

Numéro 1 - Avril 2020



LE GUIDE SOLIDAIRE

Du TBBien confiné

POLE SOLIDARITÉ ENSTBB

ÉCRIT PAR LOU BERNARD ET AXELLE CAZAUX
AVEC L'AIDE DE LUCIE ROSPAPE



Sommaire

Avril 2020

03

La dépollution
numérique : quoi ????

04

A vos fourneaux !

05

Soutenir les personnes
isolées

06

Les pouvoirs magiques
du vinaigre blanc

07

Le Tawashi : une éponge
japonaise 100% recup'

08

Stop au gaspillage
alimentaire, récupérez
vos verts de poireaux !

09

Routine beauté naturelle :
le démaquillage

10

Comment remplacer le
film alimentaire ?



La pollution numérique

Une pollution insoupçonnée



Nous participons à la pollution numérique malgré nous tous les jours.

Pourquoi mes mails polluent ? Les mails que vous envoyez sont stockés sur des serveurs dans des data centers. Les informations envoyées sont stockées en double, sur deux serveurs différents pour prévenir l'apparition de pannes. Les data centers marchent sans arrêt toute l'année et la moitié de leur consommation électrique sert à leur refroidissement. En France, 10% de la consommation électrique du pays sert au fonctionnement de ces centres. Au niveau mondial, les data centers polluent autant que l'avion civile, soit 2% des émissions des CO₂ !

QUELQUES ASTUCES SIMPLES POUR LIMITER SON IMPACT

- Choisir un moteur de recherche plus respectueux, le plus connu étant Ecosia mais il existe plein d'autres.
- Pensez également à créer des raccourcis pour les pages que vous fréquentez le plus souvent.
- Faire le tri dans ses mails, il existe d'ailleurs des sites (cleanfox) pour nettoyer vos adresses mails.

Si chaque français supprimait 50 mails de sa boîte de réception, cela reviendrait à éteindre 1,6 milliard d'ampoules basses consommations.

Une simple recherche google engendre 7g de CO₂ alors 30 recherches représentent l'équivalent d'un km en voiture !



PÂTES BOLO VEGAN

Sortez de vos habitudes et testez cette recette de bolo végétarien : vous ne serez pas déçus !

INGREDIENTS

Pour 5 personnes

- huile d'olive
- herbes de Provence
- 500g de spaghetti
- 375g de tomates pelées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 carottes
- 250g de lentilles corail

01

Dans un premier temps coupez l'oignon, l'ail et la carotte (en fines rondelles). Faites cuire le tout dans une grande poêle avec de l'huile d'olive pendant 7 à 8 minutes.

02

Ajoutez les tomates et les herbes de provence. Ajoutez le sel, le poivre. Laissez mijoter pendant environ 45 minutes.

03

Pendant ce temps, faites cuire les lentilles corail suivant le temps indiqué sur le paquet. Lorsque les lentilles sont cuites et égouttées, ajoutez-les à la sauce. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. La sauce doit avoir la consistance d'une bolognaise classique. Laissez mijoter pendant 10 min

04

Profitez en pour faire cuire les spaghettis. Egouttez les pâtes et servez-les avec la bolognaise de lentilles.

Soutenir les personnes isolées



<https://1lettre1sourire.org/>

Ce site internet propose une initiative solidaire qui soutient les personnes âgées isolées en EHPAD où les visites sont actuellement interdites. La plateforme vous permet d'écrire une lettre à une personne afin de partager de la joie, leur apporter des distractions et égayer leur journée ! Donc si vous vous ennuyez, envoyez un petit mot plutôt que de trainer sur Netflix !

LA MAGIE DU VINAIGRE BLANC

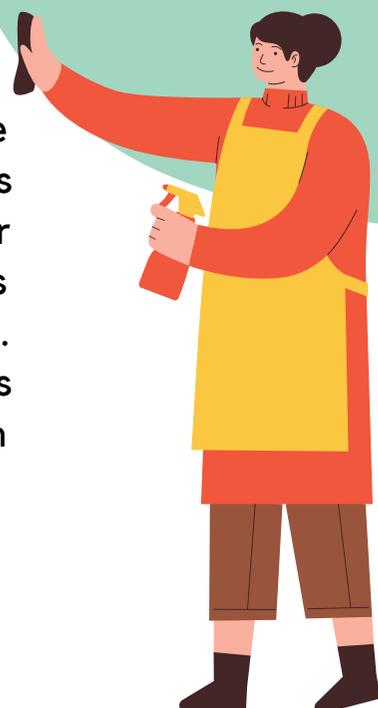
Le vinaigre blanc est un produit naturel ayant de **multiples usages**. Tout d'abord, c'est un **détartrant** ultra efficace, il est idéal contre le calcaire (si présent à Bordeaux sur absolument tout : c'est testé et approuvé). Vous avez juste à **diluer du vinaigre blanc dans de l'eau** ($\frac{2}{3}$ vinaigre, $\frac{1}{3}$ eau) et le laisser agir sur absolument toutes vos robinetteries, bouilloire etc. Le vinaigre blanc permet également de **faire briller** vos vitres et votre vaisselle.

