

#NEXTGEN

DOSSIER PÉDAGOGIQUE

#NEXT
GEN

Pour une génération
responsable & engagée



Table des matières

Ego-logique	p.2
Projets #Nextgen	p.3
Fiches d'activités	p. 6
Le land art	P.17
Pour bien manger	p.18
Fiches didactiques	p.30
L'éco-consommateur responsable	p.36
À toi de jouer : je cuisine en famille	p.39
Les jeunes trouvent des solutions pour la société de demain	p.43
Notre jeu pédagogique #Nextgen	p.44
Bibliographie	p.45



Ego-logique

Qui sommes -nous ?

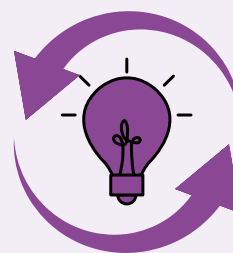
Ego-logique c'est une ASBL, reconnue en tant qu'Organisation de Jeunesse, qui encourage les jeunes à s'engager de manière responsable, créative, critique et solidaire dans la société par la pratique de diverses activités créatives en tant qu'organiseurs et/ou participants.

Nos valeurs



Bienveillance

La bienveillance au coeur de notre projet : tant dans notre fonctionnement interne que dans nos relations avec les jeunes !



Processus créatif

La créativité est un mode de pensée qui donne la possibilité à chacun de trouver sa place.



Développement

Nous tentons d'instaurer une coopération entre nos membres et avec nos jeunes en favorisant le développement de soi et le développement collectif.



Engagement

Nous voulons instaurer une relation de confiance avec les jeunes et au sein de notre structure et encourageons, ainsi, la prise de responsabilité et l'engagement au sein de la société

Le projet #nextgen

#NEXT
GEN

Le **projet #Nextgen** a été mis en place dans le but de sensibiliser les jeunes à la consommation saine, durable et locale et au respect de l'environnement. Chacune de nos activités et projets sont créés et imaginés par les jeunes, pour les jeunes.

Raison d'être du projet

Notre **projet #nextgen** a été lancé fin **2020** par les volontaires de notre association face à l'urgence climatique, et dans une période de crise sanitaire. Notre Organisation de Jeunesse est spécialisée dans le développement de projets éveillant la citoyenneté créative chez les jeunes et, ce faisant, renforçant leur engagement dans la société. Nous sommes partis d'un constat : les enjeux actuels sont tels que, pour évoluer adéquatement dans la société, il est important d'être conscient de la place qu'on y occupe et de pouvoir développer son sens de l'engagement. L'engagement participe, en outre, au développement de l'estime de soi, qui est un sentiment de respect de soi et de valorisation. Une personne dotée d'une haute estime de soi croit en elle et dans la valeur et la portée de ses actes.. **Une personne dotée d'une haute estime de soi croit en elle et dans la valeur de sa propre personne.**



La question de **l'engagement face à l'urgence climatique** était au centre des préoccupations. Comment aborder cette thématique de manière créative ? Au départ d'un prototype de jeu de société axé sur la consommation responsable, une série d'activités a vu le jour. Ces activités ont été proposées sous forme de « **laboratoires créatifs citoyens** » à des jeunes entre 3 et 26 ans basées sur la sensibilisation créative (le land art, des produits à réaliser soi-même, des ateliers cuisine nature, un accompagnements vers le zéro déchet...).

Le projet #nextgen



#NEXT
GEN

Ce dossier pédagogique collecte les traces des activités que nous avons menées dans cette dynamique « nextgen » afin de servir de support aidant à développer une citoyenneté responsable et créative chez les jeunes.

On y trouvera un panel **d'activités variées**, des **supports didactiques** et une bibliographie reprenant les supports grâce auxquels nous accompagnons les projets. Autant de pistes pour les professionnels qui cherchent à sensibiliser les enfants et les jeunes à une **consommation responsable et engagée**.

Notre cadre de sécurité :

- Nous ne sommes pas un prestataire de service « environnemental » ni un service de consultance mais un acteur éducatif permettant aux jeunes de mener à bien leurs projets ;
- Nous considérons les bénéficiaires de nos projets et activités comme de réels partenaires et sollicitons leur engagement dans le projet, notamment dans le fait de s'assurer de la mise en place pratique et la pérennisation des propositions des jeunes ;
- Nous sommes axés sur le processus et non le résultat ;
- Nous désirons que les jeunes soient constamment accompagnés dans leur cheminement et que leurs propositions soient prises en compte ; restons constamment à l'écoute des jeunes, les accompagnons dans leur cheminement ;
- Nous mettons à disposition des ressources créatives, matérielles et pédagogiques suffisantes pour accompagner les jeunes dans la mise en pratique de leurs projets ;
- Nous évaluons continuellement le projet ainsi que le degré de participation des jeunes à chaque stade du projet.

Le projet #nextgen

Les règles que nous suivons pour fonctionner avec des groupes qui s'engagent dans les projets laboratoires #nextgen.

1. Se poser des questions et trouver des solutions
2. Oser innover
3. Écouter et respecter l'autre
4. Apprendre de chacun
5. Coopérer (réaliser des tâches, se répartir les rôles en fonction de ce que chacun sait faire, s'organiser)
6. Avoir de nouvelles idées, d'autres manières de voir le monde, de penser, pouvoir changer d'avis

#NEXT
GEN

Pour une génération
responsable & engagée

Fiches

d'activités

#NEXT
GEN

Des idées créatives, responsables & engagées à faire soi-même

J'achète ou je fais moi-même ? Les activités do it yourself #nextgen nous invitent à poser un questionnement sur notre rapport à l'environnement, sur notre consommation des produits au quotidien, pour explorer des alternatives à l'hyperconsommation via des activités citoyennes créatives. **De l'éthique au pratico-pratique et inversement !**



Pour transporter

Sacs à vrac

#NEXT GEN

Des idées créatives, responsables & engagées à faire soi-même



Comment faire ?

- Marque et découpe deux morceaux rectangulaires de tissu aux mesures désirées: un petit sac pour les fruits secs, un grand pour les fruits et légumes, un long pour la baguette... Afin d'éviter que les bords intérieurs du sac ne s'effiloquent, utilise des ciseaux cranteurs. Pour la glissière, fais une marque à 6,5 cm du bord supérieur sur l'envers de chaque morceau de tissu.
- Pour la glissière, fais une marque à 6,5 cm du bord supérieur sur l'envers de chaque morceau de tissu.
- Couds le dessous et les côtés du sac endroit contre endroit à 1 cm du bord. Stoppe la couture juste en-dessous de la marque de la glissière. Fais un rebord d'1 cm de chaque morceau de tissu pour réaliser la glissière. Marque au fer et fais un deuxième pli jusqu'à la marque de la glissière. Ça fait comme un tube de tissu qui sera l'endroit dans lequel tu feras passer la ficelle. Couds la glissière et hop ! Retourne le sac.
- Mets la ficelle : prends une épingle à nourrice. Attache-là à l'extrémité de ta ficelle/cordelette. Mets-la dans la glissière et fais-la doucement glisser avec tes doigts, petit à petit, jusqu'à atteindre l'autre extrémité de la glissière. Équilibre le fil pour avoir plus ou moins la même quantité de ficelle de chaque côté. Fais un nœud qui doit venir contre les extrémités de la glissière et tire pour refermer le sac... c'est parti !

Ce qu'il te faut

- Du tissu récupéré (vieille nappe, chemise, rideau, ...) pas trop lourd et/ou trop rigide.
- Une machine à coudre, du fil et des ciseaux de couture
- Une règle ou un mètre de couturière
- Un fer à repasser
- De la ficelle/cordelette (une ficelle, un lacet, un ruban ou une chute de tissu que l'on pourra « rouler » en ficelle) et une épingle à nourrice

Pour transporter

Sac en coton

#NEXT GEN

Des idées créatives, responsables & engagées à faire soi-même

Comment faire ?



- Place les deux rectangles de tissu extérieur endroit contre endroit et pique sur 3 côtés à 1 cm du bord.
- Fais de même avec les deux rectangles de tissu intérieur mais laisse une ouverture de 10 cm sur le petit côté (fond du sac).
- Coupe deux bandes de 75 cm de sangle. Épingles les anses sur l'endroit du sac extérieur à environ 12 cm des bords. Attention à ne pas vriller les anses. Vérifie bien avant d'épingler.
- Fais la même chose de l'autre côté avec la 2ème anse. Tu peux faire une petite piqûre à 0.50 cm du bord pour les maintenir ou les épingler pour qu'elles ne bougent pas.
- Glisse le sac extérieur dans le sac intérieur, endroit contre endroit. (les anses sont donc à l'intérieur, prises en sandwich et l'ouverture de 10 cm laissée sur le fond est donc à l'extérieur)
- Épingles les deux sacs et pique à 2 cm tout le haut du sac. Retourne grâce à l'ouverture laissée. Bien repasser. Couds le reste de l'ouverture.
- Pique tout autour du haut du sac à 2 mm du bord pour bien fixer les tissus
- Ton « tote bag » est prêt pour tes courses en vrac ! A porter à l'endroit ou à l'envers selon ton envie !

Ce qu'il te faut

- Deux rectangles de tissu pour l'extérieur du sac : 45 x 40 cm (1 motif)
- Deux rectangles de tissu pour l'intérieur du sac : 45 x 40 cm (1 autre motif)
- 2 x 75 cm de sangle
- Des épingles
- Une paire de ciseaux
- Une machine à coudre

Pour transporter

Bee wrap

#NEXT
GEN

Des idées créatives, responsables & engagées à faire soi-même



Ce qu'il te faut

Un carré de tissu (foncé de préférence) en coton

De la cire en paillettes

2 feuilles de papier cuisson réutilisables

Une paire de ciseaux de couture

Une planche à repasser ou une protection pour la table

Un fer à repasser

Comment faire ?

