

Juin 2019

# Bienvenue à l'été

Textes : La Marmotte Chuchote  
Dessins : La Marmotte Chuchote, Pixabay  
Photos : La Marmotte Chuchote  
Mise en page : La Marmotte Chuchote

Ce livret est distribué sous la licence Creative Commons  
CC-BY-NC-ND - Attribution - Pas d'utilisation  
commerciale - Pas de modification

Juin 2019



1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10 Férié	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	



Juin

# Mes idées pour juin



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes envies de juin

Mes actions pour prendre soin de l'océan

- Par exemple : diminuer ma consommation de plastiques

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes envies pour fêter le 1er jour de l'été



Etape n°10 : La crème solaire

Indispensable à la synthèse de la vitamine D, le rayonnement ultraviolet nous permet d'avoir une peau hâlée. Mais les UV sont aussi à l'origine des coups de soleil, responsables du vieillissement cutané et de certains cancers.

Trop s'exposer au soleil peut donc être dangereux pour la santé et l'utilisation de crèmes solaires est indispensable mais comment la choisir?

Il existe deux types de filtres solaires pour arrêter tout ou partie du rayonnement : les filtres solaires chimiques et les filtres solaires minéraux. Les filtres chimiques sont des molécules suspectées d'être allergènes, d'être des perturbateurs endocriniens et peuvent être nocifs pour les écosystèmes marins. C'est pourquoi on préférera les crèmes solaires bio contenant des filtres solaires minéraux (dioxyde de titane et oxyde de zinc). De plus, la législation interdit la forme nano dans ces crèmes.

Comment choisir sa crème solaire?

De préférence, on choisira une crème solaire bio reconnaissable à la présence des logo Ecocert ou Cosmébio.

On choisira l'indice de protection solaire de sa crème en fonction de son phototype et de son exposition au soleil. En général, une crème solaire d'indice 30 est suffisante pour la plupart des personnes mais n'hésitez pas à choisir une crème d'indice 50 si vous avez une peau claire ou si votre peau est sensible aux coups de soleil ou pour les enfants.

Encore quelques conseils

Ne vous exposer pas entre 12h et 16h.

Portez chapeaux, lunettes de soleil et vêtements couvrants.

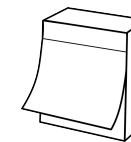
Attention aux coups de soleil par temps couvert.

Renouvelez l'application de la crème solaire toutes les 2 heures et après la baignade.

Pour les enfants, ne pas les exposer avant 1 an. Privilégier les indices élevés et les crèmes solaires bio spécial enfants. Utiliser des vêtements anti-UV.

Quelques marques

Acorelle, Alphanova Sun, Eco Cosmetics, Laboratoire de Biarritz, Lavera, UVBio, Weleda...



30  
MAI - 5  
JUIN

SEMAINE EUROPEENNE DU DEVELOPPEMENT DURABLE

A l'heure où l'urgence climatique s'invite dans notre salon, la semaine européenne du développement durable peut nous aider à découvrir des actions à mettre en place dans notre quotidien pour diminuer notre empreinte écologique.

De nombreuses animations auront lieu dans toute la France et pour tout âge. Les thèmes sont très variés : consommation responsable, santé, éducation, déchets, énergies, transports, préservation de la ressource en eau.

Vous retrouvez toutes les animations sur le site internet de la semaine européenne du développement durable.

<http://evenements.developpement-durable.gouv.fr/campagne/sedd2019>

08  
JUIN

JOURNEE MONDIALE DES OCEANS

L'Amazonie est souvent considérée comme le poumon de la planète mais c'est souvent oublier le rôle primordial des océans.

Contrairement à l'idée reçue, les océans fournissent la majeure partie de l'oxygène que nous respirons. C'est aussi une source de nourriture, par exemple les algues.

Mais les océans sont aussi très pollués notamment par le plastique venant principalement des terres. Cette pollution est très nocive pour la faune et la flore et reste des centaines d'années dans l'eau en se fragmentant au fil du temps en microplastiques, difficilement récupérables.

21  
JUIN

C'EST L'ETE !

