

Namur Autrement !

Annuaire local intelligent pour consommer mieux et responsable



Tellement mieux !

2006

Près de chez vous, des commerçants mettent l'économie au service de l'Homme. Pas l'inverse.

**La Guilde des commerçants
pour un développement durable et solidaire**

Ce sont tous nos actes d'achat quotidiens qui, mis bout à bout, font et défont les grandes règles du commerce et de l'économie.

Que devient notre argent quand on le dépense ? Qui fait-on vivre en consommant des biens et des services ? C'est sur ces questions simples que l'ASBL liégeoise « ainsi fonds font fond » - association de consommateurs attentifs - a mûri sa réflexion sur l'importance de nos habitudes de consommation. Très vite, ils ont découvert, près de chez eux, des commerçants et des entreprises qui développaient une activité économique basée sur la solidarité, le respect de l'homme et de l'environnement.

Ces acteurs issus de l'économie sociale, du commerce équitable ou centrés sur le respect de l'environnement utilisent des moyens différents pour converger vers les mêmes objectifs. C'est sur ce dénominateur commun qu'est née **la Guilde**, un réseau local d'action et de promotion des commerçants pour un développement durable et solidaire.

Aujourd'hui, grâce à un soutien financier de CERA, SAW-B (fédération d'économie sociale) s'associe à la Maison de l'Ecologie afin de développer une **Guilde** à Namur.

Tous ces commerçants, membres de la Guilde, s'engagent à travailler dans l'esprit de ces valeurs inscrites dans une **Charte** commune qu'ils afficheront dans leur commerce. Ils garantissent ainsi aux clients que nous sommes qu'en dépensant nos sous chez eux, nous encourageons un développement durable et solidaire.

Très bientôt, vous découvrirez concrètement ces commerçants dans une brochure gratuite « le petit pense-bête pour dépenser malin » disponible dans tous les points de vente et lors d'événements grand public.



« Consomme moins, consomme malin »

Tu tiens en main *Namur Autrement*, annuaire local alternatif pour consommer responsable, mieux et moins, avec des tas de conseils utiles pour la vie quotidienne.

Tu y trouveras notamment des adresses choisies avec soin que l'on te recommande chaudement mais aussi des recettes de cuisine à base de fruits et légumes de saison ou encore des conseils pour faire toi-même écologiquement tes détergents.

En plus, ce guide vaut son pesant...d'or. Il va te faire gagner des tunes.

Fais-en un bon usage, lis-le, partage-le et, ce guide ne prétendant pas à l'exhaustivité, fais-nous aussi part de tes suggestions pour l'an prochain !

Ce guide est aussi téléchargeable sur le site www.maisonecologie.be

Annuaire réalisé pour l'édition namuroise de l'Autre Pack



par la Maison de l'Ecologie asbl



Rue Basse Marcelle 26 • 5000 Namur

Tél. 081/22 15 03 (de 9h à 16h du lundi au jeudi)

ou 081/22 76 47 (de 9h à 12h)

www.maisonecologie.be • lamaisondelecologie@gmail.com

A Namur, l'Autre Pack est le fruit d'une collaboration entre l'asbl autre pack, la Maison de l'Ecologie, la FUCID, les étudiants du groupe Amnesty des Facultés, du Kap Sud, du Kap Nord et du Lolikot, rejoints cette année par des étudiants de l'HENAC et de la HEAJ (Haute Ecole Albert Jacquard).

Une série de partenaires locaux, commerçants et associations, ont aussi répondu présents. Découvre-les dans cet annuaire Namur Autrement. Tu y trouveras aussi quelques cadeaux ...

Mille mercis au Verger d'Augimont des FUNDP et à Charles Debois pour les pommes bio !

Sommaire

- Réduis ton empreinte écologique dans la joie **p. 5 et p.6**
- Coopération internationale et cinéma de quartier **p. 7**
 - Amnésie n'oublie pas le Sud **p. 8**
 - Ton ordi a perdu le Nord ? **p.9**
 - Un bon pour un tiramisu bio gratuit **p.10**
- Des super recettes de cuisine pour épater maman **p. 11 à 17**
 - Repeins ton kot ou ta chambre sainement **p.17**
- Transforme tes bouchons de liège en isolant écologique **p. 18**
 - Le bio sur les marchés de Namur **p. 18**
 - Fin prêt pour ton blocus ? **p. 19**
- Gagne des sous ! Fais toi-même des détergents ! **p. 20 -22**
 - Donne une claque aux mauvaises odeurs **p. 23**
 - La boutique du commerce équitable **p.24**
 - A bicyclette et en musique s'il te plaît. **p. 25**
- Les saveurs incomparables de la Nature et du Progrès **p. 26**
 - Biosolidarité **p. 27**
 - Transforme Namur en capitale de l'écologie **p.28**

La simplicité volontaire

Un moyen amusant pour réduire ton empreinte écologique

La simplicité volontaire, kesaco?

C'est (d'après le Réseau québécois pour la simplicité volontaire) :

- une façon de vivre qui cherche à être moins dépendante de l'argent et de la vitesse, et moins gourmande des ressources de la planète ;
- la découverte qu'on peut vivre mieux avec moins ;
- un processus individualisé pour alléger sa vie de tout ce qui l'encombre ;
- un recours plus grand à des moyens collectifs et communautaires pour répondre à ses besoins et donc un effort pour le développement d'une plus grande solidarité ;
- le choix de privilégier l'être plutôt que l'avoir, le « assez » plutôt que le « plus », les relations humaines plutôt que les biens matériels, le temps libéré plutôt que le compte en banque, le partage plutôt que l'accaparement, la communauté plutôt que l'individualisme, la participation citoyenne active plutôt que la consommation marchande passive ;
- la volonté d'une plus grande équité entre les individus et les peuples dans le respect de la nature et de ses capacités pour les générations à venir ;
- un courant social important qui tente de répondre à des problèmes de société de plus en plus pressants (course folle de la vie moderne, endettement excessif, insatisfaction malgré une consommation débridée, épuisement professionnel, gaspillage et épuisement des ressources naturelles, désintégration du tissu social, etc.).

Concrètement, cela implique de :

- réduire globalement ses déplacements et privilégier les transports en commun, collectifs, « doux »; réduire voire supprimer l'utilisation de l'automobile et de l'avion; réduire voire supprimer notre consommation de viande et favoriser les protéines végétales;
- réduire voire supprimer notre consommation d'aliments issus de l'agriculture et de l'élevage intensifs; privilégier les produits de l'agriculture biologique (de proximité);
- réduire la taille de nos espaces habitables et en augmenter les performances énergétiques (amélioration du niveau d'isolation et du rendement du système de chauffage);
- supprimer toute utilisation dans son terrain de pesticides, d'insecticides, d'engrais chimiques et dans sa maison de solvants, de peintures synthétiques et de produits d'entretien dangereux; privilégier des produits et procédés tout aussi efficaces mais respectueux de l'environnement.
- éteindre la télévision pour récupérer du temps et son âme. Tant la publicité que les programmes créent, subtilement ou non, des attentes, des besoins. Les enfants et adolescents y sont particulièrement vulnérables.
- approfondir les activités à valeur « immatérielle » c'est-à-dire des activités dont l'objectif n'est pas d'augmenter l'avoir mais d'améliorer l'être seul ou en relation, des activités dont la mesure n'est pas l'argent mais qui mettent en jeu l'esprit, la conscience, la relation, la solidarité et l'aide : développer ses dons artistiques, s'impliquer dans la vie associative, organiser ses vacances à vélo, etc.