- Découpe un carré de 30x30 cm ou de la taille désirée dans ton tissu. Tu peux le repasser au besoin et cranter avec des ciseaux pour éviter qu'il s'effiloche.
- Pose le carré de tissu sur la première feuille de cuisson.
- Éparpille ensuite des pépites de cire d'abeille partout sur le tissu. Équilibre bien la quantité de pépites !
- Place le second papier cuisson sur le tissu.
- Repasse à température « coton ». La cire fond. Inutile de repasser l'arrière du tissu, car la cire le traverse et imperméabilise les deux côtés. Si besoin, remettre des pépites sur les zones non couvertes.
- Laisse refroidir pendant 5 minutes. Retire les feuilles de cuisson et laisse sécher ton bee wrap une petite heure.

Pour prendre

soin de soi

Après shampoing

#NEXT
GEN

Des idées créatives, responsables & engagées à faire soi-même



Comment faire ?

Mets 2 cuillères à soupe d'argile blanche ou plus en fonction de la longueur de tes cheveux (pas de risques niveau dosages si tu n'es pas précis). Ajoute du lait de coco, mélange le tout dans un bol jusqu'à obtenir une bonne pâte

Si tu veux l'utiliser comme masque, applique la lotion sur l'ensemble de ta chevelure 3 heures et plus pour un maximum d'effet. Rince et termine par un shampoing doux.

Cet après-shampoing va fonctionner comme une détox sur tes cheveux, c'est-à-dire qu'il va purifier tes cheveux des traces de pollution, de sulfates des shampoings industriels, et même du stress !

Cet après-shampoing va apporter à tes cheveux un nouveau bol d'air au lieu d'enfermer tes cheveux sous de la chimie. Tes cheveux clarifiés et purifiés seront plus beaux et heureux !

Ce qu'il te faut

- Un petit pot en verre récupéré
- Argile blanche surfine
- Lait de coco
- Un peu d'eau

"Une bouteille en plastique jetable, qui contient des ingrédients qui agressent mon cuir chevelu et la nature ? non merci !"

Pour prendre soin de soi

Baume à lèvres

#NEXT
GEN

Des idées créatives, responsables &
engagées à faire soi-même



Comment faire ?

Juste un petit pot dans lequel tu mets du beurre de karité brut non raffiné. Le beurre de karité est un ingrédient naturel super efficace sur les peaux très abîmées : lèvres gercées, cicatrices, érythème fessier de bébé, psoriasis...

L'idéal est d'en acheter « fairtrade » : les produits garantis « commerce équitables » sont contrôlés pour s'assurer qu'ils soient produits dans des conditions respectueuses de ceux qui les fabriquent mais aussi de la nature.

Pour le beurre de karité, on ne le trouve pas chez nous : ce n'est donc pas un ingrédient local, mais on peut s'assurer que notre achat (comme pour tous les produits exotiques), soit un geste est éthique, solidaire et engagé. Et tu fais aussi des économies : à environ 10€ le pot, et vu le peu qu'il en faut à chaque fois, alors que le stick de 4g issu de l'industrie pétrochimique est vendu à 3 à 7 € dans le commerce...

Ce qu'il te faut

- Un petit pot en verre récupéré
- Beurre de karité brut non raffiné

***"Exit les baumes à lèvres cracra
avec 20 ingrédients dans
un emballage en plastique
jetable !"***

Pour prendre soin de soi

Dentifrice

#NEXT
GEN

Des idées créatives, responsables & engagées à faire soi-même



Nous te conseillons de préparer de petites quantités de dentifrice pour une dizaine de jours environ et de le conserver dans un lieu à l'abri de la chaleur ou au réfrigérateur.

Ce qu'il te faut

- 2 cuillères à soupe d'argile verte surfine
- 1 cuillère à soupe de graisse de coco
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 goutte d'huile essentielle de Tea Tree, menthe ou citron
- 1 petit pot à couvercle

Comment faire ?

- Dans un bol bien propre, mélange l'argile, l'eau et la graisse de coco.
- Ajoute petit à petit l'eau jusqu'à obtenir une pâte lisse
- Ajoute l'huile essentielle.
- Transfère ta crème de dentifrice dans un pot hermétique et c'est terminé !
- N'oublie pas de le conserver à l'abri de la luminosité car l'huile essentielle de citron est photo-sensibilisante (augmentation de la sensibilité de la peau à la lumière).
- Enfin, pense à couper l'eau du robinet quand tu te brosses les dents !

***"Fini le tube de dentifrice
qui finit à la poubelle ! que
du frais et du naturel pour
tes quenottes !"***

Pour prendre soin de soi

Lingettes
réutilisables

#NEXT
GEN

Des idées créatives, responsables &
engagées à faire soi-même



Comment faire ?

- Réalise un gabarit en carton de 15 x 15 cm pour découper des carrés identiques.
 - Coupe un carré dans le tissu éponge et dans le tissu.
 - Superpose les 2 carrés, endroit contre endroit (le côté doux de l'éponge contre le côté imprimé du tissu)
 - Épingles sur les côtés pour maintenir en place les 2 épaisseurs de tissu.
 - Commence à coudre le tour à 0,5 cm du bord.
 - Laisse une petite ouverture de 3 cm sur un des côtés. C'est le moment d'enfiler un morceau de ruban et de l'épingler si tu en as l'envie !
- Retourne le tissu en le passant par l'ouverture pour avoir les coutures à l'intérieur. Aïe ! enlève les épingles !
 - Referme l'ouverture avec une épingle.
 - Couds les 4 côtés à 0,5 cm du bord, en utilisant un autre point (zigzag par exemple) si tu utilises une machine et que tu trouves ça joli !

Ce qu'il te faut

- Un carré de tissu éponge 15x15
- Un carré de tissu en coton 15x15
- Une paire de ciseaux de couture
- Une machine à coudre et du fil
- Éventuellement des morceaux de rubans

**"Une alternative responsable
au papier essuie-tout,
cotons démaquillants et aux
lingettes jetables !"**

Pour prendre soin de soi

Sels de bain
relaxant

#NEXT
GEN

Des idées créatives, responsables &
engagées à faire soi-même

Comment faire ?



- Verse 1 tasse de sel d'Epsom dans un bol mélangeur, ajoute ½ tasse de bicarbonate de soude et 2 cuillères à soupe de lavande séchée. Mélange et ajoute ensuite 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélange bien pour que tous les ingrédients soient incorporés ensemble. Il ne te reste plus qu'à verser dans le contenant.
 - Le sel d'Epsom est un sel riche en magnésium, qui permet de détendre les muscles de se relaxer. Par ailleurs, il revitalise et dynamise la peau
- L'HE de lavande est recommandée pour soulager les contractures musculaires, les rhumatismes et les crampes. Elle permet également de diminuer l'anxiété et le stress. En plus, elle sent super bon !
 - Remplis ta baignoire d'eau à 37°, puis ajoutes-y ton e sel de bain. Pour profiter de tous les bienfaits, reste environ 20 minutes dans ton bain. Tes pores seront bien dilatés et ta peau pourra bien absorber les différents oligoéléments. Ensuite, lave-toi comme à d'habitude et complète par une huile pour hydrater.

Ce qu'il te faut

- Un petit pot en verre récupéré
- 1 tasse de sel d'Epsom
- ½ tasse de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à soupe de lavande séchée
- 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 1 bol mélangeur

**Beurk les sels de bains
colorés tout chimiques !
une recette faite maison
avec de la vraie lavande du
jardin, pour une relaxation
assurée...**

Pour prendre soin de ta maison

Rideau de
récup

#NEXT
GEN

Des idées créatives, responsables &
engagées à faire soi-même



Ce qu'il te faut

- Un bambou d'environ 60 cm
- Des perles, des boutons, des éléments naturels...
- Des bouts de tissu, de la feutrine
- Du fil de pêche
- Un feutre pour réaliser le marquage
- Des ciseaux

Comment faire ?

- Calcule d'abord la longueur de la fenêtre que tu souhaites décorer.
- Ensuite, pense à une composition qui te plairait en fonction de la pièce dans laquelle tu installeras ton rideau : tu peux découper des formes de feuilles aux couleurs d'automne dans de la feutrine, assembler des perles ou des boutons, découper des formes géométriques dans du tissu plus épais, ou assembler plein de petits bouts de tissus récupérés pour donner un style bohème.
- Sur base du bambou que tu auras choisi, marque des repères afin d'installer régulièrement ta composition : 1 ou 2 cm, c'est l'idéal.
- A toi de jouer ! installe tous les 1 ou 2 cm ta composition qui devra faire au moins 2m pour une porte fenêtre (idéal pour éviter les mouches d'entrer !) et un peu moins en fonction de la fenêtre que tu choisiras.
- Et voilà, tu as réalisé un rideau 100% récup, pour pas un rond et avec du style !

Pour jouer et inventer

Peinture
naturelle

#NEXT
GEN

Des idées créatives, responsables &
engagées à faire soi-même



Comment faire ?

- Mélange dans un saladier la farine, le sel et le sucre.
- Ajoute petit à petit l'eau tout en mélangeant.
- Sépare la préparation dans plusieurs contenants.
- Ajoute le colorant naturel de ton choix et remue bien.
- Verse tes peintures maison dans des pots hermétiques.
- A tes pinceaux, ou même à tes petits doigts !

Ce qu'il te faut

- 2 tasses de farine
- ½ tasse de sel
- ¼ tasse de sucre
- 2 tasses d'eau
- Pour colorer : jus de betterave (rose), jus de chou rouge (mauve), épinards (vert), curcuma (jaune), cacao (marron)...
- Des pots hermétiques

Ou comment fabriquer toi-même ta peinture comestible (si tu l'ingères par accident bien sûr !) et non toxique !

Le land art

Une reconnexion particulière à la nature

Création
nature



La nature est un moyen de création. Le land art permet de découvrir son environnement et de créer avec des éléments naturels. C'est aussi l'occasion de mener les enfants à acquérir un sens critique par rapport à leur environnement, les informations qu'ils reçoivent de l'extérieur et par rapport à l'impact de l'homme, de notre société, sur l'environnement. Sortir des produits manufacturés pour se réapproprier l'espace naturel, s'y sentir à l'aise et acteur.