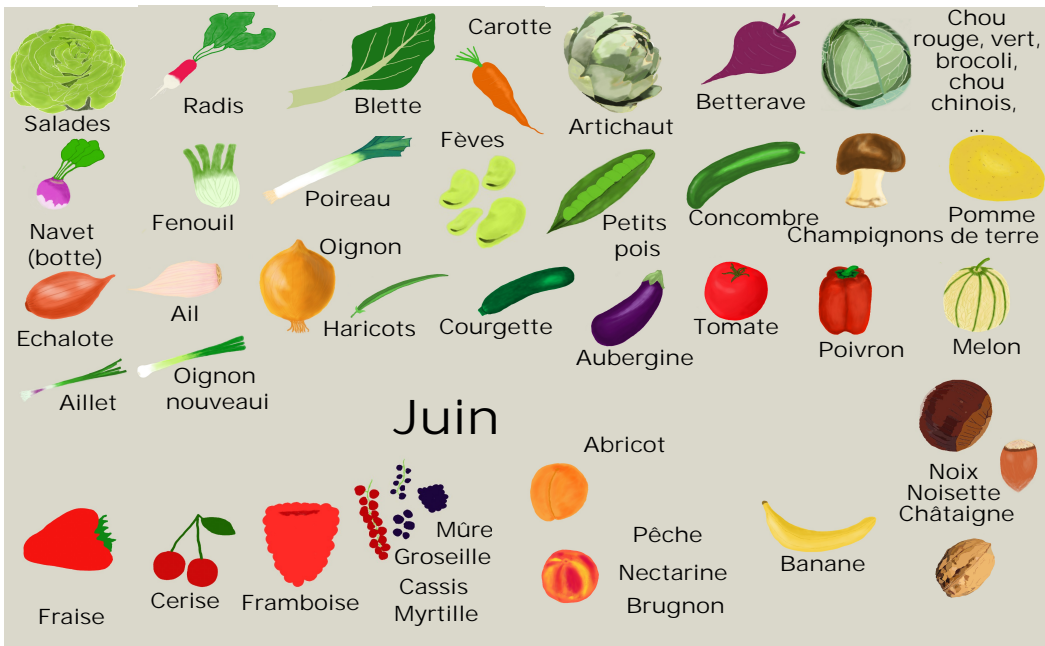
Comment profiter du jour le plus long de l'année?

Vous pouvez participer à la fête de la musique en écoutant des concerts gratuits de professionnels ou d'amateurs.

Vous pouvez aussi découvrir le yoga car le 21 juin c'est aussi la journée mondiale du yoga.

Ou vous pouvez tout simplement profiter de la soirée en allant pique-niquer dans un parc.

# Fruits et légumes



Juin



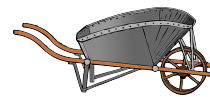
## Zoom sur les fraises



Le retour de l'été signe le retour de l'abondance des fruits comme le montre le calendrier des fruits et des légumes ci-dessus. Si les fraises sont déjà disponibles depuis mai pour celles poussant sous serre, le saison se poursuit en juin. Il existe de nombreuses variétés : des rouges, des blanches, des bois, des remontantes et des non remontantes. Les fraisiers sont assez faciles à cultiver préférant tout de même un sol riche et une exposition ensoleillée à mi-ombre et peut se cultiver en pot. Ils se multiplient très facilement en replantant les pieds issus des stolons en automne. Côté cuisine, les fraises se préparent surtout en dessert, à manger directement avec un peu de sucre, en tartes et gâteaux, en glaces et sorbets...

# Au jardin

## Les plantes aromatiques



Les plantes aromatiques ont toute leur place que ce soit en pot sur un balcon ou dans le potager.

Les plantes aromatiques peuvent être annuelles donc à ressemer chaque année ou vivaces, restant en place dans le jardin. S'il existe de nombreuses plantes condimentaires, suivant l'espace dont on dispose, on peut se contenter de seulement quelques plantes. Parmi les plus courantes, vous aurez le choix entre :

- pour les vivaces : ciboulette, estragon, romarin, sauge, thym, sarriette (il existe des variétés annuelles), menthe (attention à ne pas vous faire déborder), mélisse, origan.
- pour les annuelles : aneth, bourrache, coriandre, basilic (il existe de nombreuses variétés), persil (bisannuel).

Les plantes aromatiques préfèrent en général une exposition ensoleillée à mi-ombre. Attention à ne pas oublier de les arroser.

1	2	3	4	5	6	7
Fruits	Racines	Racines	Racines	Fleurs	Repos	Feuilles
8	9	10	11	12	13	14
Repos	Fruits	Fruits	Racines	Racines	Racines	Fleurs
15	16	17	18	19	20	21
Fleurs	Feuilles	Fruits	Fruits	Repos	Racines	Racines
22	23	24	25	26	27	28
Fleurs	Repos	Fleurs	Feuilles	Feuilles	Feuilles	Feuilles
29	30	Calendrier lunaire juin				
Racines	Racines					



# Bricolage

## Herbier



A fabriquer un herbier n'est pas très compliqué et peut être réalisé par les enfants. De plus cela ne nécessite que très peu de matériel.



