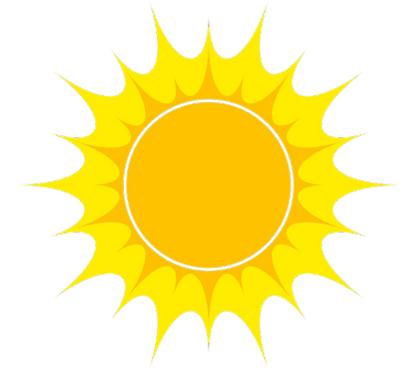


Août 2019

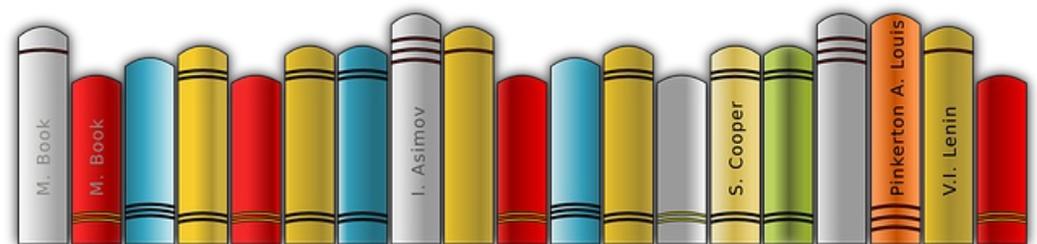


# *Un été de culture*

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

Août 2019







## Etape n°12 : Les labels cosmétiques

Pour le dernier numéro, il était temps de faire un petit point sur les labels présents sur les cosmétiques. En voici un petit aperçu :



Cosmebio Cosmétique Bio - Certification indépendante  
 Au moins 95 % d'ingrédients végétaux sont bios  
 Au moins 10 % d'ingrédients biologiques sur le total des produits



Nature & Progrès - Association d'agriculteurs et de consommateurs - Contrôle par Nature et Progrès  
 Les ingrédients végétaux sont biologiques, sous mention Nature et Progrès de préférence. Pas d'huile de palme (sauf dérogation), pas de nanoparticules, pas d'ingrédients d'origine pétrochimiques, pas d'OGM.

Le plus exigeant des labels



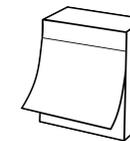
Slow Cosmétique - Association  
 Les membres de l'association Slow cosmétique remettent chaque année la mention Slow Cosmétique® à des marques selon 4 critères : écologique, saine, intelligente et raisonnable. Mention privée.



Cruelty Free and Vegan - Créé par l'association PETA  
 Pas de tests sur les animaux sur l'ensemble de la marque, sur les ingrédients, les produits finis. Absence de matière d'origine animale.

Se méfier des allégations scientifiques

Convient aux peaux sensibles, cosmétiques hypoallergéniques, testé sous contrôle dermatologique, élaboré en collaboration avec des dermatologues, efficacité scientifiquement prouvée, sans conservateur, à base de... sont des allégations. Bien souvent ce sont des arguments marketing qui ne sont soumis à aucune législation et qui ont peu de valeur scientifique.



3,4,5  
AOÛT

## LA NUIT DES ÉTOILES

Comme chaque année a lieu partout en France La Nuit des Étoiles. A cette occasion, levez les yeux vers le ciel et observez la voûte céleste. De nombreuses manifestations sont organisées par les sociétés astronomiques pour partir à la découverte de la lune et des étoiles. A l'oeil nu ou au travers d'une lunette astronomique, l'immensité de notre galaxie est à portée de main.

A ne pas manquer! De la mi-juillet à la mi-août, une pluie d'étoiles filantes (les Perséides) sont visibles à l'oeil nu avec un pic le 13 août. Pour une meilleure observation, n'hésitez pas à vous éloigner de la lumière des villes. Il faudra regarder en direction du nord-ouest et repérer la constellation de Cassiopée, celle en forme de W.