En art, on a toujours représenté la nature

C'est un des thèmes les plus exploités. Au Moyen Age, les paysages étaient représentés comme une énumération d'éléments. A la Renaissance, elle constituait un décor pour les portraits.

Naissance du land art

Le land art est né dans les paysages grandioses de l'ouest américain. Le but : travailler au cœur de la nature en profitant de ce qu'elle nous offre. On sort du musée pour s'offrir un espace de liberté. Les œuvres peuvent prendre des dimensions gigantesques. On en garde des traces photographiques.

Pour faire du land art, pas besoin de matériel : on utilise des éléments naturels pour exprimer sa créativité. Créer avec quoi ? quand ? où ? comment ? Les possibilités sont infinies. Créer seul ou un groupe, jouer sur les contraintes de notre environnement...

- Jouer avec les couleurs**
- Créer des dessins et des motifs à partir d'éléments naturels**
- Créer des formes et des répétitions**
- S'inspirer des jardins japonais**
- Jouer sur les 4 éléments : air, eau, feu, terre.**
- créer des histoires et des messages**
- Inventer des tatouages naturels avec des éléments de la nature...**

Pour bien manger !

#NEXT
GEN

Recette de cuisine saine, nature, gourmande et zéro déchet

Ingrédients et matériels

Tous les ingrédients de nos recettes se basent sur des produits locaux et de saison. Nous faisons en sorte que ces recettes puissent être facilement réalisées, nécessitant peu de matériel et peu de cuisson. Il faut, en effet, prendre en compte les dépenses énergétiques ! Être conscient de sa consommation au quotidien concerne tous les aspects : la provenance des aliments, comment ils ont dû être acheminés, mais aussi comment on les consomme. Et pour faire simple, plus c'est cultivé et cuisiné naturellement, mieux c'est !

« La cuisine pour une nouvelle génération créative, responsable et engagée! »



Pour une cuisine gourmande et zéro déchet !



Ingrédients

- 3 œufs du poulailler
- 3 carottes bio de ton jardin (ou de celui du voisin)
- 250 g. de farine
- 80 g. de fromage râpé
- 2 brins de thym de ton jardin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cc. de cumin en poudre
- Poivre et sel

« Une bonne manière de
manger des légumes ! »

Etapes

1. Râpe les carottes après les avoir bien lavées.
2. Sépare le blanc des jaunes d'œufs.
3. Verse la farine dans un saladier avec l'huile d'olive, les épices, les jaunes d'œufs et le fromage.
4. Délaye le tout en versant, peu à peu, 1 verre d'eau en filet pour que la pâte fasse un ruban fluide.
5. Ajoute les carottes et mélange. Monte les blancs en neige et incorpore-les à la préparation.
6. Fais cuire tes gaufres comme d'habitude, en badigeonnant légèrement le gaufrier de matière grasse à chaque fournée.

Ces gaufres sont tellement plus originales que tes gaufres industrielles emballées ou feront fureur à l'apéro !

Pour une cuisine gourmande et zéro déchet !



Ingrédients

-Des légumes bios de saison : exemple pour l'automne : courgettes, betteraves, les panais, les carottes, les pommes de terre, mais ça peut aussi marcher avec des fruits comme les pommes et les poires

De l'huile d'olive ou de l'huile de friture

Sel, poivre, piment d'Espelette

« Rien ne se perd, tout se récupère ! »

Etapes

1. Avant d'éplucher le légume, il faut bien le brosser pour le nettoyer (même s'il est bio !)
2. Préchauffe ton four à 200°C (Th. 5/6).
3. Badigeonne tes épluchures d'huile d'olive pour qu'elles en aient bien partout (tu peux le faire dans un plat ou un sachet congélation)
4. Etale-les sur du papier sulfurisé, sur la plaque du four
5. Puis saupoudre-les de sel, de poivre, de piment d'Espelette (évite les herbes de Provence, car elles vont brûler dans le four et ruiner tes chips !)
6. Hop ! Au four entre 10 et 15 minutes (grand maximum), en surveillant la cuisson. Quand elles sortent du four, elles ne croustillent pas forcément tout de suite, il suffit d'attendre une ou deux minutes et le miracle opère !
7. Pour une version ultra rapide et croustillante, tu peux aussi utiliser ta friteuse en plongeant tes épluchures dans une huile pour friture à 180 °C quelques minutes. dès qu'elles sont colorées, retire-les, saupoudre-les de l'assaisonnement et laisse-les refroidir sur du papier absorbant.

Pour une cuisine gourmande et zéro déchet !



Ingrédients

4 œufs

120 g. d'huile végétale

4 cs de miel ou de sirop d'agave

250 g de farine fluide

1 cuillère à café rase de muscade

1 sachet de levure chimique

2 cuillères à café de cannelle

300 gr. de pommes et carottes râpées : si elles sont bios, tu peux garder la peau, pour encore plus de vitamines !

120 g de noix concassées

Etapes

1. Mélange au fouet les 4 œufs et le miel. Incorpore la muscade, la cannelle et l'huile.

2. Ajoute la farine et la levure. Commencer à mélanger progressivement jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

3. Ajoute les carottes râpées et les noix concassées.

Mélange au fouet doucement jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

4. Verse la préparation dans un moule.

Enfourne 30 à 40 minutes à 175°. Pique pour vérifier que le gâteau soit cuit.



Lave convenablement 2 pommes et 2 carottes (bio bien sûr !) Gratte la peau des carottes, puis découpe tout en morceaux. Passez à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus. Déguste sans modération !

« À saison, son jus ! »

Pour une cuisine gourmande

et nature !

Recette



Brownie chocolat-
courgette

Ingrédients

- 120 g de chocolat noir équitable
- 3 œufs de ton poulailler ou de celui de ton voisin
- 2 cuillères à soupe de miel liquide de la ruche
- 1 petite courgette bio de ton potager (environ 200 g)
- 130 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à soupe bombée de cacao en poudre non sucré
- 2 cuillères à soupe bombées de fécule de maïs

Etapes

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Fais fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.
3. Dans un récipient, fouette ensemble les œufs, le cacao et le miel+sirop d'agave.
4. Lave et épluche la courgette, puis râpe-la finement. Ajoute-la à la préparation.
5. Verse le chocolat fondu dans le mélange, puis ajoute la farine, la levure, la fécule de maïs et le sel.
6. Verse dans un moule à gâteau ou dans des moules à muffins.
7. Enfourne pour environ 25 minutes. C'est prêt !
8. Laisse complètement refroidir avant de déguster.

« *Tout le moelleux d'un brownie sans matière grasse !* »

Pour une cuisine gourmande

et nature !

Recette



Ingrédients

Pour un peu plus d'une bouteille d'un litre de
limonade
2 cuillères à soupe de miel
1 litre eau
2 branches de menthe fraîche
200 ml jus citron (environ 6 citrons non traités)
Eau pétillante
Quelques sommités de menthe pour la décoration +
1 citron

Etapes

1. Dans une grande casserole, verse l'eau, le jus des citrons et le miel.
2. Fais bouillir pendant 10 minutes.
3. Laisse tiédir et ajoute la moitié des feuilles de menthe ciselées.
4. Fais bouillir à nouveau pendant 5 minutes.
5. Laisse refroidir et met au réfrigérateur pendant 2-3h
6. Filtre la préparation, rajoute l'eau pétillante et remet la citronnade au frais.
7. Avant de servir, verse la limonade dans une carafe, ajoutez quelques glaçons et décorez avec des rondelles de citron et des sommités de menthe.

« Tu ne voudras plus que la
version naturelle ! »

Pour une cuisine gourmande

et nature !

Ingrédients

- 2 tasses de farine complète
- 1 tasse de farine de blé
- 1/2 tasse + 3 cuillères à café de sucre de canne
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 tasse de yaourt à la grecque ou de fromage blanc
- 1/2 tasse de lait 1/2 écrémé
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 gros œufs à température ambiante
- 1/4 tasse de miel
- 1/2 tasse d'huile olive ou d'huile de coco
- 1 tasse de myrtilles

**« Parfait pour l'été...
Encore meilleur avec des fruits
fraîchement cueillis ! »**

Recette



Etapes

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Prépare un moule pour 12 muffins.
3. Dans un plat, mélange ensemble les farines, le sucre, la levure, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle.
4. Dans un autre plat, mélange ensemble le yaourt, le lait, la vanille, les œufs, le miel et l'huile.
5. Mélange délicatement la mixture au yaourt avec la mixture à la farine, jusqu'à obtenir une consistance homogène, en t'assurant que toute la farine s'est mélangée. Rajoute les myrtilles.
6. Remplis les moules à muffins avec la préparation et mets-les au four 18 minutes, en réduisant la chaleur à 150°C après 9 minutes de cuisson.
7. Laisse les muffins refroidir 5 minutes dans les moules et démoule-les ensuite en les laissant reposer sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.

Pour une cuisine gourmande

et saine !



Ingrédients

- 75 g de flocons d'avoine ou mélange de céréales
- 25 g de quinoa (facultatif, pour le croquant)
- 60 g de fruits secs (dattes, figues, raisins secs coupés en morceaux...)
- 1 c. à café de coco râpée
- 50 g de fruits secs type amandes, noisettes ou pistaches à hacher
- 2 cs de sirop d'agave et 2 cs de miel 30 g de graisse de coco

« Pour faire le VRAI plein d'énergie ! »

Etapes

1. Préchauffe ton four à 175°.
2. Dans une casserole, fais fondre la graisse de coco et le mélange agave miel.
3. Dans un bol, mélange les flocons d'avoine, le quinoa et les fruits secs hachés
4. Ajoute alors le mélange liquide, et mélange bien avec une spatule.
5. Mets la préparation soit dans un moule plat ou fais des formes avec un emporte pièce et surtout tasse bien !
6. Passe au four entre 10 et 20 minutes, jusqu'à ce que les barres soient dorées.
7. Passe-les alors au congélateur 1h pour que les barres durcissent et découpe les barres.
8. Emballe-les individuellement dans ton bee warp, tu pourras les emporter partout !