La simplicité volontaire n'est pas un modèle à suivre. Nous invitons plutôt à dépasser les menus et recettes données, c'est un fil conducteur personnel qui demande de réfléchir, de prendre du recul sur ce dont on a vraiment besoin pour être heureux. Cette démarche individuelle a des implications sociales par le débat, les actions collectives et la force d'exemple qu'elle induit.

Participe à un groupe de simplicité volontaire !

Faire partie d'un groupe est un excellent moyen d'intégrer dans sa vie les principes de la simplicité volontaire, de se soutenir dans une période de changement, de partager son vécu, d'échanger des trucs pratiques, de s'amuser avec des personnes qui partagent ses valeurs et, globalement, de réapprendre l'entraide et la solidarité.

Quelques exemples de ce que peuvent faire les groupes de simplicité volontaire :

- * Rencontres de discussion avec ou sans thème;
- * Organisation de soirées ouvertes au public (conférences d'introduction à la SV, série d'ateliers sur la SV, ateliers thématiques, etc.);
- * Mise sur pied de projets concrets : groupe d'achat, covoiturage, système de troc, service de prêt de livres, etc;
- * Toute autre activité sociale (fêtes, activités de plein air, repas partagé...).

Dans l'esprit de la simplicité volontaire, tu trouveras dans ce recueil des **recettes à base de légumes de saisons** et des conseils pour **faire toi-même tes détergents de façon écologique et économique**.

C'est tellement mieux !

La Maison de l'Écologie souhaite mettre en place un groupe local de simplicité volontaire à Namur.

N'hésite donc pas à nous contacter si tu es intéressé(e) :

Rue Basse Marcelle 26 • 5000 Namur
Tél. 081/22 15 03 (de 9h à 16h du lundi au jeudi)
www.maisonecologie.be • lamaisondelecologie@gmail.com

NB : Les Amis de la Terre organisent une conférence sur la simplicité volontaire, avec l'expérience du vécu d'un groupe de personnes impliquées dans cette démarche, le vendredi 24 novembre à 20h, au grenier de la Maison de l'Écologie.

<http://www.amisdelaterre.be/>

La FUCID

La Fondation Universitaire pour la Coopération Internationale au Développement (FUCID) est l'ONG des facultés de Namur. Elle organise tout au long de l'année académique des activités de sensibilisation aux relations nord-sud destinées aux étudiants, professeurs et membres du personnel de l'université. Citons, entre autres, les Midis de la FUCID (tous les jeudis pendant le temps de midi), les déjeuners rencontres, Campus Plein Sud, etc.

Grâce aux voyages qu'elle organise, la FUCID propose aussi à des étudiants de découvrir les réalités d'un pays du Sud (Sénégal, Brésil, Philippines, Inde).

Enfin, la FUCID aide financièrement des projets de développement soutenus par des professeurs ou chercheurs de l'université à destination d'un pays du Sud.



Pour toute information :

Adresse : rue Bruno 7 • 5000 Namur
Tél : 081/ 72 50 88 • Fax : 081/ 72 50 90
www.fucid.be • fucid@fundp.ac.be

Le FORUM

Points de ralliement des cinéphiles, le Forum accueille une programmation alternative en version originale. Le Forum est reconnu par le programme Média de l'Union Européenne qui soutient la diffusion des productions européennes face à l'arrivée massive des films d'Outre-Atlantique. La programmation est donc essentiellement européenne mais jalonnée régulièrement de films provenant d'horizons plus lointains. Les cinémas asiatique, africain, américain pour autant qu'ils soient indépendants et de qualité y trouvent une place de choix dans la programmation.

Le cinéma Forum est persuadé qu'une programmation cinématographique de qualité, originale et différente peut amener les spectateurs à découvrir de nouveaux horizons et à favoriser les débats. Notre équipe est donc particulièrement attentive à l'éducation à l'image du jeune public et participe depuis très longtemps au programme pédagogique Ecran Large sur Tableau Noir qui propose chaque année de multiples séances de cinéma aux écoles.

De même, des événements tels que débats, rencontres, concerts ou autres soirées à thèmes ponctuent régulièrement notre programmation.

En 2004, les salles du Forum et Petit Forum ont accueilli plus de 43.000 spectateurs.



41, rue du Belvédère - 5000 Namur (Salzinnes)
TEC (Ligne 5 - Hayettes) depuis la gare de Namur, tous les 1/4 heure
Téléphone : 081/73.64.69 (bureau) - 081/73.94.13 (accueil)
www.cineforum.be

Groupe Amnesty des FUNDP

Un groupe d'Amnesty International existe depuis février 2003 aux Facultés Notre-Dame de la Paix à Namur. Une dizaine d'étudiants se battent pour le respect des Droits Humains dans le monde. Avec Amnesty, ils luttent pour l'abolition de la torture et de toutes les violences physiques ou morales, pour l'accueil des personnes déplacées, contre la discrimination raciale, religieuse, contre les violences sexuelles, les transferts d'armes vers les pays non démocratiques, etc...

Le groupe mène des actions de sensibilisation sur le campus. Au menu: organisation de spectacles, jeux de rôles, films, conférences sur des thèmes tels que les réfugiés, les violences physiques, la peine de mort, les enfants soldats...

On se réunit tous les mardis de 12h45 à 13h45 au 5ème étage de la Faculté de Philosophie et Lettres (séminaire de Philosophie). L'ambiance est cool malgré les thèmes abordés. Pour agir, rejoignez-nous !



Le point de contact permanent aux FUNDP
(bureau 102 du 1er étage de l'Institut d'Informatique)
Luc Goffinet 081/725038 ou 0485/927897
amnesty@fundp.ac.be

Le Kap Sud

Il était une fois dans un monde presque merveilleux 9 preux Chevaliers connus sous le nom de kapsudistes (ou kapsudiens, les avis divergent...) Cette troupe d'idéalistes courageux s'était attelée à l'ambitieuse tâche de sensibiliser les étudiants aux problèmes de développement, d'inégalités et de non-respect des droits de l'homme subis par certains pays situés plus au « Sud » de leur monde presque merveilleux. Pour parvenir à leur fin, ils se démenaient pour organiser moult soirées, projections de films, conférences, ... (la liste n'est pas exhaustive...).

Certains troubadours prétendent même qu'il serait organisé à la fin du mois de Novembre une fabuleuse nuit aux sonorités rythmées baptisée : « Le Père Noël est un Rockeur ».

