



Le Zeste de l'Écocentre et Centre social Pierre & Terre

Lettre semestrielle n°33 - Printemps 2023



Edito

👉 Le pessimiste se plaint du vent, l'optimiste espère qu'il va changer, le réaliste ajuste ses voiles. 👉
William Arthur Ward, artiste, écrivain, 1921-1994

Changer de fonctionnement dans son logement, dans ses pratiques de consommation quotidiennes, dans son jardin, en s'appuyant sur des alternatives écocitoyennes comme celles proposées par l'Écocentre, ce n'est pas miser sur une réponse universelle, mais plutôt sur une multitude de solutions partielles en cours de développement !

Notre reportage sur « la Cuisine Solaire » en fait l'illustration, cette option ne représente qu'une maigre partie des défis que nous avons à relever mais comment s'en passer à l'avenir ! Toutefois, s'il est indispensable de faire évoluer son quotidien à l'échelle familiale, nous savons aussi que c'est totalement insuffisant et que, pour obtenir un réel changement, des choix structurants doivent être fait par nos collectivités et nos états en matière de politiques publiques, de législation, de fiscalité, et d'accords internationaux... Bonne lecture !

Paul, président de l'association

Bilan 2022 et Assemblée générale

L'assemblée générale aura lieu le mercredi 14 juin à l'écocentre, afin de présenter le rapport moral, le rapport d'activités, le rapport financier 2022 et les perspectives 2023. C'est aussi l'occasion de remercier les 245 adhérent·es et les 166 partenaires techniques et financiers qui ont soutenu l'association et ses activités. > Pour adhérer en 2023, rendez-vous en bas de la page : www.pierretterre.org/lassociation/

En 2022, parmi les 10 487 participant·es, 3608 sont venu·es à l'écocentre !

INFORMER : 1922 participant·es

- 12 visites guidées
- 4 salons ou fêtes locales

ANIMER-FORMER : 7539 participant·es

- 154 animations tout public, 6 semaines thématiques, 6 ciné-débats
- 56 établissements scolaires et centres de loisirs, 64 inscrit·es à l'Espace jeunes et 119 aux Centres de loisirs associés aux collèges
- 20 personnes formées à l'assainissement écologique

ACCOMPAGNER : 1026 participant·es

- 303 ménages
- 32 structures et collectivités

Côté social et en partenariat avec les travailleurs sociaux, 60 familles ont bénéficié d'un accompagnement en économie sociale et familiale, d'entretien psycho-social, de soutien pour l'accès au droit ou au logement, d'une aide pour le départ en vacances, ou d'actions contre la précarité énergétique.

Information



L'assainissement écologique est présenté dans une nouvelle publication en téléchargement libre sur internet. Découvrez comment convertir vos toilettes et vos eaux ménagères en une ressource utile tout en préservant la ressource en eau, grâce aux toilettes sèches et aux filtres à broyat de bois.

Animations tout public

L'instant plantes sauvages est une nouvelle formule thématique des ateliers « Récolter et cuisiner les plantes sauvages » animés par Marc.



Pour la 1^{ère} session en mars, une dizaine de participant-es ont préparé et savouré 3 pestos à base d'ortie, de pissenlit et de plantain récoltés sur le site de l'écocentre !

Pour la visite de maisons en pisé (technique de construction en terre crue), Alain à Viella, puis Damien et Gladys à Lasserre ont accueilli Anaïs, Alice et 8 participant-es.



Ils ont présenté la rénovation de leurs maisons avec des **matériaux sains** pour un confort été comme hiver, en suivant les principes de la **conception bioclimatique** et en préservant les qualités du bâti ancien.

Les ateliers parents-enfants créent des temps privilégiés pour partager et transmettre entre parents et enfants, pour rencontrer et échanger avec d'autres parents et familles.



Ces ateliers gratuits et ludiques, tel que la pâtisserie, la pâte à sel, les loisirs créatifs... sont animés par Florence, en partenariat avec l'Aide sociale à l'enfance.

Animations jeunesse

Pour l'aménagement d'un espace d'éducation dehors, Marc et une vingtaine d'animateur-rices de loisirs et d'enseignant-es se sont retrouvés lors d'une journée de **coformation** en mars à Monfaucon.