Pour une cuisine gourmande et saine !

Recette



compote pommes et
bananes

Ingrédients

4 pommes et 2 bananes

« La banane à la
place du sucre ! »

Etapes

1. Pèle et vide les pommes
2. Épluche les bananes
3. Coupe les fruits en petits morceaux
4. Fais compoter les fruits à feu doux pendant 20 minutes
5. Ajoute 1 cuillère à soupe d'eau si nécessaire
6. Mixe pour obtenir une compote bien lisse
7. Verse dans des petits pots
8. Mets au frais



Pour une cuisine gourmande

et saine !

Recette



Donuts
au four

Ingrédients

- 320g. de farine
- 14g. de levure fraîche
- 12cl. de lait entier + 2cuill. à soupe
- 20g. de beurre
- 50g. de miel
- 3cl. d'eau de fleur d'oranger
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel

« A l'américaine mais
version saine ! »

Etapes

1. Commence par faire tiédir les 12cl. de lait avec le beurre et le miel dans une casserole. Laisse chauffer jusqu'à ce que le miel et le beurre soient fondus. Puis, laisse légèrement refroidir.
2. Dans le bol du robot ou dans un saladier, verse la levure et la farine, creuse un petit puits, déposes-y l'oeuf, le lait tiédi, le sel et l'eau de fleur d'oranger. Pétris 4-5min au robot ou à la main.
3. Farine le fond d'un saladier, places-y ta pâte et recouvre d'un torchon, laisse reposer à température ambiante pendant 1 heure, ou dans un four préchauffé à 40°C (et éteint pour le coup). Ta pâte doit avoir doublé de volume.
4. Recouvre de papier sulfurisé une plaque allant au four. Dépose un bol d'eau dans le four.
5. Farine ton plan de travail, et abaisse-y ta pâte. Étale délicatement la pâte sur 1,5cm d'épaisseur. En t'aidant d'un emporte-pièce (ou d'un verre) découpe des ronds et dépose tes beignets sur la plaque. Recouvre-les d'un torchon propre et laisse ta pâte à beignet reposer 30 min.
6. Préchauffe ton four à 190°C.
7. Badigeonne tes beignets de lait à l'aide d'un pinceau et enfourne pour 9 à 12 min max. Bien surveiller, il faut qu'ils soient dorés légèrement.

Pour une cuisine gourmande

et saine !

Recette



Bounty
revisité

Ingrédients

- 2 tasses $\frac{1}{2}$ de noix de coco non sucrée
- $\frac{1}{4}$ de tasse + 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue
- $\frac{1}{4}$ de tasse de miel
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de gros sel
- 100 grammes de chocolat noir pour le glaçage

« Les boules de coco ? Tellement plus exotique qu'un bounty industriel ! »

Etapes

1. Mélange l'huile de coco, le miel, la vanille et le gros sel. Rajoute 2 tasses de noix de coco.
2. Réalise des boules en pressant le mélange dans tes mains. Place-les au frigo pendant une heure jusqu'à ce qu'elles soient bien fermes.
3. Fais roussir légèrement le reste de la noix de coco dans un poêlon à feu moyen quelques minutes.
4. Ajoute le chocolat et fais le fondre jusqu'à obtenir une consistance homogène.
5. Trempe chaque boule de coco dans ce mélange en utilisant une fourchette et place-les sur un papier cuisson. Parsème chaque boule de noix de coco rôtie restante.
6. Mets les boules au frigo jusqu'à ce que le chocolat durcisse. Evite le congélateur si tu veux les garder moelleuses ! (l'industrie, elle, n'hésite pas à rajouter un « humectant » appelé glycérol pour avoir cette effet que tu peux avoir naturellement !)

Pour une cuisine gourmande

et saine !

Recette



Ingrédients

- ½ tasse de tomates réduites en purée
- ½ tasse de concentré de tomates
- 3 petits oignons finement hachés
- 2 cuillères à soupe de sucre de canne
- 1-2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre (selon le goût)
- 1 gousse d'ail finement hachées
- ½ cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café d'origan (séché ou frais)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre selon le goût

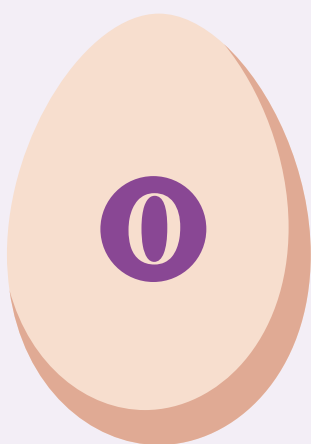
« Une sauce vitaminée ! »

Etapes

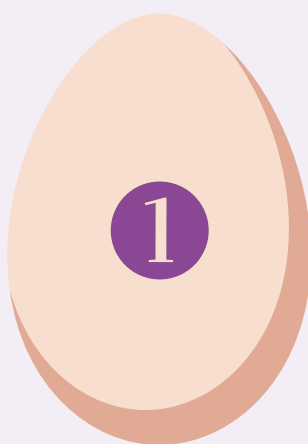
1. Chauffe l'huile d'olive dans un poêlon à chaleur moyenne
2. Ajoute les oignons finement hachés, l'ail et le paprika. Fais frire les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et bien enrobés de paprika. Cela peut prendre 3-4 minutes.
3. Réduis la chaleur et ajoute le concentré de tomates et le vinaigre de cidre. Continue de mélanger le tout pendant 3 minutes à l'aide d'une spatule.
4. Rajoute la purée de tomates, le sucre et l'origan.
5. Réduis le feu au minimum et continue à mélanger jusqu'à ce que le liquide ait disparu.
6. Rajoute du sel et du poivre selon ton goût.
7. Retire le poêlon du feu et place le tout au mixeur jusqu'à l'obtention d'une purée.
8. Mets ta sauce dans un pot en verre pendant une semaine au frigo et déguste ensuite avec le plat de ton choix !

Mieux comprendre pour mieux acheter

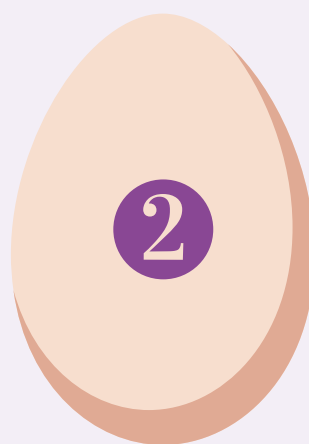
Comment décoder les chiffres sur les oeufs ?



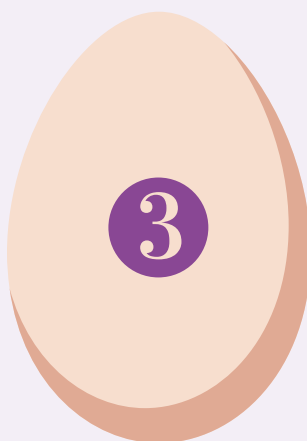
0 = BIO



1 = plein air



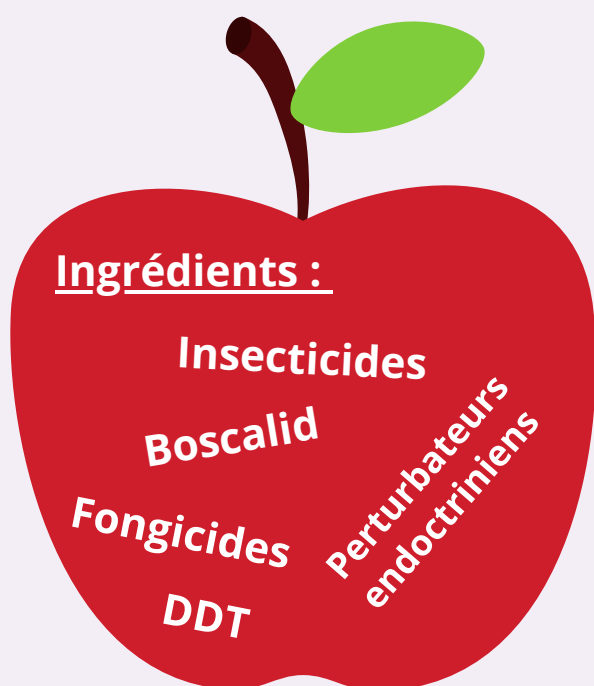
2 = au sol



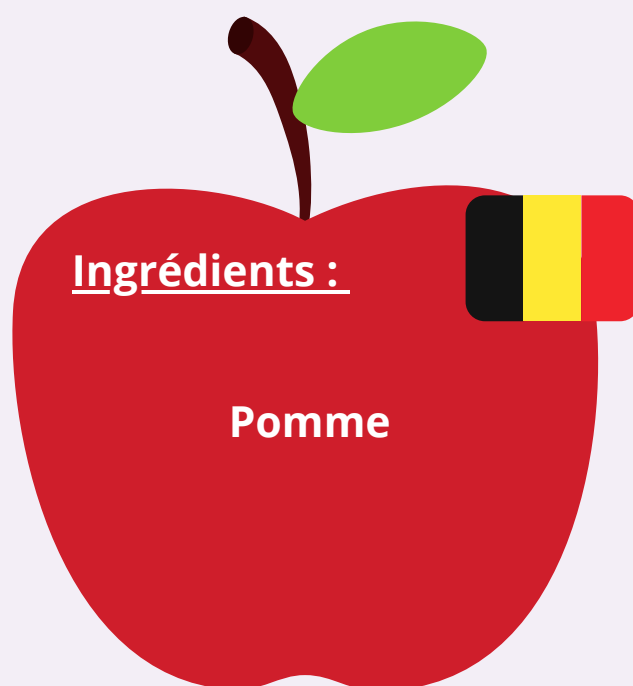
3 = en cage

Et toi ? Tu choisis quoi ?

Les pommes, le fruit de chez nous!



Pomme conventionnelle



Pomme BIO

Le savais-tu ?

Éplucher un fruit ou un légume revient à lui enlever la majorité de ses bienfaits !

