer.

Entre le 3^{ème} et le 5^{ème} jour, des bulles apparaissent. A la fin du 5^{ème} jour, il peut être utilisé pour préparer des boissons pétillantes.

Le soda : à partir d'un jus de fruits ou d'une infusion, ajouter 5 cl du Ginger bug à 1 litre de boisson. Fermer hermétiquement. Laisser fermenter 2 à 5 jours à température ambiante jusqu'à ce que le jus devienne effervescent. Filtrer, mettre en bouteilles à fermeture mécanique et entreposer au frais. Peut se boire immédiatement après ouverture ou pendant quelques jours en le gardant au frigo.

Le KEFIR de FRUITS

1 figue

1 belle tranche de citron

20 g de grains de kéfir

1 litre d'eau non chlorée

Mettre le tout dans un bocal ou autre contenant. Couvrir d'un linge et laisser à température ambiante de 24 à 48 heures (la figue doit être remontée à la surface). Attendre encore 24 heures pour plus de pétillant.

Filtrer, presser le citron dans la boisson, utiliser la figue dans un jus de fruits ou légumes ou autre (cake, salade de fruits), réserver les grains de kéfir.

Placer ensuite la boisson au réfrigérateur. Elle peut se conserver plusieurs semaines mais elle deviendra de plus en plus acide.

Les grains de kéfir se conservent au réfrigérateur dans de l'eau sucrée. Les rincer au moins une fois par semaine, et rajouter du sucre. Ils vont se multiplier.

2^{ème} fermentation :

Au bout de 24 à 48 heures, filtrer le tout et ajouter de quoi aromatiser : purée de fruits, jus de fruits frais, plantes fraîches ou sèches, aromates, épices... pour encore 24 heures à température ambiante en fermant le bocal, filtrer puis mettre au réfrigérateur. Peut se boire pendant plusieurs jours selon les goûts de chacun car devient de plus en plus pétillant et acide.

Ex : citron, gingembre, curcuma, banane, agrumes, menthe, verveine, poire, pommes, eau ou lait de coco, etc....

Focus sur la brasserie Da Bep Lec'h

Da Bep Lec'h, « Toutes directions » en Breton, c'est une petite brasserie ouverte par Marine et Adrien en 2016, quelque temps après leur retour d'un voyage au Canada durant lequel ils ont expérimenté le brassage de bière. En effet, « au Canada le brassage de bière c'est un hobby, tous le monde ou presque brasse, c'est très formateur » indique Marine. Ils ont voulu poursuivre l'expérience en France.

La brasserie propose une gamme de quatre bières différentes ainsi que des éditions limitées, le tout bio à 95 %. Pourquoi 95 % et pas 100 % ? « Il est difficile de trouver du houblon en bio » explique Marine.

La brasserie travaille en partenariat avec des artistes, notamment « Le Graphistier » qui réalise les jolies étiquettes qui ornent les bouteilles de verre.

Des initiatives alternatives

La brasserie a mis en place une opération de brassage participatif, le « Front Houblonnier Morlaisien ». Le principe est assez novateur, Marine et Adrien vendent des rhizomes de houblon que les volontaires font pousser dans leurs jardins. Après récolte, chacun ramène ses fleurs de houblon cultivées en Pays de Morlaix et c'est parti pour l'atelier brassage de bière artisanale.

Da Bep Lec'h fait également partie du dispositif de réemploi des bouteilles en verre, mis en place par l'association Distro.

Pour en savoir plus sur la brasserie :

[La microbrasserie Da Bep Lec'h : une nouvelle bière artisanale à Morlaix !](#)

[Défi Famille Zéro Déchet] Comment sont triés nos déchets ? Visite au centre de tri TriGlaz à Plouedern (29)

Que deviennent nos déchets une fois déposés dans des conteneurs de tri sélectif ou dans les sacs jaunes ? Pour le Nord Finistère, ils sont envoyés au centre de tri TriGlaz, à Plouédern. Visite en compagnie d'un groupe de participants du Défi Famille Zéro Déchets.