Si vous voulez les approcher, les anciens rapportent, qu'ils sillonnent le campus camouflés en borne d'autoroute (hé oui nos pull sont orange flash-fluo !) mais surtout n'ayez pas peur...

L'« Happy End » de ce conte est entre vos mains !



<http://www.webkot.be/~kapsud/>

Le LoLiKot

Le LoLiKot est un Kot à Projet des FUNDP dont le but est de promouvoir le Logiciel Libre sur le campus. Concrètement, le LoLiKot fournit un support informatique gratuit à tous les étudiants, fournit gratuitement distributions Linux et autres Logiciels Libres, s'occupe des petits problèmes des étudiants disposant d'une connexion FUNDP dans leur kot, organise des conférences ainsi que des soirées plus ludiques, et bien d'autres.

Le LoLiKot participe également, le dernier mercredi de chaque mois, à la RMS (Réunion du Mercredi Soir)[1] du Namur Linux User Group [2], où chacun, étudiant ou pas, est cordialement invité, que ce soit pour découvrir Linux, l'installer, régler un problème ou tout simplement boire un verre et discuter Logiciel Libre.

Le LoLiKot édite aussi le LoLiDisk, compilation de Logiciels Libres installables sous Microsoft Windows, et qui permettent de découvrir en douceur l'univers du "Libre". Disponible gratuitement pour les étudiants (1€ symbolique pour les non-étudiants), sur simple demande.



Pour nous contacter :

IRL: Rue du séminaire, 22/2. Site Bon Pasteur, Bâtiment Brel, Etage 2A.

• [1] Le dernier mercredi de chaque mois, de 20h à 23h-minuit •

Institut d'Informatique, Séminaire 3 (3^e étage)

Tél : 081/72.51.67

lolikot@age-namur.be • [2] www.namurlug.org

Mais qu'est-ce que le Kap Nord ?

Il s'agit d'un tout nouveau kot à projets des FUNDP qui a pour but de faciliter le contact entre les étudiants et diverses associations namuroises (s'occupant de personnes handicapées, de personnes âgées et d'écoles de devoirs ou d'autres comme la Maison de l'Écologie) en organisant diverses activités ponctuelles durant l'année (voir le calendrier des activités sur le site) ainsi qu'en proposant une aide plus régulière pour ceux qui le souhaitent.

Le premier but de notre kot est de sensibiliser un maximum d'étudiants namurois (non pas uniquement les étudiants des Facultés mais aussi des hautes écoles) aux problèmes sociaux qui nous entourent.

Le second objectif visé est de passer des paroles aux actes en faisant participer les étudiants directement au sein des associations et ce au rythme qui lui conviendra (1h toutes les deux semaines ou 10h par jour si le coeur vous en dit). C'est donc une activité divertissante à la fois culturelle, sociale et enrichissante que vous propose le Kap Nord.



Adresse : rue Henry Lemaître, 48. (Entre 3h et 7h du matin, s'abstenir)

www.webkot.be/~kapnord/

Le Bio aux Facultés

Depuis la rentrée, les Restaurants Universitaires ont décidé de s'inscrire dans une démarche BIO-EQUITABLE. Ces produits seront introduits progressivement dans notre assortiment. Les produits de proximité et de saison seront privilégiés.

Dès à présent, vous profitez déjà de certains de ces produits. Jugez-en plutôt :

DATE	CATEGORIE	PRODUIT	MARQUE	ORIGINE	FOURNISSEUR	LIEU
1990	Boissons	Bières	Moinette Max	Belgique	Brasserie Dupont	Tourpes
2003	Epicerie	Café	Havelaar	Belgique	Java	Aalst
2003	Boissons	Bières	Saxo	Belgique	Brasserie La Caracole	Falmignoul
2003	Boulangerie	Petit pain		Belgique	Ferme de la Croix	Villers le Bouillet
2003	Boulangerie	Cakes		Belgique	Ferme de la Croix	Villers le Bouillet
2005	Produits laitiers	Lait		Belgique	Biofresh Porc Qualité	Wavre Ste Catherine
2006	Viandes	Porc fermier	POA	Belgique	Ardenne	Malmédy Wavre Ste Catherine
2006	Epicerie	Sucre		Belgique	Biofresh	Catherine
	Boissons	Jus d'orange	Oxfam	Cuba	Obn	Naninnes
	Boissons	Vin 25cl	Oxfam	Chili	Obn	Naninnes
	Epicerie	Thé noir	Oxfam	Ouganda	Obn	Naninnes
	Epicerie	Spéculoos	Oxfam	Mexique	Obn	Naninnes
	Epicerie	Miel	Oxfam	Chili	Obn	Naninnes Wavre Ste Catherine
	Epicerie	Sucre portion			Biofresh	Wavre Ste Catherine
	Epicerie	Huile olive	Noel	France	Biofresh	Wavre Ste Catherine
	Boulangerie	Farine Sucre		Belgique	Biofresh	Catherine Wavre Ste
	Epicerie	morceaux			Biofresh	Catherine Wavre Ste
	Epicerie	Vinaigre cidre	Deva	Belgique	Biofresh	Catherine
	Boulangerie	Dago		Belgique	Panisol	Profondeville
	Non ali	Nettoyage		Allemagne	Ecolab	Bruxelles



Dans le cadre de cette action que nous avons dénommée BIOFAC, nous vous invitons à venir les découvrir à La Chaîne Verte (rez Arsenal).

A l'achat d'un plat alternatif **du 6 au 17 novembre**,
nous vous offrons un dessert alternatif : TIRAMISU BIO

Des Recettes Intelligentes

Autant que possible, on essaie de privilégier l'agriculture biologique et locale, pour réduire notre impact sur le réchauffement climatique. S'il vous faut un produit provenant de loin, autant que ce dernier soit labellisé « commerce équitable » pour favoriser un monde plus juste.

Attention à la présence sur les rayons des magasins, même en période de production indigène, de légumes et de fruits importés de plus loin.

Janvier : Salade d'hiver, vitamines d'hiver

- 1 quart d'un chou (vert et/ou rouge), haché
- 1 ou 2 pommes de terre, cuites, coupées en dés
 - 1 carotte, crue, coupé en rondelles
- 1 petite betterave rouge, crue, coupée en dés
- 1 branche de céleri, cru, coupé en morceaux
- 1 ou 2 œufs durs, coupés en morceaux (facultatif)

* vinaigrette : 2-3 parts d'huile, 1 part de vinaigre, selon son goût
(+ un peu de moutarde ou un jaune d'un œuf cuit dur, écrasé dedans)

* huiles : d'olive, de sésame, de noix, de tournesol...

* vinaigres : de vin rouge, de cidre, de vin blanc...

Mélanger tous les ingrédients dans un bol avec la vinaigrette.

*variante : Ajouter une pomme coupée en dés. Peut-être retirer certains ingrédients. La pomme se marie bien avec le chou, les carottes et la betterave.

Remplacer la vinaigrette par du jus de citron.