Attention : n'oublie pas de passer les fruits ou légumes non bios sous l'eau. Les essuyer sur le revers de ton t-shirt ne suffit pas pour éliminer les pesticides synthétiques dont ils sont recouverts!

Eau VS. Soda

Désaltère



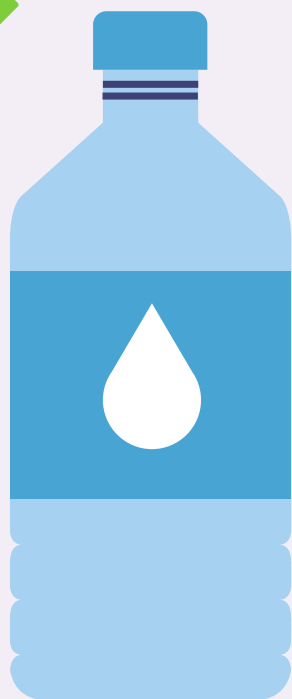
Élimine les toxines

Aide à la perte de poids

Bon pour la santé des muscles et des articulations

Améliore les capacités mentales et cognitives

Indispensable à l'organisme



Eau

VS

Riche en sucre



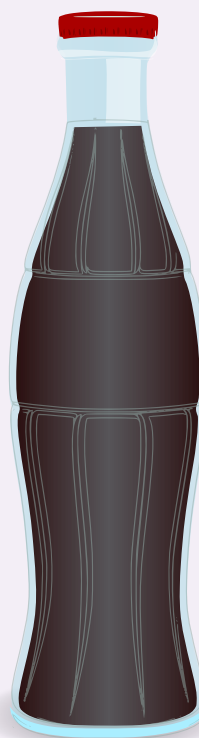
Favorise l'obésité et le diabète

Affaiblit la structure squelettique

Contient des additifs

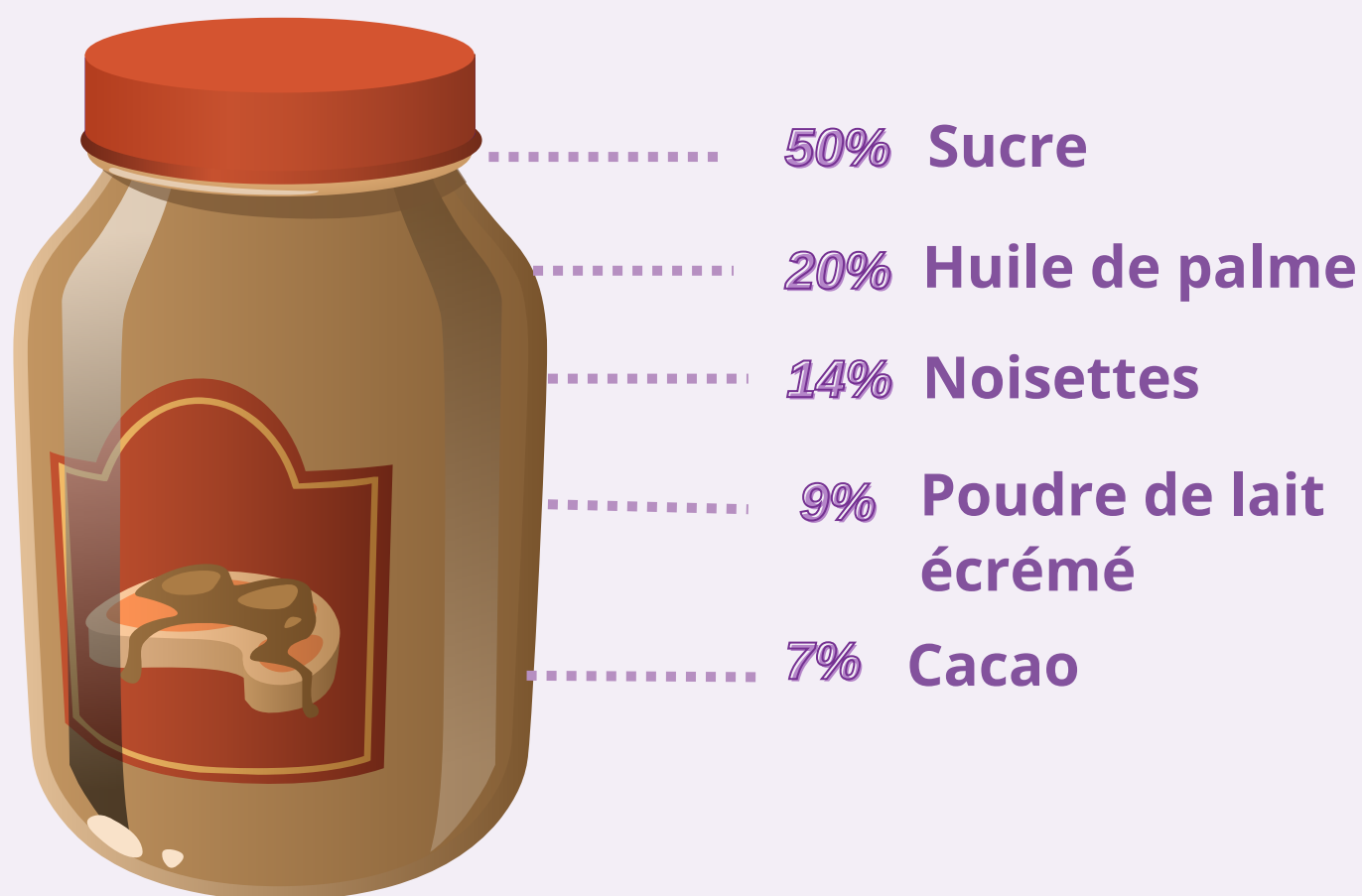
Contient des colorants

Engendre des troubles cardiaques



Soda

Composition des produits pour les enfants : les pâtes à tartiner



Fiches

didactiques

#NEXT
GEN

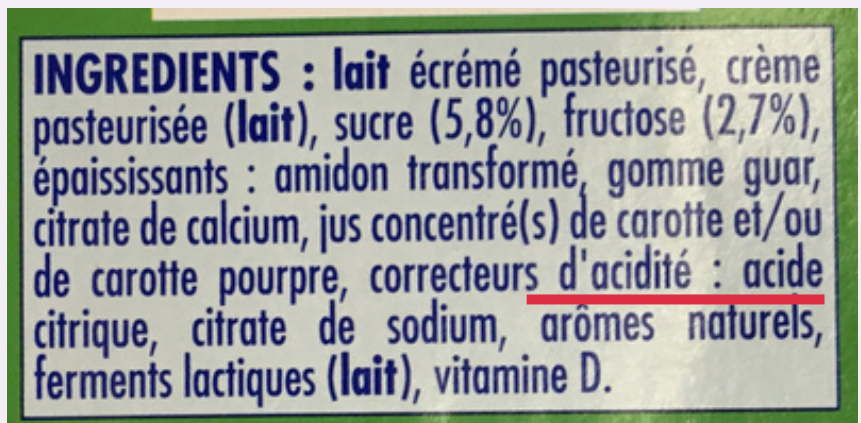
Des yaourts aux fruits... sans fruit !



Photos : Image Google ©
<https://fr.openfoodfacts.org/produit/3033490916794/danonino-de-gervais-danone>

Des fruits sur l'emballage, mais qui ne figure **nulle part** dans les ingrédients

Quant aux arômes, ils sont élaborés à partir d'ingrédients naturels, **mais toujours pas de trace** de ces fameux fruits..!



Photos : Image Google © Le Parisien,
<https://www.leparisien.fr/societe/alimentation-food-watch-estime-trompeuse-l-etiquette-du-danonino-de-danone-01-03-2017-6722082.php>



« Adopte le **réflexe de l'étiquette!** » : sais-tu vraiment ce qu'il y a dans les produits que tu consommes ?

Source d'info : • www.lasantedanslassiette.com

Fiches

didactiques



Décrypte les étiquettes

Le réflexe du citoyen critique et responsable

Avant tout, regarde quel est le premier ingrédient mentionné : c'est celui que le produit contient le plus. Dans ta collation favorite, est-ce du sucre ? Dans ton bon jus de fruit, est-ce de l'eau ?

Ensuite, amuse-toi à décrypter tous ces nouveaux ingrédients qui sont fabriqués et ajoutés aux produits industriels. Tu verras que ces produits contiennent rarement ce que tu utilises habituellement pour cuisiner (beurre, lait, œufs, huile d'olive...).

Pourquoi ? Pas pour ta santé, malheureusement, mais pour une question d'économie et de conservation.

Les graisses

L'huile végétale, c'est une huile qui provient de plantes, comme par exemple l'huile d'olive. L'huile d'olive est bonne pour la santé (si elle est consommée en quantité raisonnable), malheureusement elle coûte cher. Dans les produits industriels, elle est donc souvent remplacée par de l'huile ou de la matière grasse de palme, qui, elle, est moins bien assimilée par le corps qui la stocke plus facilement, et d'autre part participe à la déforestation (vu qu'elle vient des palmiers) car on l'utilise de façon massive. On utilise aussi de l'huile de colza, de tournesol et de coco.

Les sucres

Tu trouveras rarement du vrai sucre et encore moins du sucre de canne dans les produits industriels. Il est remplacé par des alternatives qui coûtent moins cher comme

Le dextrose
Le sirop de glucose
Le fructose
Le caramel

L'éco-consommateur responsable

Mémo !

#NEXT GEN

Pense à...