1 - 31  
AOÛT

## LES DEPARTS EN VACANCES

En août, vous serez encore nombreux et nombreuses à partir en vacances. Alors pour être serein·e sur la route, inutile de vous précipiter. Réduire sa vitesse permettra de faire des économies de carburant. Pour un trajet de 500 km sur autoroute (environ 4 heures), votre temps de trajet sera rallongé de 20 min.

Pensez à préparer un pique-nique zéro déchet à l'avance et vous munir de gourdes pour éviter de laisser des déchets sur les aires d'autoroutes.

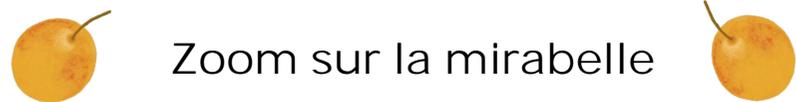
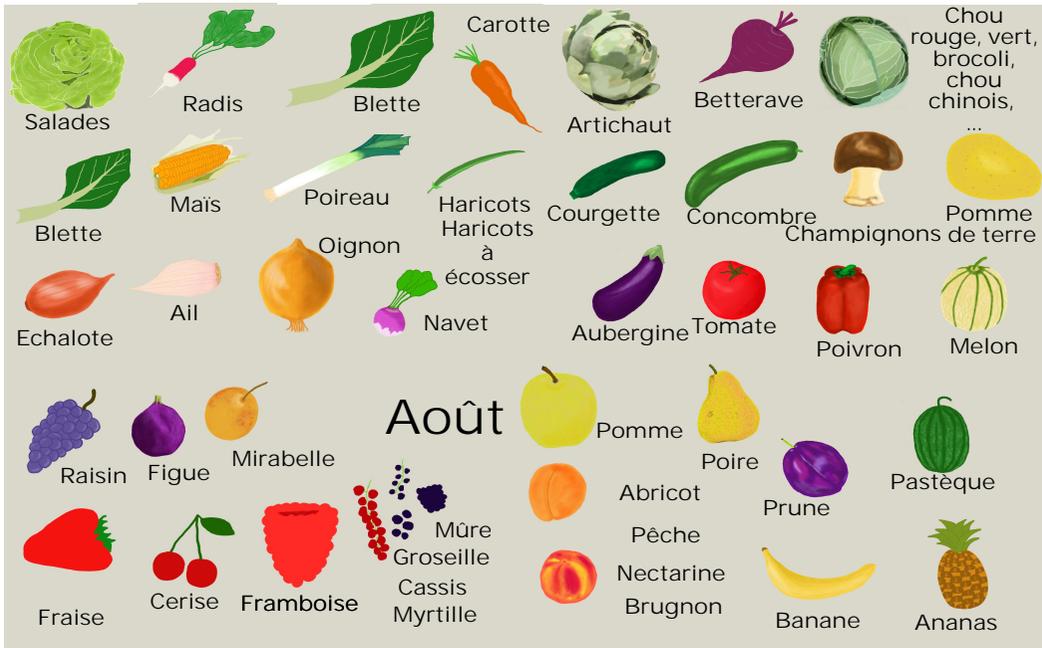
15-31  
AOÛT

## C'EST BIENTÔT LA RENTREE

A quelques semaines de la rentrée (le 2 septembre), il est temps de faire le plein de cahiers et de stylos. Tout d'abord, faites le point avec vos enfants sur les produits réutilisables d'une année sur l'autre. N'achetez que ce qui manque. Vous pouvez opter aussi pour des fournitures écologiques (recyclés et recyclables).

Si vous en avez la possibilité, abandonnez la voiture pour emmener les enfants à l'école.

# Fruits et légumes



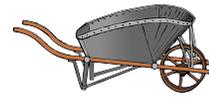
## Zoom sur la mirabelle

La mirabelle est mon fruit préféré et j'attends toujours avec impatience la fin de l'été pour la déguster surtout que sa présence sur les marchés ne dure qu'un petit mois.