Février : Soupe aux chicons (endives)

- 1 oignon
- 500g de chicons
- 1 bouillon cube (ou 0,5 l de bouillon maison)
 - 1 carotte
 - 1 pomme de terre
 - 2 morceaux de sucre
 - beurre
 - crème fraîche

Faire revenir l'oignon, coupé en morceaux, dans un peu de beurre, découper les chicons en lamelles et les ajouter (attention à retirer la partie dure du chicon pour éviter que la soupe ne soit trop amère).

Quand tout est blondi, ajouter de l'eau (0,75 l environ), la carotte découpée en petits morceaux ainsi que la pomme de terre, mettre le cube de bouillon et le sucre et laisser cuire à feu doux 1/2 h.

Mixer en fin de cuisson.

Au moment de consommer, rajouter un peu de crème fraîche.

Mars : Flan de carottes et d'oignons (toute l'année)

- 250 g de carottes
- 2 bons oignons
- 20 g de beurre
- sel et poivre
- 2 brindilles de thym
- 3 oeufs
- 30 g de farine
- 1,5 dl de lait
- sel et poivre
- noix muscade
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche

Émincez les carottes et les oignons pelés et faites-les fondre séparément au beurre avec l'assaisonnement et le thym. D'autre part, battez les oeufs entiers avec la farine, le lait, l'assaisonnement et la crème fraîche. Lorsque les carottes sont tendres, mélangez-les aux oignons et versez les légumes dans un plat à gratin beurré. Recouvrez-les du mélange aux oeufs et faites cuire pendant 30 min à four moyen (thermostat 6/180°C).

Avril : Crêpes au bettes et à la ricotta

Pâte à crêpes (pour 12 crêpes) :

- 115 g de farine
- sel
- 1 œuf, légèrement battu
- 300 ml de lait
- 1 petite cuillère d'huile

Dans un bol avec la farine et le sel, incorporer l'œuf et la moitié du lait avec l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Ajouter le reste du lait et l'huile. Laisser reposer 30 à 60 minutes. Remuer et confectionner les crêpes dans une poêle bien chauffée.

Garniture :

- 750 g de bettes fraîches
- un peu d'huile
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 20 g de beurre
- 225 g d ricotta
- 1 œuf, légèrement battu
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre

Laver les bettes et hacher en gros morceaux, les côtes comprises. Faire revenir dans une casserole de l'ail et les côtes dans de l'huile.

Ajouter les feuilles des bettes et cuire 7 minutes. Bien mélanger ou mixer (dans un robot) les bettes avec le beurre, puis le ricotta. Incorporer l'œuf avec une cuillère. Assaisonner au sel, poivre et la noix de muscade.

Farcir les crêpes et réchauffer à la poêle ou faire gratiner avec du fromage au four, si désiré.

*variantes : Faire gratiner avec une sauce béchamel. Remplacer les bettes par des épinards.

*Crêpes sucrées aux pommes : Farcir les mêmes crêpes aux pommes que tu as fais 'fondre' dans un poêlon avec un peu de beurre et du sucre de canne, voire de la cannelle.

Mai : Omelette aux asperges

- 250 g d'asperges fraîches
- un peu d'huile d'olive
- 1 petit oignon, coupé en dés
- 1 pomme de terre cuite, coupée en dés (facultatif)
 - 5 à 6 œufs
 - 4 cuillères à soupe de lait
- 2 cuillères à café de fines herbes hachées (estragon, ciboulette)
 - sel et poivre
 - fromage râpé

Peler la base des pieds des asperges avant de les faire cuire 8 à 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Elles doivent être tendres mais consistantes. Égoutter.

Dans un poêlon, faire revenir l'oignon dans de l'huile pendant quelques minutes. Chauffer une poêle à crêpes bien beurrée (mettre les oignons à côté si c'est la même poêle) et y verser les œufs battus, mélangés au lait. Saupoudrer des oignons, des pommes de terre et de l'asperge (coupé en morceaux selon sa préférence). Cuire sans remuer jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre et que la base soit dorée. Assaisonner avec du sel et poivre et fines herbes. Parsemer du fromage râpé.

Juin : Taboulé de quinoa

- 150 g de Quinoa
- 1 citron
- 1/2 concombre
- 2 tomates
- 1 oignon (blanc ou rouge)
- fines herbes (menthe, persil, ciboulette, estragon)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Cuire le Quinoa (un volume de quinoa pour deux volumes d'eau) jusqu'à absorption de l'eau. Puis ajouter le jus de citron et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Émincer les oignons, tailler la tomate et les concombres en petits dés, puis les mélanger au plat de Quinoa.

Ajouter le sel, le poivre, l'huile et les fines herbes ciselées. Mettre la préparation au réfrigérateur, après avoir bien séparé les grains de Quinoa avec une fourchette. Servir une heure après.

*le quinoa est vendu en commerce équitable chez Oxfam ainsi que dans les magasins bio (Nature et Saveurs ou Biocap).

* variante : Remplacer le quinoa par une semoule classique.

Juillet : Légumes méditerranéens au four

- 1 aubergine, coupée en cubes
 - 1 oignon
 - 2 tomates
 - 1 à 2 gousses d'ail
 - 1 courgette
- 100 g de champignons (facultatif)

Faire dégorger l'aubergine dans un plat avec du gros sel pendant 20 minutes. Couper tous les légumes en morceaux et mettre dans un plat allant au four. Verser quelques cuillères d'huile d'olive.

*variantes : Ce plat peut servir de sauce sur des pâtes (mélanger les pâtes, de l'huile d'olive et les légumes quand ils sortent du four.)

*ou comme farce de crêpes, puis gratinées au four

*ou ne pas mettre au four, mais sur des brochettes pour un barbecue aux légumes! Couper en gros morceaux, puis mariner pendant quelques heures, voire une nuit.

Août : Poivrons farcis gratinés

- 4 gros poivrons rouges, jaunes ou verts
 - 200 g de riz
 - 2 cuil. à soupe de l'huile d'olive
 - 1 oignon, haché
 - 1 petite courgette, coupée en dès
 - 125 g de champignons, hachés
 - 2 gousses d'ail, finement hachées
 - sel et poivre
- 1 cuil. à soupe de persil ou d'autres fines herbes haché (ciboulette, thym basilic...),
- 100 g de fromage de chèvre, émietté (facultatif)
- 25 g de parmesan, fraîchement râpé

Préchauffer le four à 190° C (th. 6-7). Couper les poivrons dans la longueur et épépiner. Blanchir 5 minutes à l'eau bouillante ou mettre au four 15 minutes. Faire cuire le riz dans un bouillon ou de l'eau salée.

Dans une poêle, chauffer l'huile, ajouter l'oignon et faire revenir pendant 5 minutes. Ajouter la courgette, les champignons et l'ail. Saler et poivrer et cuire 5 minutes à couvert. Incorporer le riz, le fromage de chèvre et le persil ou d'autres herbes fraîches.