- Privilégier le fait maison, faire l'impasse sur les plats préparés
- Acheter local (boucherie, ferme, marché...).
- Acheter en vrac, limiter les emballages, fuir les produits suremballés
- Acheter « fairtrade » (respectueux des conditions de travail)
- Manger des fruits et légumes de saison
- Utiliser les alternatives aux produits laitiers (boisson au soja, au riz, aux amandes...)
- Limiter les apports en sucre (raffiné surtout) et en graisses (transformées surtout)
- Privilégier les farines et céréales complètes (pâtes, riz, pain...)
- Éviter les produits qui ont dû faire trop de kilomètres pour arriver jusqu'à nous (exotiques). Sinon, choisir des produits bio et équitables : café, bananes, chocolat, oranges, thé, etc.
- Privilégier les collations saines qui te donneront une bonne énergie
- Boire l'eau du robinet et plus en bouteille
- Privilégier les bouteilles consignées

Je change mes habitudes

- Je consomme uniquement du poisson labellisé MSC ou ASC (afin de lutter contre l'aggravation de la surpêche dans les océans)
- Je suis attentif à la date de péremption des produits et je les place au bon endroit (étagé du frigo, obscurité, température...). Je range mon frigo régulièrement.
- Je fais une liste de course avec des repas planifiés pour ne pas acheter plus que nécessaire
- Je cuisine mes propres repas et collations, je refuse d'acheter des plats préparés (hors restaurants)
- Je refuse les produits contenant de l'huile de palme. En Asie du Sud-Est, la plantation de palmiers à l'huile est à l'origine de la destruction des forêts tropicales et de l'extinction de certains animaux comme l'orang-outang. Côté santé, l'huile de palme favorise la formation de mauvais cholestérol et augmente les risques de maladies cardio-vasculaires).

L'éco-consommateur responsable

Mémo !

#NEXT GEN

En savoir plus !

Plus cher le BIO ? Oui, mais...

Oui, les produits bio sont en règle générale plus chers (de 30% en moyenne selon Biowallonie) mais pas toujours. Cela s'explique par une échelle de production plus petite et parfois des coûts en main d'œuvre plus élevés. Des études montrent que les ménages qui se fournissent dans des magasins bio spécialisés ou directement chez le producteur consacrent moins d'argent en moyenne pour l'alimentation car ils sont plus proches de leurs besoins réels.

Le prix des aliments conventionnels est également sous-estimé car il ne tient pas compte des impacts sur l'environnement (par exemple pour la dépollution des eaux) et la santé. Concernant la santé, de nombreuses études ont montré que les aliments bio contiennent moins de pesticides que leurs équivalents conventionnels (surtout pour les fruits et légumes frais). Certains produits bio sont vraiment plus chers que leurs correspondant non bio, c'est typiquement le cas de la viande. La solution ici est de consommer moins de viande mais de bien meilleure qualité !

Le commerce équitable : c'est quoi ?

Le Commerce Équitable est un partenariat commercial fondé sur le dialogue, la transparence et le respect, dont l'objectif est de parvenir à une plus grande équité dans le commerce mondial. Il contribue au développement durable en offrant de meilleures conditions commerciales et en garantissant les droits des producteurs et des travailleurs marginalisés, tout particulièrement au Sud de la planète.

C'est également une garantie de relative stabilité des prix et la mise en place de conditions et de délais de paiement, voire des possibilités de préfinancement, qui évitent aux paysans et aux artisans de brader leurs produits ou d'avoir recours à des prêts usuriers. Les produits et les organisations de commerce équitable sont aussi reconnaissables :



L'éco-consommateur responsable

Mémo !

En savoir plus !

L'alimentation locale

Les définitions de l'alimentation locale sont multiples : référence géographique (ex. : produits dans la région, en Europe, etc.), à l'environnement et aux circuits de distribution (ex. : 'sur le marché de...'), au contact direct avec le producteur, aux caractéristiques du produit (origines des matières premières et transformation).

Le produit « idéal » serait un produit dont les matières premières et la transformation seraient locales.

Il serait directement vendu par le producteur aux consommateurs permettant ainsi de réduire au maximum les transports et de créer une confiance directe sur la qualité du produit basée sur le concept de « circuits courts ». Cette idée d'alimentation locale peut prendre diverses formes.

- Des groupes d'achats communs ou GAC qui gèrent collectivement l'achat de produits locaux ;
- Des groupes d'achats solidaires ou GAS qui soutiennent volontairement certains producteurs ;
- La vente directe par l'agriculteur de produits transformés sur le lieu de production ;
- Les paniers bio ;
- Les coopératives avec points de diffusion ;
- La vente de produits locaux dans les circuits conventionnels de distribution (épiceries, supermarchés, etc.)



Source d'info :

- Les chiffres du bio (2014) : <http://www.biowallonie.com/category/les-chiffres-du-bio/>
- Les paniers bio : <http://www.natpro.be/agriculture/biottinalimentation>
- Liste des initiatives locales (e.a alimentaires) sur le site du Réseau des Consommateurs Responsables : <http://www.asblrcr.be/>
- Exemples d'initiatives bio / sociales / locales : www.agricouvert.be, www.paysans-artisans.be etc.

À toi de jouer : je cuisine en famille !



Cuisiner responsable !

Quand on pense à cuisiner pour les enfants, on pense souvent à des recettes sucrées et pas très durables. Remplacer le beurre par la courgette dans un gâteau au chocolat, tu y crois ?

Mettre du miel à la place du sucre blanc, tu savais que c'était meilleur à la fois pour le goût, pour la santé, et pour l'environnement ? les collations du supermarché, tu les vois dans les publicités, mais si on s'amusa à cuisiner les mêmes en version saine et gourmande ?

Le goûter est un moment attendu par la plupart des enfants ! Ils rentrent de l'école affamés et n'ont qu'une hâte, engloutir un bon quatre-heures pour faire le plein d'énergie et pour patienter jusqu'au repas du soir.

Donner aux enfants des goûters bons, sains et bio, c'est déjà les habituer à de nouvelles habitudes de consommation responsable. Nous vous avons proposé quelques idées de produits maison. Cela vous permettra déjà de limiter les emballages dans vos poubelles !

Au-delà de l'intérêt environnemental, il faut penser plus globalement à notre santé et celle de nos enfants. Par exemple, dans la farine traditionnelle non bio, on va retrouver de nombreuses traces de pesticides et produits chimiques, dans les oeufs provenant d'un élevage industriel, il y aura des colorants, des produits chimiques et des traces d'antibiotiques...et c'est ainsi pour tous les ingrédients issus de la filière traditionnelle.

Donc un gâteau fait maison c'est bien, avec des produits bio, de la farine complète et du sucre complet, c'est mieux !

Limiter les emballage !

La plupart des emballages des goûters des enfants ne sont ni recyclables ni recyclés.

Prenons l'exemple des gourdes des compotes, il faut un processus industriel très complexe pour laver les gourdes vides puis enlever le capuchon en plastique et enfin recycler la partie en aluminium et pour le moment, aucune société n'est capable de le faire.

À toi de jouer : je cuisine en famille !



Bio ? Pas bio ?

Bio ou pas bio, les biscuits pour le goûter des enfants achetés tout prêts sont la plupart du temps suremballés, avec des paquets individuels. Il existe de plus en plus de biscuits qui sont vendus en vrac, donc plus d'excuses ! Bref, vos poubelles vont faire le plein et les centres d'incinération aussi !

Alors on se fait une compote maison (en gardant la peau des bonnes pommes bio pour profiter pleinement des vitamines) ou des petits gâteaux qu'on place dans de jolis petits pots qu'on lavera tout simplement ensuite !

Je n'ai pas le temps : je travaille !

Faire tout soi-même n'est pourtant pas si compliqué, ni chronophage, tout est une question de priorités et d'organisation. Ça ne prend pas plus de temps que d'aller dans un supermarché d'ailleurs, ou que de passer ses soirées devant la télévision.

D'ailleurs, les goûters les plus simples sont souvent les plus sains ! Les recettes que nous vous proposons ont été testées et approuvées par les jeunes et demandent très peu de préparation.

Varié les plaisirs

Pensez aussi aux fruits secs ou chips de fruits que les enfants adorent en général. Vous pouvez réaliser des compotes crues (on mixe les fruits dans un blender / robot puissant), des compotes cuites (à la vapeur douce) ou des puddings par exemple...

N'oubliez pas les smoothies, bourrés de bons nutriments. Les desserts que nous vous proposons se conservent plusieurs jours au frais, donc peuvent être préparés le weekend et consommés dans la semaine.

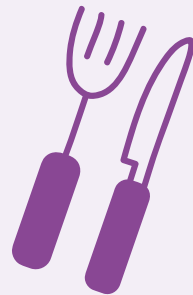
À toi de jouer : crée ton jus pour un apéro unique !

#NEXT GEN

« La cuisine pour une nouvelle génération créative, responsable et engagée! »

Ingédients et matériels

Tout le monde sait que les sodas sont nocifs pour la santé à cause de leur composition et de leur teneur en sucre (susitant un pic d'insuline qui réveille la sensation de faim), et de leur côté addictif, sans compter leur impact sur l'environnement.



Le développement du plastique à usage unique et le recours massif aux bouteilles en plastique créent un problème écologique majeur. D'après les experts, si les comportements de consommation n'évoluent pas, il y aura plus de plastique que de poissons dans les océans d'ici 2050. Il y a donc une véritable urgence à modifier notre manière de boire.

Les jus frais, quant à eux, ont au contraire tous les atouts pour les consommateurs responsables et engagés ! pleins de goûts, faits maison, ils participent à une bonne santé par des moyens naturels. Pour cela, il faut les faire maison, grâce à un extracteur de jus, une centrifugeuse ou un simple presse-fruits !

Alors, on prend des fruits et des légumes locaux et de saison ! Les circuits courts, c'est-à-dire les moyens de transport le plus court, favorisent fraîcheur et durée de conservation. Les fraises ayant peu vécu depuis leur cueillette sont pleines de vitamine C et de goût. De plus, limiter les transports est également bon pour la planète !

Le savais-tu ?

Boire un litre de soda équivaut à ingurgiter 20 morceaux de sucre, environ 500 calories, soit le quart des besoins journaliers !

Les fruits ayant mûri naturellement sont meilleurs. En les récoltant trop tôt, les arômes n'ont pas eu le temps de se développer pleinement. C'est pour cette raison que les tomates ou les fraises donnent parfois l'impression d'être uniquement pleines d'eau.

À chaque saison

son jus

PRINTEMPS



Aphrodite

Céleri +
Carotte +
Citron !