C'est d'autre part, un très bon **désinfectant**. Il a une action antimicrobienne et peut facilement remplacer l'eau de Javel pour nettoyer vos toilettes ou votre douche. Il permet également de **nettoyer, déboucher et désodoriser** vos canalisations : le problème de douche bouchée est un vrai fléau pour bon nombre d'étudiants, associé au bicarbonate de soude, le vinaigre blanc fera des miracles. C'est donc aussi un bon désodorisant pour votre appart, qui vous permet de vous séparer des odeurs tenaces de cuisine. Le vinaigre est également un très bon **détachant** et **assouplissant** pour votre linge.

Si malgré tout ces avantages, vous hésitez encore à l'utiliser à cause de l'**odeur**, sachez que vous pouvez l'éliminer complètement en faisant macérer votre vinaigre avec des écorces d'agrumes, des bâtons de cannelle, des feuilles de menthe... pendant quelques semaines ou ajouter des huiles essentielles (par exemple 20 gouttes d'HE de pin sylvestre pour un litre de préparation) !

Recette à retenir pour nettoyer toilettes, robinetteries et parois de douche

Dans un vaporisateur :
2/3 Vinaigre Blanc
+
1/3 eau
+
20 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre (facultatif)



Tawashi

LE TAWASHI EST UNE ÉPONGE ZÉRO DÉCHET QUE L'ON PEUT FABRIQUER SOI-MÊME TRÈS FACILEMENT ET GRATUITEMENT !



Les éponges classiques sont connues pour être des nids à bactéries, elles sont d'ailleurs interdites dans les cuisines des restaurants ! Le tawashi est une alternative plus saine, car il sèche plus vite et est lavable en machine.

Vous pouvez commencer en tendant 5 bandes de tissus entre 2 pinces à linges/clous en face dans un sens. Puis pour les 5 bandes perpendiculaires, vous devez les tresser en alternant une fois dessus et une fois dessous. Si vous avez commencé par dessus pour la première bande, la suivante commencera par dessous et ainsi de suite. Une fois toutes les bandes tissées, il faut décrocher une bande dans un coin puis passer la suivante dedans pour la bloquer, on décroche ensuite la 3e et on passe la 2e bande dedans et ainsi de suite tout autour du carré. La dernière bande doit être tirée pour créer une accroche. Comme cette explication n'est pas des plus claires, voici un lien vers une vidéo où vous pourrez voir en pratique comment il faut faire. Vous trouverez également sur internet beaucoup d'autres tutos expliquant comment découper son tee-shirt ou tresser son éponge avec des fourchettes !

<https://www.youtube.com/watch?v=xjfijLCK6H0>

MATERIEL

Pour réaliser cette éponge, il faut un "métier à tisser" que l'on peut réaliser avec une planche de bois et en plantant 20 clous, par exemple, en suivant un carré (typiquement 5 clous par côté de 16 cm de longueur mais vous pouvez adapter la taille). Si vous n'avez pas de planche ni de clous (ce que l'on imagine très bien), vous pouvez utiliser un tupperware carré sur lequel il faut placer des pinces à linges tout autour (5 par côté). Une autre astuce consiste à utiliser des fourchettes !

Ensuite il vous faut du tissu, donc soit des chaussettes solitaires, un collant troué, un vieux t-shirt... Bref, peu importe du moment que vous pouvez découper 10 bandes circulaires d'environ 3 cm.

RECETTE ANTI-GASPI

Comme nous savons qu'en ce moment certains cuisinent plus que d'habitude, voici une deuxième recette, cette fois ci spécial anti-gaspi. Nous vous montrons comment vous pouvez réutiliser le vert de poireaux qui va d'habitude à la poubelle. Et comme qui dit étudiant dit pâtes : c'est une autre recette de sauce !

01 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites blanchir les verts de poireaux émincés pendant 5 min.

02 Lorsqu'ils sont souples, égouttez-les et passez-les au blender avec les noix, l'ail haché et la crème fraîche liquide.

03 Ajoutez de l'huile d'olive jusqu'à ce que la consistance soit assez fluide pour napper les pâtes.

04 Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet, égouttez-les et ajoutez la sauce express aux verts de poireaux.