Farcir les poivrons, disposer dans un plat allant au four et saupoudrer de parmesan. Cuire au four 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

*variantes : Remplacer le riz par des pâtes ou farcir des courges ou des gros champignons à la place des poivrons

Septembre : Pâtes aux brocolis

- 200 g de brocolis
- 10 cl de crème fraîche
- 50 g de parmesan râpé
- 250 g de pâtes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Remplir une grande casserole d'eau et y mettre les brocolis en petits morceaux. Faire bouillir les brocolis dans l'eau salée, lorsque l'eau est à ébullition y mettre les pâtes.

Égoutter et mettre le tout de la casserole, y rajouter la crème en mélangeant pour que les brocolis soient bien écrasés. Ajouter le parmesan, sel et poivre

*variante : Ajouter du fromage râpé et les faire gratiner au four (5 min position grill)

Octobre : Soupe au potiron

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kilo de potiron ou potimarron
- 1 carotte
- 200 g d'oignons
- 200 g de poireaux
- beurre
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (ou herbes de provence, thym, romarin...)
- 25 cl de crème fraîche
- sel

Tailler les légumes en gros dés. Les faire suer dans le beurre. Couvrir avec 1,5 litre d'eau. Ajouter l'ail écrasé et le bouquet garni. Cuire 1 heure.

Passer au moulin à légume ou au mixer. Ajouter la crème fraîche, et servir chaud.

*Variante : Épicer avec du cumin et/ou du curry pour un autre goût.

Novembre : Quiche carotte et poireau

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 carottes
- 2 poireaux
- 1 pâte brisée à gâteau déjà abaissée ronde
- 120 g de gruyère râpé
- un peu de demi-crème liquide (facultatif)
- sel, poivre
- poivre de cayenne
- paprika
- une cuillère à soupe d'huile d'olive

Laver et parer les carottes et les poireaux et les couper en rondelles.
Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les légumes pendant 10 min environ.

Ajouter du sel, du poivre, du poivre de cayenne et du paprika à volonté selon votre goût et bien mélanger. Pendant ce temps faire chauffer le four à 200°C .
Foncer une plaque à tarte de la pâte déjà abaissée.

Piquer avec une fourchette. Y ajouter le gruyère râpé sur le fond de la tarte puis par-dessus les légumes cuits. Verser un peu de demi-crème liquide (facultatif).

Enfourner pendant environ 30 min.

*variante : Remplacer les carottes et les poireaux par 250 g des épinards et 100 g de champignons.

*Pour une quiche plus riche, verser sur les légumes une mélange de 3 œufs et 1 petit pot de crème fraîche.

Décembre : Topinambour en salade

- 250 g de topinambours
(on l'appelle aussi artichaut de Jérusalem à cause de son goût rappelant celui de l'artichaut)
- une tête d'ail
- de quoi faire votre vinaigrette préférée
(perso j'utilise du vinaigre balsamique et de l'huile de noix)

Sous un jet d'eau, frotter avec une brosse dure 250 g de topinambours (ou les éplucher pour les courageux) Bien les essuyer et les couper en tranches fines. Les faire revenir avec l'ail dans de l'huile.

Égoutter sur un torchon. Mettre des topinambours dans un saladier les arroser de vinaigrette, saler, poivrer.

*variante : Réduire les topinambours en purée et servir ainsi ou comme farce de champignons.

Recette bonus : Soupe de lentilles (Egypte)

- 2 tasses (300 g) de lentilles (faire tremper 1 heure, si possible)
- 2 tomates
- 1 oignon
- cumin
- sel et poivre
- feuilles de persil plat pour décorer

Faire revenir l'oignon émincé dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Couper les tomates en petits dés et les ajouter. Ajouter les lentilles, puis recouvrir presque immédiatement d'eau. La cuisson est très rapide. Saler. Poivrer. Mettre le cumin.

Mixer : la soupe doit être crémeuse et décorer avec une feuille de persil plat (ou de la coriandre).

Ajouter éventuellement un filet d'huile d'olive.

NDLR : Merci à Danielle pour les recettes

Une fraise en hiver ?

Certes c'est bon, mais quand on sait qu'un kilo de fraises nécessite près de 5 litres de gasoil pour arriver dans son assiette, c'est tout de suite moins bon, non ?

Selon les analyses du WWF, un fruit importé hors saison par avion consomme 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison... Alors consommons de saison !

Pour plus de renseignements sur la consommation durable et des calendriers de fruits et légumes de saison :

<http://www.ecoconso.be>

le site du Réseau Eco-consommation, où on trouve les 3 liens suivants

http://www.consodurable.org/dossiers_detail.php?id=21

http://fr.ekopedia.org/Fruits_et_l%C3%A9gumes_de_saison

<http://assets.wwf.ch/downloads/gemusesaisontabellef.pdf>

Envie de peindre ton kot ou ta chambre sainement?

À l'Aurore Boréale, vous trouverez des produits 100% naturels pour le bâtiment. Nous avons un grand choix de peintures murales, peintures à effets, produits pour les planches, les portes...

Et aussi des livres axés sur le bien-être la décoration, l'écologie, la bio-construction, la spiritualité, l'astrologie.

1 rue de l'Ouvrage,
5000 Namur

Tél. & fax: 081.22 65 61

Magasin ouvert du lundi au
samedi de 10h à 18h

sauf le lundi, fermé de 13 à 14h



-10% sur les peintures en échange de ce bon

Pousse le bouchon un peu plus loin



La Maison de l'Écologie est une asbl fortement ancrée dans la vie de Namur et sa région. Elle a pour but la diffusion des idées, réalisations et modes de vie inspirés de l'écologie.

Pionnière en ce domaine, depuis 24 ans déjà, elle considère l'écologie des rapports sociaux et de l'épanouissement des personnes dans leur cadre de vie comme aussi importante que l'écologie des écosystèmes. C'est ainsi qu'au travers des conférences, cours, ateliers et formations que nous proposons des thèmes variés peuvent être abordés comme la santé, l'environnement, les outils de connaissance de soi, l'alimentation et bien d'autres enjeux de société.

A la Masion de l'Écologie, tu peux déposer :

TES BOUCHONS DE LIEGE

TES PILES ET BATTERIES

TES CARTOUCHES D'IMPRIMANTES

POUR RECYCLAGE

Les marchés de Namur version bio

Marché de La Plante, avenue de La Plante.

Vendredi de 16h à 20h : la Bouch'Bio, Elementerre, Ferme de Targnon.

Marché de Namur-Centre, place du Palais de Justice et rue Lelièvre.

Samedi de 7h à 13h30 : Ferme de la Sarthe, Ferme de Vévy Wéron, Fromagerie du Gros Chêne.

Conférences «bien-être» à la Maison de l'Ecologie

Des conférences à venir (moitié prix, soit 3€ seulement, sur présentation de ta carte d'étudiant) à la Maison de l'Ecologie (grenier, 3ème étage, rue Basse Marcelle 26) :

Jeudi 9 novembre à 20h : "**Réussir ton couple**". Oufti ! Cela demande quelques ingrédients, telle une bonne recette de cuisine !