Rabbit

Betterave +
Fraise +
Carotte !



Cooling

Fenouil +
Concombre +
Tomate !



AUTOMNE

Flash

Tomate +
Carotte +
Fenouil !



Sweet

Framboise + Melon +
Poire + Pomme +
Raisin + Carotte !



Maraîcher

Céleri +
Carotte +
Tomate !



ETE

Red

Cassis +
Cerise +
Fraise +
Framboise !



Energy

Cassis +
Betterave +
Carotte



Green

Céleri +
Carotte +
Tomate !



Quand les jeunes trouvent des solutions pour la société de demain !



#NEXT
GEN

#Nextgen, accompagnement créatif de projets citoyens par et pour les jeunes

Un laboratoire a été lancé en 2019-2020 avec une école de la Province de Namur pour tester une formule créative «d'accompagnement de projets citoyens par et pour les jeunes». L'idée de départ: la volonté et la conviction de l'équipe éducative et des enfants de la nécessité de réfléchir à d'autres pratiques et habitudes respectueuses de l'environnement au sein de leur établissement. Notre association les a accompagnés pendant 6 mois selon la formule du «laboratoire créatif citoyen» qui permet aux jeunes d'être acteurs dans le projet du début à la fin. Le résultat: une école et des élèves «en transition», qui mettent en place un compost collectif, un atelier de création de collations saines, mais aussi implémentent durablement une série de pratiques respectueuses de l'environnement et de la santé. Ces activités ont ensuite été proposées lors de stages, d'animations, de formations...Un projet qui rayonne et implique donc d'autres acteurs dans le processus bien au-delà des murs de leur école (la commune, les parents, ou encore les commerces locaux...).

Vous souhaitez créer ce genre de projet ? nous vous aidons à :

- Créer un laboratoire de projet en concertation avec l'environnement proche des jeunes, leur donnant la possibilité de créer des projets concrets d'amélioration de leur lieu de vie. ;
- Soutenir les jeunes dans la mise en place de leurs projets ;
- Mettre sur pied des ateliers créatifs citoyens dans des lieux accueillant des jeunes ;
- Interpeller les jeunes sur des questions de société d'actualité et leur donner la parole ;
- Permettre aux jeunes de prendre une place active dans la mise en place d'actions de transition ;
- Développer une prise de conscience et un engagement citoyen par des actions créatives ;
- Initier et impliquer les jeunes et leur entourage dans des actions entraînant des changements au niveau de leur environnement proche, leur permettant de développer une citoyenneté active et responsable ;
- Donner les moyens à l'entourage des jeunes de les soutenir et les accompagner dans leurs projets grâce à un dossier pédagogique ;
- Permettre aux jeunes de s'exprimer et de prendre leur place dans l'espace public grâce à des projets dont ils sont à la base ;
- Initier des projets en concertation avec l'environnement proche des jeunes : écoles, professeurs, parents, communes, tissu associatif, commerçants locaux...

Notre jeu pédagogique

#nextgen

#NEXT
GEN

Afin d'introduire nos animations, nous vous proposons un jeu pour en apprendre plus sur la consommation responsable !

Plus d'infos ? Contactez notre ASBL !

EGO LOGIQUE YOUNG CREATIVE CITIZENS

POUR UNE GÉNÉRATION RESPONSABLE & ENGAGÉE

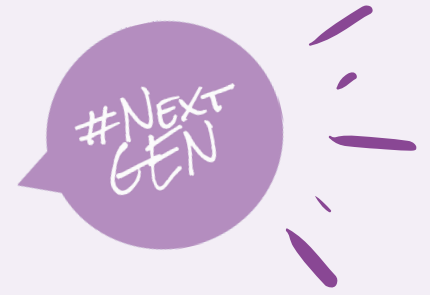
CHOISIR
REFLECHIR
AGIR

JEU #NEXTGEN

UN JEU PÉDAGOGIQUE
POUR INITIER
LES JEUNES
À UNE CONSOMMATION
RESPONSABLE

WWW.EGO-LOGIQUE.ORG

Bibliographie



Déchet



- BALET (J-M.), Gestion des déchets, Paris, Dunod, 2015
- BALZEAU (K.), Défis zéro déchet : 32 défis à relever pour protéger la planète!, Broché, 2019
- BRUNON (H.) et al., Déchets, Arles, Actes sud, 2016
- DAMIEN (A.), Guide du traitement des déchets : réglementation et choix des procédés, Paris, Dunod, 2013
- DA SILVA (M.), Objectif zéro déchet, Paris, Leduc.s éditions, 2017
- DROULANS (S.) et ZERO CARABISTOUILLE, Le zéro déchet sans complexes !, Bruxelles, Racines, 2017
- FARRE (M-F.), Labo zéro conso : réalisez vous-même vos produits cosmétiques et ménagers, Broché, 2017
- FRITH (A.), Fenêtre sur les déchets et le recyclage, Londres, Usborne, 2011
- JAROUSSEAU (H.), HOUOT (S.), PAILLAT (J-M.) et al., Le recyclage des résidus organiques : regards sur une pratique agro-écologique, Versailles, Editions Quae, 2016
- JOHNSON (B.), Zéro déchet : comment j'ai réalisé 40% d'économie en réduisant mes déchets à moins de 1 litre par an !, Paris, J'ai lu, 2015
- LACY (P.) et RUTQVIST (J.), Des déchets à la richesse, Paris, MA Editions-Eska, 2016
- MONSAINGEON (B.), Homos detritus : critique de la société du déchet, Paris, Seuil, 2017
- PICHON (J.) et MORET (B.), Famille zéro déchet, Ze guide, Vergèze, Thierry Souccar éditions, 2016
- RABHI (P.), Vers une sobriété heureuse, Arles, Actes Sud, 2015
- SOLARO (M.), Je réduis mes déchets : toutes les astuces pour un mode de vie plus écolo!, Paris, First éditions, 2017

Consommation



- BARDIN (J.), Trucs & conseils à l'ancienne : astuces pour bien-vivre et bien-recevoir chez soi, Romagnat, De Borée-G. Tisserand, 2009
- BEAVAN (C.), No impact man, Paris, 10-18, 2011
- BOULLOUDANI (V.) et VADON (C.), Des bulles dans le commerce, Bonneville, Editions Grad, 2007
- DAVID-LEROY (M.) et GIROU (S.), AMAP, Association pour le maintien d'une agriculture paysanne : replaçons l'alimentation au cœur des sociétés, Escalquens, Dangles éd., 2009
- Docteur CHEVALLIER (L.), Le livre antitoxique : alimentation, cosmétiques, maison, Paris, Fayard, 2013
- EULALIE (A.), 4 semaines pour faire le tri : les bonnes questions, la méthode, les astuces, Paris, First éditions, 2016
- HAMPIKIAN (S.), Créez vos cosmétiques bio, Mens, Terre vivante, 2007
- HEILBRUNN (B.), Je consomme donc je suis ?, Paris, Nathan, 2013
- KAIBECK (J.), Adoptez la slow cosmétique, Paris, Leduc, 2012
- KOECHLIN-SCHWARTZ et GRAPAS, Guide de l'anti-consommateur, Broché, 1985
- KONDO (M.), Ranger : l'étincelle du bonheur, Paris, Pygmalion, 2016
- LAHILLE (P.), Vivre simplement pour mieux ou La simplicité volontaire en 130 conseils pratiques : le guide des décroissants, Paris, Dangles éd., 2009
- LATOUCHE (S.), Le pari de la décroissance. Penser et consommer autrement pour une révolution culturelle, Paris, Fayard, 2017
- LAVILLE (E.) et BALMAIN (M.), Achetons responsable ! mieux consommer dans le respect des hommes et de la nature, Paris, Seuil, 2006

LEFEVRE (M.) et VERBEKEN (H.), J'arrête de surconsommer ! 21 jours pour sauver la planète et mon compte en banque !, Paris, Eyrolles, 2017

LEONARD (A.), La planète bazar : comment la surconsommation détruit la planète et ce qu'il faut faire pour s'en sortir, Paris, Dunod, 2010

LEVEQUE (P.), Le guide écofrugal : retrouvez votre pouvoir d'achat en protégeant la planète !, Vanves, Marabout, 2015

LOREAU (D.), L'Art de la simplicité, Marabout, 2010

NOVEL (A-S.), Le guide du locavore : pour mieux consommer local, Paris, Eyrolles, 2010.

PAULI (G.), Croissance sans limites : objectif zéro pollution, croissance économique et régénération de la nature, Aubagne, Ed. Quintessence, 2007

PEDROLA (A.), Dans la jungle du bio : manuel de survie, Clermont-Ferrand, Tournez la page, 2012

POLIFONTE-RANGUIN (S.), Je range ma maison et je m'organise, Paris, First éditions, 2016

POZZI (A.), Tout faire soi-même en dépensant moins, Broché, 2010

RABHI (P.), La convergence des consciences, Paris, Le passeur, 2016

RUIZ (A.), Mes produits de beauté maison, Paris, Artémis, 2010

SICEAUX (T.), Ciao bazar : ranger ses objets, ses émotions, ses habitudes avec le tri conscient, Paris, le Courrier du livre, 2017

SMALLIN (D.), Apprendre à jeter & simplifier sa vie : désencombrer, trier, s'organiser, vivre mieux, Paris, Larousse, 2016

SOUCHIER (R.), Made in local : emploi, croissance, durabilité, et si la solution était locale ?, Paris, Eyrolles, 2013

Cuisine



CHARDON (A.), Bocaux maison : au sel, à l'huile, au vinaigre, au sucre et à l'alcool, Paris, Mango, 2017

FAUSTIN (S.), La cuisine zero déchet : 40 recettes bio et végétariennes pour ne plus rien jeter, Paris, Rue de l'échiquier, 2017

GOULFIER (G.), Je cultive, je cuisine, je conserve, Aix-en-Provence, Ouest-France, 2012

KRCMAR (M.), Rien ne se perd! Du bon usage des épluchures, Paris, Larousse, 2017

MASSET (L.), Zéro déchet, zéro gaspi : les merveilles créatives du recyclage alimentaire, Suisse, Jouvence éditions, 2017