Le centre de tri TriGlaz est installé à Plouédern (29). Mis en service depuis 2013, il couvre 9 communautés de communes du Nord Finistère, soit une population de 540 000 habitants. Il est dimensionné pour valoriser 30 000 tonnes d'emballages ménagers par an (sacs jaunes). Le centre a ouvert ses portes à un groupe de citoyens participant au « Défi Famille Zéro Déchet » mis en place par Morlaix Communauté. Céline, chargée de communication à TriGlaz, nous a fait visiter le centre et nous a décrit le processus de tri :

1ere étape : L'alimentation

Les camions contenant les déchets recyclables arrivent sur un pont-bascule sur lequel ils sont pesés. On identifie en même temps leur provenance. Ils déchargent ensuite leurs bennes. Les déchets sont alors orientés suivant leur nature (en sac, en vrac déjà triés...).

27 000 tonnes sont ainsi traitées par an, et 100 tonnes sont triées par jour.

2ème étape : le Trommel

Les déchets tombent sur un tapis roulant, et remontent jusqu'à un grand tube, appelé « Trommel », qui va faire un premier tri. Les trous du Trommel permettent de trier les déchets suivant leur taille et leur forme.





3ème étape : le tri balistique

La machine de tri balistique permet de séparer les corps creux des corps plats. Les déchets y rebondissent comme sur un trampoline.

4ème étape : la presse à paquets

Tout ce qui est en acier va être attrapé par un aimant « overband », pour être ensuite amassés en paquets. Les paquets vont par la suite être transformés en aciérie.

5ème étape : le tri optique

L'étape de tri optique, qui est constituée de 3 machines, permet de reconnaître, grâce à des caméras, la densité de plastique des bouteilles suivant leurs couleurs. L'objectif est qu'à l'arrivée en cabine de tri, il n'y ait plus que deux types de bouteilles à tirer.

6ème étape : La cabine de tri

14 trieurs se relaient par équipe dans cet espace qui permet d'affiner le tri des bouteilles (bouteilles épaisses, bouteilles transparentes...) et du papier. Ce sont ainsi 600 kilos/heure/trieur qui y défilent !

7ème étape : Les alvéoles

Les déchets triés sont classés dans de grandes alvéoles qui permettent de les regrouper par famille de matériaux (PET, Alu, PEHD...). 10 matières sont ainsi traitées.

8ème étape : La presse à balles

Les déchets ainsi récupérés vont être agglomérés en grande balles. Les balles de bouteilles sont ainsi constituées de 6000 à 12000 bouteilles suivant la matière, et peser environ 400 kilos.





Après tout ce processus de tri, on pourra recycler les déchets, qui seront ensuite expédiés dans des usines de traitement, et transformés en paillette, lingot d'acier, rouleau de papier...qui donneront naissance par la suite à d'autres objets. Ainsi, un lingot d'acier pourra permettre de fabriquer des canettes, des boites de conserves, des outils, des casseroles, des clés...Le papier recyclé pourra servir à l'impression de nouveaux journaux. On retrouvera des bouteilles colorées dans le tissu polaire, les intérieurs de doudoune, de couettes...

La caractérisation

18 fois par et par communautés de commune, on va analyser le contenu d'une tournée de collecte. Cela permet de constater les erreurs de tri, et de travailler avec les collectivités sur plus de sensibilisation et d'information des publiés. Les erreurs plus fréquentes : le verre. On trouve également beaucoup de couches jetables dans les collectes de tri sélectif, alors que les couche ne sont pas recyclables ! Plus étonnant, ont été déjà retrouvés parmi les déchets des pneus, des voiles de planche à voile, des câbles électriques...et

beaucoup de cassettes vidéo.Ce qui peut entrainer de gros problèmes pour les chaines de tri.