Les participant-es ont pu réfléchir à l'aménagement d'un espace d'éducation dehors, **partager des activités pratiques** (nœuds, bricolages, feu de camp...) et continuer à construire le projet "Tous dehors en Val d'Adour", avec des outils d'**intelligence collective** animés par Rivages.

Espace jeunes

L'espace jeunes a démarré le projet « Pourquoi tu migres ? ».



En février, des jeunes migrants en attente d'asile, accompagnés par l'association **Regar**, ont pu échanger avec les ados de l'Espace jeunes sur leur culture, leurs parcours, leurs histoires, autour de jeux et de saveurs afghanes.

Ce projet est co-financé par l'**ADDA** du Gers (Association Départementale pour le Développement des Arts).

L'espace jeunes investit un 2^{ème} local d'accueil.

Les adolescent-es agrémentent le nouveau local à **Aignan** d'une fresque murale réalisée à partir de peintures naturelles. Cet espace est également utilisé pour des ateliers parents-enfants, afin d'être au plus près de l'ensemble des habitant-es de la Communauté de Communes.



À **Riscle**, les jeunes ont construit avec Marc un composteur en bois non traité pendant les vacances de février. Il est installé dans le « jardin ».

Accompagnement collectif & Partenariat

Une rencontre des tiers lieux a rassemblé fin janvier à l'écocentre une vingtaine de personnes représentants divers tiers lieux, du Gers et alentours, autour de la question de la transition écologique et sociétale, avec le témoignage de la complémentarité des associations Spirale et Pierre & Terre.

Le Théâtre Spirale, via la saison culturelle, les ateliers, les résidences et le festival, porte et promeut une **charte éco-fête** : vaisselle en verre, zéro plastique à usage unique, toilettes sèches, compost, gestion différenciée des espaces extérieurs, alimentation et boissons bio, locales, de saison...



Un exemple de définition :
Les tiers-lieux sont les nouveaux lieux du lien social, de l'émancipation et des initiatives collectives...

Agenda

Les semaines thématiques sont reconduites en 2023 avec des ateliers pratiques, découvertes, recontres, visites, expositions, ciné-débat...

11-19 avril / **Objectif zéro déchet** pour réduire la quantité de déchets au quotidien

2-6 mai / **Famille et parentalité** pour partager, échanger en famille

8-18 juin / **La gestion de l'eau et l'assainissement** pour réduire la pollution de l'eau et maîtriser sa consommation

2-7 octobre / **La construction en terre crue** pour un habitat sain et écologique

23-28 octobre / **L'alimentation saine et locale** pour consommer différemment au quotidien

13-18 novembre / **L'énergie** pour réduire les consommations et découvrir les énergies alternatives

Le vernissage de l'expo photo de Laura Dieutegard Galinier et Renée Armesto en partenariat avec l'association Peleyre a eu lieu le 13 mai à 17h, en première partie d'une soirée au Théâtre Spirale avec Fantazio.

L'équipe

En service civique

Alice a commencé fin janvier. Ingénieure en génie civil, originaire de Savoie, elle s'intéresse à l'habitat et l'assainissement écologique et souhaite développer ses expériences en accord avec ses valeurs.

Charles a fini sa mission de 6 mois en mars où il a pu mettre en pratique ses acquis en travaillant le bois et accompagner Marc pour des animations scolaires sur l'habitat bioclimatique, la biodiversité et l'alimentation.

Matthieu a participé aux animations de Marc et à l'entretien du site, en mars.

Camille a rejoint l'équipe mi-avril après le mois effectué par Matthieu, sur le volet biodiversité et animation. Étudiante en

langues étrangères et originaire du Béarn, elle souhaite s'engager et développer ses connaissances sur les alternatives écocitoyennes.

En stage

Brandon (du Lycée agricole de Riscle), **Loucas** (du Lycée agricole d'Auch) et **Solal** (du Lycée agricole de Vic en Bigorre) ont participé à l'entretien extérieur.

Paul a participé aux diverses activités de l'équipe, notamment en lien avec la construction en terre (en 3^{ème} à Léguevin).

Irène a participé à la Semaine thématique Objectif zéro déchet (en 3^{ème} à Villeneuve de Marsan).