La mirabelle est une variété de prunes, petite et de couleur jaune doré. En France, elle est surtout cultivée en Alsace et en Lorraine mais rien ne vous empêche de planter un mirabellier dans votre jardin si vous en avez la possibilité. Les deux variétés les plus connues sont la mirabelle de Nancy et la mirabelle de Lorraine mais ils en existent d'autres.

La mirabelle, par son goût délicat se croque simplement à l'heure du dessert ou du goûter. Mais il existe de nombreuses recettes comme les tartes et les clafoutis. On peut aussi en faire des desserts plus élaborés comme un cheesecake ou une charlotte.

Enfin, en cas de récoltes abondantes, il est facile de les transformer en délicieuses confitures pour en profiter tout l'hiver.



# Au jardin

## Semis d'automne



Le potager ne s'arrête pas en fin d'été. Il est possible de prolonger certaines cultures pendant l'arrière-saison comme les tomates et en profiter jusqu'au début de l'hiver. Mais n'oubliez pas que certaines variétés de légumes sont adaptées à cette saison.

- Les salades, ce n'est pas qu'au printemps et en été, On peut semer des salades toute l'année à condition de choisir les bonnes variétés et parfois les protéger du froid. A cette saison, on sème les salades d'hiver : chicorée, mâche, laitues d'hiver...
- Il n'y a pas que les salades d'hiver, il y a aussi les radis. On oubliera un peu les petits radis (sauf si vous habitez dans une région où les étés sont frais) et on mettra sur les radis noirs, les radis daikon ou les gros radis roses.
- En automne comme au printemps c'est la saison des épinards. Là aussi, choisissez des variétés d'hiver.
- Enfin, si vous aimez les navets, n'hésitez pas à en semer.

1	2	3	4	5	6	7
Feuilles	Repos	Fruits	Racines	Racines	Racines	Fleurs
8	9	10	11	12	13	14
Fleurs	Feuilles	Feuilles	Fruits	Repos	Fruits	Racines
15	16	17	18	19	20	21
Racines	Fleurs	Repos	Fleurs	Feuilles	Feuilles	Feuilles
22	23	24	25	26	27	28
Fruits	Racines	Racines	Racines	Fleurs	Repos	Feuilles
29	30	31	Calendrier lunaire août			
Fruits	Repos	Fruits				



## Bricolage

### Un carnet recup (format A6)



Avec l'avènement de l'informatique, nous avons jamais eu autant de papier. Avec les feuilles imprimées sur une seule face, je vous propose de réaliser un petit carnet récup.



#### Les fournitures :

- Une feuille A4 de couleur pour la couverture.
- 5 feuilles A4 de récup, imprimées sur une face.
- Un cutter ou un ciseau
- Une règle
- Un tube de colle
- Du fil épais ou de la laine
- Une grosse aiguille ou une alêne à cuir.

#### La découpe :

- 1/ Couper les 6 feuilles A4 en deux pour obtenir deux moitiés de feuille de format A5.
- 2/ Plier en 2 la feuille de couleur A5 et 9 des feuilles blanches. Il reste une demi-feuille de couleur et une demi-feuille imprimée qui ne serviront pas.
- 3/ Coller les faces imprimées l'une contre l'autre : une demi-feuille de couleur avec une feuille blanche puis les 8 dernières feuilles blanches ensemble. Vous avez maintenant 5 feuilles (format A5) à assembler.
- 4/ Plier en 2 les 5 feuilles obtenues pour former le carnet (format A6)
- 5/ A l'aide d'une grosse aiguille, assembler les différentes feuilles en passant un fil sur le pliage du milieu, à peu près au centre.
- 6/ Nouer le fil et couper les morceaux qui dépassent.