ROMAN (A.), Menus zéro déchet : recettes & conseils anti-gaspi au fil des saisons, Paris, Mango, 2017

WALDEN (H.), Conserves et conservations : confitures, conserves, marinades, fumaison, congélation de plats cuisinés, salage, cristallisation, dessiccation, Paris, Frist éd., 2003

Développement durable, climat et écologie



ALLEMAND (S.), Pourquoi le développement durable?, Paris, Belin, 2010

ARNAUD (E.), BERGER (A.) et DE PERTHUIS (C.), Le Développement durable, Paris, Nathan, 2005

BAZILLIER (R.), Le travail, grand oublié du développement durable, Paris, Le Cavalier bleu éd., 2011

BIEBUYCK-BARBAY (B.), Le compost ... dans toute sa noblesse : mise en œuvre et utilisation au jardin, Jambes, Nature & Progrès, 2009

BOUTAUD (A.) et GONDRAN (N.), L'empreinte écologique, Paris, la Découverte, 2009

CHAUVEAU (L.), Le développement durable : produire pour tous, protéger la planète, Paris, Larousse, 2007

DESOMBRE (C.) et al., Vive la terre : voyages vers le monde de demain, Arras, Géo, 2007

DUBOIS-PETROFF (M-P.), Une Maison écologique et économe, Issy-Les-Moulineaux, Massin, 2009

EBERING (E.), WYCHECK et al., Le compostage : toutes les techniques et les outils dont vous avez besoin pour partir du bon pied, Saint-Constant, Broquet, 2007

FERONE (G.), DEBAS (D.), GENIN (A-S.) et al., Ce que développement durable veut dire, Paris, Editions d'Organisation, 2006

FISCHESSER (B.) et DUPUIS-TATE (M-F.), Le Guide illustré de l'écologie, Paris : La Martinière, 1996

FOUIN (J.), Maisons bio, Paris, La maison rustique-Flammarion, 2000
 HAAKE (J.) et GUEORGUIEVSKI (B.), L'entreprise légère, Paris, Delachaux et Niestlé, 2010.
 JACQUET (P.) et TUBIANA (L.), Energie et changements climatiques, Paris, Presses de Science Po, 2006
 JADOUL (F.), Vers un nouvel habitat : 15 expériences pour un habitat sain, économe, respectueux et convivial, Bruxelles, Aparté, 2010
 NUGON-BAUDON (L.), Ecocitoyen : à vous d'agir!, Paris, Marabout, 2008
 PELT (J-M.), C'est vert et ça marche!, Paris, Fayard, 2007
 PHILLIPS (D.), Une Maison saine et naturelle : énergies, matériaux, décoration, Paris, Dessain et Tolra, 2001
 SACQUET (A-S.), Atlas Mondial du développement durable - supplément : le développement durable en France, Paris, Autrement, 2002
 SALOMON (T.) et BEDEL (S.), La Maison des (néga)watts : le guide malin de l'énergie chez soi, Mens, Terre vivante, 2007
 SARRADE (S.), La chimie d'une planète durable, Paris, Le Pommier, 2011
 SOLTNER (D.), Guide du nouveau jardinage : sans travail du sol, sur couvertures et composts végétaux, Bressuire, Prouteau, 2013
 VENOLIA (C.) et LERNER (K.), Rénovation écologique - transformer sa maison au naturel : isoler, restaurer, décorer, Sète, La Plage, 2007
 VERSAILLES (A.), Développement durable : construire un monde équilibré, Bruxelles, De Boeck & Larcier, 2001
 VEYRET (Y.) et JALTA (J.), Développements durables : tous les enjeux en 12 leçons, Paris, Autrement, 2010
 WINGERT (H.), La Maison polluée, Paris, Terre vivante, 1990

Jeunesse



BAUMANN (A-S.), Où vont les déchets de ma poubelle ?, Paris, Tourbillon, 2013
 BAUSSIER (S.) et PERRIER (P.), Kipu, la planète aux ordures, Saint-Herblain, Gulf Stream, 2013
 BERTOLINI (G.) et DELALANDE (C.), La poubelle et le recyclage à petits pas, Arles, Actes Sud, 2007
 DELAUNOIS (A.) et BELLEBRUTE, Le grand voyage de monsieur Papier, Montréal, Les 400 coups, 2013
 DELAUNOIS (A.) et LAFRANCE (M.), Le nouveau voyage de monsieur caca, Montréal, Les 400 coups, 2007
 EBOKEA et LOLMEDE (L.), Recyclons nos objets ! 11 histoires insolites d'objets réutilisés, Paris, Albin Michel jeunesse, 2005
 FRIPIAT (M.), Un ragoût pour la Terre, Namur, Nature & progrès, 2012
 GORE (A.), A nous de décider : les solutions pour résoudre la crise du climat, Paris, La Martinière jeunesse, 2010
 GREEN (J.), Pourquoi je dois recycler les déchets, Bonneuil-les-Eaux, Gamma, 2003
 GUIGNARD (S.), Les poubelles et le recyclage, Paris, Le Pommier, 2010
 JIMENEZ (N. et E.), Pouah ! les déchets, Paris, Médiaspaul, 2010
 LABORDE (C.) et GOMBERT (J-R.), Ma maison durable, Verrines-sous-Celles, L'Elan vert, 2010
 LANGLOIS (F.), Un confetti de paradis, Paris, Albin Michel jeunesse, 2010
 MEREDITH (S.), Pourquoi faut-il recycler ?, Londres, Usborne, 2010
 NICOLAZZI (I.), La consommation, Toulouse, Milan Jeunesse, 2007
 NOBLET (J-F.), Les déchets, Toulouse, Milan Jeunesse, 2005
 PARKER (S.), Déchets et recyclage, Bonneuil-Les-Eaux, Gamma, 2004
 PINCE (R.), Etre écocitoyen, Nature & découvertes, 2005
 RASKIN (B.), Compost : Un guide familial pour recycler en s'amusant, Paris, Rustica éditions, 2013
 THEULET-LUZIE (B.), Bricolage, recyclage, Relié, 1993



Livres d'art :

Andy Goldsworthy (Ed. Anthèse)

Bois de Andy Goldsworthy (Ed. Anthèse)

Pierres de Andy Goldsworthy (Ed. Anthèse)

Christo de Marina Vaizey (Ed. Albin Michel)

Le travail Jean Verame de Gérard Durozoi (Ed. Skira)

L'idée de nature dans l'art contemporain de C. Garraud (Ed. Flammarion)

Pédagogie :

Esthétique et environnement Aline Rutilly (Ed. Nathan)

Livre d'art pour enfant :

Petite tache au pays du Land Art (Ed. du Regard)

Film, téléfilm et documentaire



Films :

KOUNEN (J.), 99 francs, France, 2007

LEMAITRE (D.), CECCALDI (J-T.) et LACHAUD (D.), Ma vie zéro déchet, France, 2015

Films jeunesse :

RENAUD (C.), Le Lorax, 2012

Documentaires :

ANDERSEN (K.) et KUHN (K.), Cowspiracy : the sustainability secret, 2019

ANDREW (M.), The true cost, 2015

ARTHUS-BERTRAND (Y.), Home, 2009

BRADY (C.), Trashed, 2016

COSTE (N.) et DE LA MENARDIERE (M.), En quête de sens, 2015

D'AVELLA (M.), Minimalism : a documentary about the important things, Etats-Unis, 2016

GAY (C.), Pour une consommation responsable, France, 2006

GUUGENHEIM (D.), Une vérité qui dérange, 2006

HARLEY (K.), JARDIM (J.) et WALKER (L.), Waste land, 2011

IMHOOF (M.), Des abeilles et des hommes (titre original : More than honey), 2013

KENNER (R.), Food INC, 2009

LAURENT (M.), Demain, 2015

LEESON (C.), A plastic Ocean, 2019

PERRIN (J.), Océans, 2010

SAUPER (H.), le cauchemar de Darwin (titre original : Darwin's nightmare), 2005

SERREAU (C.), Solutions locales pour un désordre global, 2010

SPURLOCK (M.), Super size me, Etats-Unis, 2004

STEVENS (F.), Avant le déluge (titre original : Before the Flood), Etats-Unis, 2016

WAGENHOFER (E.), Le marché de la faim (titre original : We feed the world), 2007

Vidéos :

YOUTUBE - Conférence

Nom de la chaîne : TEDx Talks - Titre de la vidéo : « Zéro Déchet, un mode de vie en transition / Jérémie Pichon / TEDxUNamur » - Durée : 16 min 27 - Public : Adultes

https://www.youtube.com/watch?v=sBm_Omugr04

Vidéo



YOUTUBE - Conférence

Nom de la chaîne : TEDx Talks - Titre de la vidéo : « Zéro Déchet, un mode de vie en transition / Jérémie Pichon / TEDxUNamur » - Durée : 16 min 27 - Public : Adultes

https://www.youtube.com/watch?v=sBm_OmuGr04

YOUTUBE - Conférence

Nom de la chaîne : TEDx Talks - Titre de la vidéo : « J'arrête de surconsommer / Marie Lefèvre & Herveline Verbeken / TEDxDunkerque » - Durée : 15 min 25 - Public : Adultes

<https://www.youtube.com/watch?v=D3ULyERfYmE>

YOUTUBE - mini série

Nom de la chaîne : Kids Matin - Titre de la vidéo : « (Série famille zéro-déchet, le défi) Episode #6 : les courses » - Durée : 5 min 48 - Public : Adolescents

<https://www.youtube.com/watch?v=5ziO3t-3uPA>

YOUTUBE - Reportage

Nom de la chaîne : Entrez dans ma classe - Titre de la vidéo : « La Transition écologique à l'école (vlog 80) » - Durée : 20 min 02 - Public : Adolescents et adultes

<https://www.youtube.com/watch?v=mDuTE2z6raQ>

EGO
LOGIQUE

#NEXT
GEN



**Pour une génération
responsable & engagée**