Lisa (du Lycée agricole de Riscle) a accompagné Mégane sur les activités de l'Espace jeunes et du CLAC.



En janvier, on savoure la galette réchauffée au four solaire !

Reportage : Du soleil dans mon assiette

3 milliards de personnes cuisinent en brûlant du bois chaque jour... essentiellement dans des pays ensoleillés : la cuisson solaire participe à limiter le déboisement et permet de profiter d'une énergie gratuite.

Comment ça marche ?

En orientant le cuiseur **face au soleil**, les réflecteurs concentrent la lumière à l'emplacement du plat. Plus la surface réfléchissante est grande, plus l'énergie thermique produite sera importante. **Même en hiver**, la chaleur produite permet de cuire ou réchauffer les aliments. Les deux types d'appareils - four et cuiseur parabolique - peuvent assurer tout type de cuisson !



2 fours solaires à l'écocentre

Celui en bois a 4 réflecteurs en aluminium et celui en métal a un miroir réfléchissant.

Peu perturbés par les passages nuageux car ils emmagasinent la chaleur, ils permettent une cuisson douce à ~100°C (pas de plat brûlé !) et sans surveillance : idéal pour les plats mijotés, compotes et confitures, il est possible de cuire un large panel de plats tels que par exemple :

	préchauffage	cuisson
pain au levain	1h	2h
riz à l'étouffée	1h	1 à 2 h
cabillaud à la provençale	35 min	1h30
crumble aux pommes	1h	1h

et 2 cuiseurs paraboliques

Utilisés pour saisir, ils montent plus vite et plus haut en température : il est préférable de surveiller la cuisson.

Avec une surface réfléchissante en aluminium de 2m² : 1 litre d'eau bout en 9 minutes !



Conseils d'utilisation

- Récipients : de couleur noire ou foncée ; en matériau lourd (fonte, terre cuite, verre...) ou en acier inoxydable ; peu profond
- Gants de protection (maniques)
- Lunettes de soleil

Pourquoi utiliser un cuiseur solaire ?

Ce système "low-tech" permet :

- des **économies d'énergie** (électricité, ou gaz, ou bois) et des économies financières > *En France, la cuisson représente 8% de l'énergie consommée, et 30% ailleurs !*
- une **autonomie énergétique**, utilisable partout (en vadrouille ou chez soi)
- de manger sainement (sans fumée, cuisson « basse température » qui préserve vitamines et nutriments)
- de ne pas surchauffer les maisons en été...



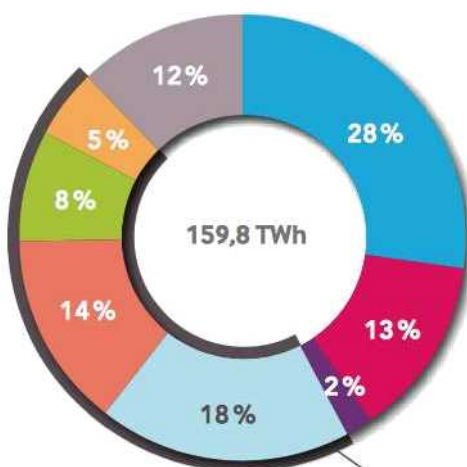
Pour aller plus loin

Le barbecue ou la plancha solaire vous libéreront du charbon de bois (majoritairement importé).

La marmite norvégienne est utilisée en complément d'un autre équipement de chauffe (un four solaire pour une autonomie à 100%!). Il s'agit d'un contenant très bien isolé qui permet de garder le plat au chaud et continuer la cuisson sans énergie. La marche à suivre : on met le plat à cuire, on laisse bouillir quelques minutes, puis on place le plat dans la marmite pour continuer et finaliser la cuisson.



source : Le Monde



- Chauffage
- Eau chaude sanitaire
- Ventilation et climatisation
- Blanc (froid et lavage)
- TIC (audiovisuel et informatique)
- Cuisson
- Éclairage
- Autres usages résidentiels

Références

Bolivia Inti, Sun and ice, Solarpedia, Lazola, Scheffler, Low-tech lab

Toutes les infos sur
www.pierreterre.org