Mercredi 15 novembre à 20h : "**Les acouphènes**"... 20 % de la population européenne en souffre ! Le Dr. *Bernard Montain* parlera de ce qui les cause. On imagine qu'il n'est pas conseillé de passer la soirée au bunker à côté des hauts-parleurs !

Jeudi 16 novembre à 20h : "**Des huiles essentielles pour t'aider durant ton blocus**" avec *Michel Englebin*, consultant et formateur en aromatoologie et aromathérapie.

Mercredi 22 novembre à 20h : "**Le Chi ou retrouver le chemin des guérisons spontanées**" avec le Dr *Michèle Chevalier*. Quand le chi va, tout va !

Jeudi 30 novembre à 20h : "**La nutrithérapie**" avec le Dr *Viviane Ruelle* et le Dr *Marie-Claude Lietaert*. Les examens approchant, il est temps de (re)prendre de bonnes habitudes alimentaires ... et quelques bons antioxydants !

Jeudi 7 décembre à 20h : "**J'harmonise mon lieu de vie grâce au feng shui**" avec *Véronique Gérard*. Du bon sens et de bons conseils pour aménager ton kot, ta chambre ...

Jeudi 14 décembre à 20h : "**Décoder ce que manger veut dire**" avec *Michel Gillain*, gestalt thérapeute. De quoi es-tu affamé ? Quel vide cherches-tu à combler ? Viens décoder les messages du ventre ... !!! Attention cette conférence-ci a lieu dans l'auditoire CH3 des Facultés, Rue Grafé, 2B !!!!

Plus d'infos sur les conférences et activités sur : www.maisonecologie.be

Tu peux aussi demander à recevoir le programme des activités qui paraît deux fois par an chez toi, c'est gratuit.

NB : **Sur envoi d'un e-mail à lamaisondelecologie@gmail.com** avant le 15 novembre, tu bénéficieras d'une **séance découverte gratuite de sophrologie axée sur la préparation aux examens**. C'est l'idéal pour se détresser et améliorer ta concentration ! Avec Béatrice Mesters, formée auprès de la Fédération européenne de sophrologie. Lundi 20 novembre à 17h45 au grenier de la Maison de l'Ecologie, 3ème étage, rue Basse Marcelle 26.



Rue Basse Marcelle 26 • 5000 Namur

081/22 76 47 (de 9h à 12h)

www.maisonecologie.be • lamaisondelecologie@gmail.com

Produits d'entretien écologiques

VINAIGRE BLANC (prix indicatif : 0,39 €/litre)

- **Désinfecter les WC** : versez le vinaigre pur et laissez agir une nuit
- **Nettoyer les vitres** : 2 cuillères à café de vinaigre pour 1 litre d'eau
- **Rafraîchir les couleurs des tapis** : utilisez le dilué et brossez.
- **Éliminer toute trace de calcaire** (casserole, robinets ou ailleurs) : versez le pur, attendez qu'il agisse, et rincez à l'eau.
- **Détartre la cafetière** : versez un peu de vinaigre avec de l'eau dans le bac, faites tourner, rincez (jetez cette eau vinaigrée dans vos toilettes pour les détartre et faire briller)
- **Pour tout laver** : 1/2 litre d'eau + 250 ml de vinaigre blanc + 20 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus
- **Adoucir le linge** : mettez un peu de vinaigre blanc dans le bac adoucisseur du linge. Ça ne laisse pas d'odeur, enlève toutes traces de lessives et préserve les couleurs. On peut aussi y ajouter deux gouttes d'huile essentielle (orange, citron, lavande...) pour parfumer le linge.
- **Nettoyer le frigo** : lavez-le avec de l'eau et du savon vaisselle ensuite, passez un chiffon imbibé de vinaigre blanc et passez-le dans tout le frigo, c'est un bon anti-bactérien.
- **"Dérouiller" des petites pièces métalliques** : laissez tremper la pièce métallique durant toute une nuit et le lendemain, elle est comme neuve !
- **Faire briller une baignoire encrassée**: faites bouillir du vinaigre blanc (avec de l'eau si vous voulez pour l'odeur), versez-le sur la zone sale, laissez reposer et passez une éponge.
- **Le nettoyage de tous les jours** : versez ¼ de tasse de vinaigre blanc ou de bicarbonate de soude dans 1 litre d'eau.
- **Désinfecter votre surface de travail** (sauf en marbre et pierre bleue) **et votre planche à découper** avec une lavette imbibée de vinaigre pur. Les ustensiles de cuisines comme les cuillères en bois sont désinfectés par un bain de vinaigre.
- **Nettoyant tout usage** : ¼ de tasse (50 ml) de bicarbonate de soude, ½ tasse (125 ml) de vinaigre, 4 litres d'eau chaude.
- **Détergeant vaisselle** : mettez des copeaux de savon de Marseille dans une casserole. Couvrir d'eau et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le tout soit dissous. Ajouter un peu de vinaigre à l'eau pour enlever la graisse et les taches rebelles. Mettez dans un contenant.

CRISTAUX DE SOUDE (prix indicatif : 1€/kg chez Di)

- **Détergent pour lave-vaisselle** : utilisez des parties égales de cristaux de soude et de borax. Ne pas employer pour laver des plats en Téflon ou en aluminium.
- **Déboucher la plomberie en cas de bouchon organique uniquement** :
 - versez du vinaigre chaud dans le conduit pour le détartre.
 - versez régulièrement des cristaux de soude suivie d'eau bouillante pour éviter qu'il se bouche.
 - versez régulièrement 1 tasse de bicarbonate de soude + 1 tasse de sel fin + 1/2 tasse de vinaigre blanc + 1 tasse d'eau bouillante (1 minute plus tard) pour le dégraisser.
- **Nettoyant multi-usages** : dissoudre 1 c. à café de cristaux de soude dans un litre d'eau très chaude.
- **Dégraissant puissant pour accessoires comme les grils de barbecue** : dissoudre 3 cuillères à soupe de cristaux de soude et 1 c. à café de savon liquide dans 1 litre d'eau très chaude.

BICARBONATE DE SOUDE (prix : 1,50€ / 500 gr chez Di)

- **Nettoyant tout usage** : nettoyez la cuisine, salle de bain, éviers avec deux cuillerées à soupe de bicarbonate de soude par litre d'eau tiède.
- **Purifier l'air** : dissoudre 1 c. à café (5 ml) de bicarbonate de soude dans 2 tasses (500 ml) d'eau chaude, puis ajouter 1 c. à café (5 ml) de jus de citron. Mettre la solution dans un flacon pulvérisateur et vaporiser.
- **Faire disparaître l'odeur de cigarette** : saupoudrez du bicarbonate dans les cendriers et attendez quelques heures avant de les vider.
- **Rafraîchir les tapis** : nettoyez-les avec une solution à base de bicarbonate que vous rincez. Pour les tâches tenaces : enduisez-les de bicarbonate et que brossez vigoureusement.
- **Nettoyer les cuvettes des WC** : utilisez du bicarbonate de soude pur ou du borax et laissez reposer pendant toute une nuit.
- **Nettoyer la baignoire et carrelages** : Frottez au moyen de bicarbonate de soude et d'une éponge humide, puis rincez à l'eau fraîche. Pour les tâches plus tenaces, essuyez d'abord les surfaces avec du vinaigre puis utilisez du bicarbonate de soude comme poudre à récupérer.
- **Adoucissant pour machine** : ajoutez 1 tasse (250 ml) de cristaux de soude en lieu et place de l'adoucissant habituel. Et si vous voulez parfumer, ajouter qq gouttes d'huile essentielle de lavande
- **Nettoyer les jouets, écuelles, cages et litière de votre animal** : faites tremper dans un litre d'eau chaude auquel vous aurez ajouté de 3 à 4 cuillerées à soupe de bicarbonate et rincez. Pour la cage, frottez avec une éponge humide enduite d'un peu de bicarbonate.