### Les fournitures :

- Des végétaux champêtres (fleurs, feuilles...)
- Des gros livres et un journal pour faire sécher les végétaux
- Des feuilles A4
- Un crayon et du scotch ou du scotch de peintre

### La découpe :

- 1/ Récolter des végétaux autour de chez vous, par exemple des fleurs de saison et des feuilles. Attention certains végétaux sont toxiques donc ne cueillez que ce que vous connaissez.
- 2/ Les placer bien à plat entre les feuilles d'un journal.
- 3/ Placer des gros livres ou des dictionnaires pour faire un poids.
- 4/ Laisser sécher pendant une semaine environ. Vous pouvez regarder tous les deux jours l'évolution du séchage.
- 8/ Quand les végétaux sont bien secs, les retirer délicatement du journal.
- 9/ Les placer sur une feuille de papier A4.
- 10/ Les coller avec quelques morceaux de scotch ou de scotch de peintre.
- 11/ Si vous en avez envie vous pouvez écrire le nom des végétaux récoltés et la date de récolte.

Vous pouvez encadrer chaque page pour décorer un mur ou continuer votre récolte au fil des saisons et commencer un véritable herbier.



# Une recette pour les beaux jours



## Pannacotta aux fraises fraîches

### Les ingrédients :

- 250 g de fraises
- 25 cL de crème d'amande
- 25 cL de lait d'amande
- 2 g d'agar-agar
- 25 g de sucre



Temps de préparation : 10 minutes  
Repos : 2 heures  
Pour 4 personnes



### La recette :

- 1/ Mélanger le sucre et l'agar-agar.
- 2/ Dans une casserole, ajouter le sucre et l'agar-agar au mélange crème d'amande et lait d'amande.
- 3/ Porter à ébullition ce mélange pendant 1 à 2 minutes tout en fouettant.
- 4 / Verser le mélange dans des verrines.
- 5/ Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 6/ Couper en 4 à 6 fraises par verrine et les déposer sur la pannacotta.

### Remarques

- 1/ Vous pouvez remplacer la crème d'amande et le lait d'amande par du lait de riz et de la crème de riz, plus sucré et plus gras.
- 2/ Si vous êtes en bec sucré, vous pouvez ajouter plus de sucre, entre 40 et 50g.
- 3/ Vous pouvez remplacer les fraises par d'autres fruits comme des framboises, des abricots ou un coulis de fruits.

# C'est l'été - Etre écolo en vacances

Avec l'arrivée de l'été et des grandes vacances, c'est l'occasion pour certains et certaines d'entre vous de vous évader pour quelques jours. Cependant, ces voyages peuvent s'avérer très polluants. Mais pas de panique! Il est possible de réduire son empreinte écologique de façon simple. Voici quelques conseils pour des vacances écolos.

## Le voyage



Le voyage est le premier émetteur de CO2. Mais au lieu de renoncer à ses vacances, il est possible de limiter ses émissions en s'organisant en amont.

- Choisir sa destination en fonction de la quantité de gaz à effet de serre émis pour le voyage et par le mode de transport.
- Calculer l'impact carbone de son voyage à l'aide d'un calculateur carbone comme celui de la fondation Good Planet ou de l'ADEME.
- Limiter les voyages en avion. Envisager de ne prendre l'avion qu'une fois tous les 2 ans voire moins.
- Envisager de prendre le train en prévoyant très en avance son voyage pour bénéficier de tarifs attractifs.
- Penser au train de nuit pour voyager. (Liste sur le site Interrail ou Intercités)
- Pour les plus motivés, voyager en vélo ou à pied.
- Partir moins souvent mais plus longtemps.

## Les vacances à la maison avec les enfants

Parfois il n'est pas possible de partir en vacances mais il est possible de se fabriquer de jolies souvenirs à la maison.

- Profiter des activités gratuites : concerts, spectacles, ballades, géocaching, jardinage, cinéma en pleine air...
- Offrez-vous une journée pique-nique.
- Fabriquer un herbier.
- Fabriquer une cabane dans le jardin.



## Sur place



Une fois sur place, il faut penser à garder ses bonnes habitudes de la maison et ne pas se laisser aller

- Choisir un hébergement écolabelisé : gîtes, hotels, campings...
- Eviter les déchets et ne pas les jeter dans la nature.
- Attention à la crème solaire qui pollue les océans. Utiliser à bon escient sans mettre en danger votre santé.
- Eviter d'utiliser la voiture pour vous déplacer sur place.
- Voyager léger en limitant le poids de vos bagages.
- Privilégier les cosmétiques solides écologiques adaptés à toute la famille.
- Si vous êtes zéro déchet, repérer en amont les marchés et les boutiques zéro déchet de votre lieu de vacances.
- Pensez à limiter votre consommation d'eau et d'énergie.

- Récolter des fruits et des légumes à la ferme.
- Faire des ballades à vélo.
- Dormir sous la tente dans le jardin.
- Observer le ciel.