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- le vert de 8 poireaux
- une poignée de noix
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 1 gousse d'ail
- 400 g de pâtes
- huile d'olive
- sel
- poivre



L'huile végétale

Le démaquillant le plus simple, le plus économique et le plus respectueux de la peau

APPLICATION

Verser directement quelques gouttes d'huile végétale sur le visage, frotter avec vos doigts pour enlever le maquillage puis frotter doucement le visage avec un coton en tissu humidifié avec de l'eau chaude.

OU

Humidifier votre visage avec de l'eau chaude, humidifier votre coton et verser quelques gouttes d'huile directement sur le coton en tissu : frotter doucement le visage ! Frotter une dernière fois avec une partie propre et humide du coton.

COMMENT BIEN CHOISIR SON HUILE ?

L'huile est à adapter son type de peau ! Mais il faut regarder qu'elle soit pas ou peu comédogène car sinon elle peut entraîner l'apparition de boutons et points noirs ! Préférez également les huiles obtenues par première pression à froid qui ont gardé alors toutes leurs propriétés.

EST-CE QUE ÇA NE FAVORISE PAS LA PEAU GRASSE ?

Non, l'huile va hydrater la peau, et même si le soir après le démaquillage la peau peut sembler grasse, cette sensation ne sera plus présente le matin et la peau sera hydratée.

Trois huiles coup de coeur (non comédogènes)

Avocat pour les peaux sèches et sensibles

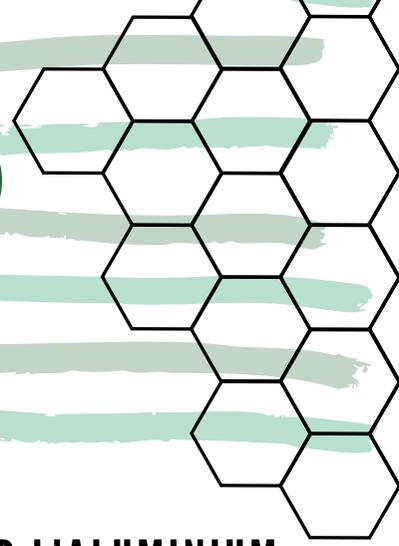
Jojoba pour les peaux mixtes à grasses sujettes aux imperfections

Noisettes (made in France) pour les peaux sèches à grasses

Source : (6)



Le BEE-WRAP



**PAPIER DE CONSERVATION ALIMENTAIRE POUR REMPLACER L'ALUMINIUM
ET LES FILMS TRANSPARENTS**

INSTRUCTIONS

01 Placer tout d'abord une feuille de papier sulfurisé sous votre tissu.

02 Saupoudrez de paillettes de cire d'abeille la totalité du tissu de façon homogène et enfin placez la seconde feuille de papier sulfurisé.

03 Il est temps de passer un coup de fer à repasser par dessus afin de faire fondre la cire d'abeille, puis de tout simplement venir récupérer votre tissu !

MATERIEL

- un vieux t shirt ou un vieux torchon
- deux feuilles de papier sulfurisé
- de la cire d'abeille
- un fer à repasser

Vous possédez désormais désormais un papier de conservation appelé Bee-wrap, qui est vendu une fortune dans le commerce !

Références

Avril 2020

(1) Pollution act-carbdes mails et émissions de CO2. Cleanfox, 2019. lien : <https://cleanfox.io/blog/impone/pollution-des-mails-et-emissions-de-co2/> (accessed Apr 28, 2020).

(2) Vegg' up, Version 1.29.7, [Application mobile], <https://apps.apple.com/fr/app/veggup-recettes-vegé/id1253503293>

(3) 1 lettre 1 sourire – Envoyez des lettres aux personnes isolées. lien : <https://1lettre1sourire.org/> (accessed Apr 28, 2020).

(4) Tuto tawashi – Mélie Co(o)p. lien : <http://www.melicoop.fr/2017/07/12/tuto-tawashi/> (accessed Apr 28, 2020).

(5) Mes recettes ANTI-GASPI. Laurent Mariotte, 2018. lien : <http://www.laurentmariotte.com/mes-recettes-anti-gaspi/> (accessed Apr 29, 2020).

(6) Mon huile végétale : comédogène ou pas? lien : <https://beautecherie.com/huile-vegetale-comedogene/> (accessed Apr 30, 2020).

(7) DIY : les bee wraps. Banana Pancakes, 2017. lien : <https://www.bananapancakes.fr/diy-les-bee-wraps/> (accessed Apr 29, 2020).