- **Nettoyer le four** : saupoudrez les parois avec du bicarbonate de soude. Laissez sécher durant une heure et essuyez avec un chiffon.
- **Nettoyant tout usage** : ¼ de tasse (50 ml) de bicarbonate de soude, ½ tasse (125 ml) de vinaigre, 4 litres d'eau chaude.

SAVON NOIR (prix indicatif : 2,29 €/kg)

- **Dégraisser les hottes et les fours.**
- **Détachant avant lavage.**
- **Antiseptique et insecticide** très efficace utilisé abondamment dans l'agriculture biologique (contre les cochenilles, les pucerons et les acariens).
- **Shampoing pour les animaux domestiques.**
- **Nettoyer en profondeur, faire briller, nourrir et protéger les surfaces en particulier les ardoises, le marbre, tous les carrelages ou les linos.** Le savon noir est très concentré 1 à 2 c. à soupe de savon noir liquide (ou 1 c. à café de savon mou) dans un seau suffisent pour l'entretien des sols.
- **Nettoyer le linge.**

SAVON DE MARSEILLE (prix indicatif : 2,29 €/kg – en copeaux)

- **Pour l'hygiène corporelle** (y compris cheveux) et pour laver le linge.
- **Laver textiles à la main** (spécialement recommandé pour textiles délicats) **convient aux personnes à peau sensible ou allergiques** : 1 poignée pour 5 litres d'eau
- **Laver textiles en machine** : 1 à 3 poignées dans le tambour
- **Nettoyage des sols** (carrelages, pierres naturelles, ...) : 1 poignée pour 5 litres d'eau

CITRON

- **Le cuivre** : frottez avec du jus de citron et du sel ou du vinaigre chaud et un peu de sel.
- **Désinfecter éponges et lavettes** : faites tremper une nuit avec du jus de citron

ET CONTRE LES MAUVAISE ODEURS ?

- Dissoudre 1 c. à café (5 ml) de bicarbonate de soude dans 2 tasses (500 ml) d'eau chaude, puis ajouter 1 c. à café (5 ml) de jus de citron. Mettre la solution dans un flacon pulvérisateur et vaporiser

- **Dans la cuisine :**

- une orange piquée de nombreux clous de girofle

- un petit sac de toile contenant des clous de girofle et garni de quelques bâtons de cannelle et d'épis de blé.

- pour chasser les mauvaises odeurs après une friture ou la cuisson de poisson, faire chauffer du vinaigre de cidre et de la cannelle dans une casserole.

- atténuez les odeurs à la source en mettant du bicarbonate de soude dans la poubelle ou dans le réfrigérateur.

- **Dans les armoires à linge :** des petits savons naturels dispersés ou le classique petit sac de lavande

- **Dans le frigo :** pour faire partir l'odeur du poisson d'hier ou du camembert, un petit pot ouvert contenant du bicarbonate de soude.

- **Dans le salon :**

- lors du changement de sac de l'aspirateur, déposez quelques gouttes d'huile essentielle parfumée (ou d'eau de fleur d'oranger) sur le filtre.

- laissez sécher une orange piquée de clous de girofle sur une assiette. N'oubliez pas que la plupart des désodorisants en aérosol ou diffuseur sont nocifs pour la santé !

- mettez quelques tranches d'agrumes, de clou de girofle ou de cannelle dans un récipient avec suffisamment d'eau pour laisser mijoter pendant une heure ou deux.

Pour plus d'information, quelques sites internet :

www.raffa.over-blog.com

www.ecoconso.be

www.foiresavoirfaire.free.fr

...et bien d'autres !

On remercie Nathalie pour tous ces conseils !

Citizen Dream, **Boutique du commerce équitable.**

Depuis 1998, Citizen Dream, importe de l'artisanat principalement indien mais aussi d'autres origines asiatiques. La boutique namuroise a ouvert ses portes en novembre 04. Elle s'inscrit aujourd'hui dans un réseau de 10 magasins. La particularité de ce commerce est de garantir à ses clients le respect des règles du commerce éthique et équitable. Éthique parce que tous les fournisseurs respectent les normes édictées par l'OIT (Organisation Internationale du Travail) et équitable lorsque les coopératives utilisent une part de leurs profits pour financer des projets collectifs (éducation, accès à l'eau potable, santé, ...)

De beaux produits faits de belle façon.

Au fil des saisons, les étagères et présentoirs des boutiques changent de ton, de texture, et de style.: foulards de soie, écharpes en Cachemire, sacs de coton chatoyants, objets déco originaux, linge de table, bijouterie argent et fantaisie se succèdent en autant de petites séries inédites. Une bonne part des produits sont dessinés par une jeune styliste belge engagée pour le groupe. Ainsi, sur base de ses dessins et prototypes, les artisans peuvent mettre en œuvre leurs savoirs séculaires en matière de tissage et teinture des étoffes ou en confection de bijoux fantaisie et argent.

On entre dans la boutique pour les produits mais on y revient aussi pour la démarche.

Le client, on devrait plutôt dire la cliente, entre parce que le cadre et la mise en scène des produits son soignés. Les boutiques sont attirantes. Ce n'est que dans un second temps, que les photos, les calligraphies murales ou les fiches explicatives des produits attirent l'attention sur le choix du commerce équitable. C'est un élément fondamental, signe d'un grand respect pour la qualité de travail des artisans.

Au plaisir de vous rencontrer dans notre belle boutique,



Ouvert du lundi au samedi
De 10h30 à 18h.
Rue St Jean, 12
5000 Namur.
081/22.47.97.
www.citizendream.com

La Médiathèque

La Médiathèque, l'adresse incontournable en matière de prêt de médias: CD, DVD, vidéos, CD-Rom, jeux. Une vitrine extraordinaire des expressions musicales et audiovisuelles : 350.000 titres sur 900.000 médias à interroger sur le site www.lamediatheque.be par titre, plage, mot-clé, nom d'un interprète, d'un acteur, etc. Pour les enseignants : inscription gratuite, double durée du prêt pour les médias pédagogiques,... Des spécialistes pour alimenter les collections, gérées pour vous par les médiathécaires qui vous accueillent et vous aident. Des collections thématiques sur la santé, l'environnement, les relations Nord-Sud,... Et des tas de suggestions et sélections, sur place ou sur www.lamediatheque.be !

la médiaTHÈQUE
DE LA COMMUNAUTE FRANÇAISE DE BELGIQUE ASBL

La Médiathèque à Namur
Maison de la culture
Avenue Golenvaux, 14 – 5000 Namur
081/22 55 66 - www.lamediatheque.be
ouvert du mardi au samedi de 10h30 à 18h

J'étudie à vélo

Tu es étudiant à Namur ?
Tu veux te déplacer facilement pour aller aux cours ?
Tu as envie de sortir ?
De faire du sport ?
D'un bon verre entre amis ?
Envie d'un ciné ?
Besoin d'un bouquin ?
Et si tu le faisais à vélo...