#### Remarques :

- Comme couverture, vous pouvez choisir une feuille de magazine assez épaisse ou utiliser la dernière demi-feuille blanche et la décorer.
- Vous pouvez assembler les feuilles une à une si l'épaisseur à traverser avec l'aiguille est trop grande.



## Une recette pour l'été



### Tartine Houmous / Cruautés

Une recette rapide et simple pour l'été : du pain, du houmous et des crudités. Vous pouvez utiliser soit du houmous du commerce soit un houmous maison. Si vous manquez d'idées, retrouvez ma recette de houmous aux tomates séchées, juste ne dessous.

#### L'assemblage :

- 1/ Couper une tranche de pain.
- 2/ Tartiner de houmous à la tomate séchée.
- 3/ Ajouter le concombre et les tomates coupés.
- 4 / Déguster.



#### La recette du houmous à la tomate séchée

#### Les ingrédients :

- 300g de pois chiches cuits
- 5 tomates séchées
- 1 cuillère à soupe de l'huile des tomates séchées
- 9 cuillères à soupe de l'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe du jus de citron
- 4 cuillères à soupe d'eau
- 1 grosse gousse d'ail
- sel et poivre

- 1/ Dans un blender, mixer les pois chiches, les différents huiles, le jus de citron et les tomates séchées et la gousse d'ail.
- 2/ Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre...
- 3/ Pour obtenir la consistance que vous souhaitez, ajouter de l'eau et de l'huile pour une texture plus grasse.

# Un été de culture

L'été est un moment propice pour mettre un peu de culture dans sa vie. Les beaux jours et les longues soirées permettent de profiter de spectacles en plein air. Alors voici quelques idées pour concilier farniente et culture.



## Les activités d'extérieur

Concerts en plein air, festivals, fêtes de villages, les activités culturelles en extérieur ne manquent pas.

- En été, le cinéma peut se vivre en plein air. De nombreuses municipalités organisent des séances en soirée et elles sont souvent gratuites.
- Concerts de tout type de musique, festivals, spectacles de danse, opéras, théâtre, cirque et spectacles vivants : l'offre ne manque pas.
- Chaque village a l'habitude d'organiser une fête mettant en valeur un savoir-faire local ou une spécialité régionale. Souvent associée à une fête foraine, elle fera le bonheur des petits et des grands.
- Les collectivités locales organisent de nombreux spectacles et certains sont gratuits. Il existe parfois des réductions
- En cas de grosses chaleurs, une visite dans une grotte ou dans une église vous permettra de vous rafraîchir à moindre frais.
- Et on n'oublie pas les visites de jardins!

## Les activités d'intérieur

Pour vous protéger de la chaleur ou du mauvais temps, vous pouvez opter pour les solutions suivantes :

- Les médiathèques. Certaines proposent des activités pour les enfants.
- Les musées et les expositions. Certaines sont très ludiques.
- Le cinéma pour un blockbuster, un film d'art et d'essai ou pour revoir un vieux film.



## La culture autrement

Pour certains, la culture peut être un mot qui fait peur. Jugé trop souvent élitiste, on peut parfois se dire que ce n'est pas pour soi. Et pourtant ! L'été peut être une occasion de sortir des sentiers battus et découvrir des arts qui ne nous sont pas familiers.

- Chercher les spectacles gratuits : ils sont plus nombreux qu'il n'y paraît. Guettez les affichages dans votre ville ou les pages de votre journal régional.
- Sautez le pas. Allez voir un spectacle qui vous sort de votre zone de confort.
- On reste écolo pendant l'été. Est-il possible de se déplacer en utilisant les transports doux (marche, vélo, transports publics) ou faire du covoiturage? Y'a-t-il une restauration végétarienne? Si j'emène mon pique-nique, je fais attention à mes déchets. Et si je me munissais d'une éco-cup pendant un festival?
- Tout au long de l'été, il existe de grands festivals très connus mais pourquoi ne pas opter pour des petits festivals locaux, moins médiatisés et tout aussi enrichissant.