Moyennant une location et une caution ainsi qu'une preuve d'inscription dans un établissement universitaire ou assimilé, la Maison des Cyclistes de Namur met à ta disposition un vélo pour l'année scolaire (de septembre à juin).

Plus de renseignement auprès de Séverine :

La Maison des Cyclistes

Place de la Station (face à la gare)

Tél. 081/81 38 48 - Fax : 081/83 05 87

email : mdc.namur@gracq.org



E.F.T. de C.F.A.S. de Namur

Nature & Progrès Belgique

Depuis 30 ans, Nature & Progrès Belgique œuvre activement pour un plus grand respect de l'environnement et un plus grand bien-être des habitants de la planète. Nos actions s'inscrivent principalement dans les domaines de l'agriculture, du jardinage et de l'alimentation biologiques ainsi que dans le secteur de l'éco-bioconstruction. Nos missions :

- informer les consommateurs et les producteurs bio grâce à la revue bimestrielle Valériane, la Petite Gazette, des campagnes d'information et de sensibilisation, des conférences.
- promouvoir l'agriculture et le jardinage bio : mise en valeur du lien consommateur/producteur et promotion des circuits courts de distribution, organisation de foires bio à thèmes (Valériane, Aubépine, Eglantine, Bombaye) et de journées ou week-end portes ouvertes (fermes, jardins didactiques, maisons écologiques, etc.), publication du Biottin Alimentation (répertoire des points de vente biologiques en Wallonie et à Bruxelles), du Biottin Habitat & Jardin (jardinage biologique, bioconstruction), etc.
- encadrer et orienter les producteurs bio et les personnes en conversion : publication de dossiers techniques et de l'« Annuaire des Fournisseurs et Services en Agriculture Biologique », vulgarisation, organisations de journées de formation, etc.
- la plus grande librairie spécialisée de Belgique et un centre de documentation dans nos bâtiments : agriculture, alimentation et jardinage bio, éco-construction et enjeux de société.



520 rue de Dave à 5100 Jambes
Tél. 081/30.36.90 Fax 081/31.03.06
www.natpro.be

Nature & Saveurs

Alimentation Biologique et diététique. Produits frais - compléments alimentaires. Ouvert du mardi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h. Fermé le lundi.



5, Val Saint-Georges
5000 Namur- Salzines
Tél. 081/74 65 95

Oxfam-Magasins du monde à Namur, c'est ...

Deux espaces de vente et d'information sur le commerce équitable et solidaire, deux équipes de bénévoles, aux multiples responsabilités, prêtes à vous accueillir, des actions et des formations proposées aux sympathisants du Mouvement, et tout ce que vous voudrez en faire (au sein de votre école, de votre lieu de travail,...)!

Derrière chaque produit, il y a le visage d'un partenaire!

Découvrez un vaste choix de produits alimentaires, cosmétiques et d'artisanat issus du commerce équitable au Magasin du monde-Oxfam, rue Haute Marcelle, 11 - 5000 Namur – 081/22.33.40

Choisir le 2e main, c'est du 1er choix!

Luttez contre le gaspillage et la sur-consommation en achetant des vêtements sympas et de qualité ou en faisant des dons de vêtements récents et propres pour leur donner une seconde seconde vie! Vous soutenez par là le financement de projets de solidarité dans le sud. Magasin du monde-Oxfam, rue Bas de la Place, 3/1 - 5000 Namur – 081/22.95.45

Pour plus d'informations sur nos campagnes et nos actions, visitez notre site www.madeindignity.be

Intéressés et envie de vous investir d'une manière ou d'une autre et de devenir des « Agitateurs Publics qui secouent les idées »? Contactez Catherine ou Benoît, au bureau régional: catherine.stommen@mdmoxfam.be ou benoit.constant@mdmoxfam.be ou au 081/22.36.58

Un rendez-vous à ne pas manquer! Le WE du 18 et 19 novembre aura lieu la 25^e édition des Petits Déjeuners Made in Dignity, dans plus de 135 lieux en Wallonie et à Bruxelles.



Biocap

Un large éventail de produits et de prix dans un magasin de 300m² destinés à l'alimentation biologique, aux soins du corps et à l'entretien de la maison. Vos achats dans l'efficacité et la convivialité, la compétence et le sérieux d'un magasin spécialisé et contrôlé (Ecocert).



**bio
cap**

votre
shopping
au
naturel

27 rue Saint-Luc
5004 Bouge
(près de la clinique St-Luc)
Tél: 081 20 13 48
Fax: 081 20 13 47
www.biocap.be

- 10% à valoir sur tes achats jusqu'au 30 novembre

maximum un bon par étudiant

Pourquoi pas t'impliquer dans la Maison de l'Écologie ?

La Maison de l'Écologie a notamment réalisé ce petit guide que tu tiens en main et aidé, avec la FUCID, le groupe des étudiants des Facultés qui a pris en charge la distribution de l'Autre Pack à Namur. A travers un micro-projet, elle soutient également le KAP Nord pour valoriser les déchets alimentaires d'un home qui le joute. Cette aide s'est déjà traduite à travers le financement de l'achat de poules dont les oeufs, transportés en vélo, seront mis à disposition de personnes exclues pour quelques eurocentimes symboliques.

Un "**comité jeunes**" est en train de se former au sein de la Maison de l'Écologie. **Si cela te dit de participer**, de discuter de nouvelles idées, de mettre en place de nouveaux projets d'activités et des animations avant-gardistes liées à l'écologie stricto sensu, au mieux-être, à la santé, à l'alimentation saine et durable, aux économies d'énergie, à l'éco-consommation, à la décroissance, à la simplicité volontaire, aux systèmes d'échanges locaux (SEL), aux circuits économiques courts, à la mobilité douce, etc. tout en t'amusant, **prends contact avec l'éco-conseiller de la Maison de l'Écologie aux coordonnées qui suivent.**

C'est près de la cathédrale St-Aubain, soit tout près des facs...



La Maison de l'Écologie 26, rue Basse-Marcelle • 5000 NAMUR

Tél. 081-22 15 03 (du lundi au jeudi de 9h à 16h)

E-mail : lamaisondelecologie@gmail.com

Ce guide est aussi téléchargeable sur le site www.maisonecologie.be