



# Le bulletin d'information



Numéro 3 - Octobre 1998



## Au sommaire de ce numéro :

[Éditorial](#)

[Choisir son sac à dos](#)

[Le jour se lève sur Trifouilly-la-Recycleuse](#)

[Des nouvelles de  
l'environnement](#)

[Dossier chauffage](#)

---

## Éditorial

L'automne est toujours prometteur de bonnes résolutions, de grandes décisions, et d'une activité débordante ! Ce numéro 3 en témoigne avec l'entretien du compost, l'installation d'un chauffage nature, ou le choix d'un sac à dos pour les prochaines vacances. Et puis, pour donner matière à réflexion aux longues soirées d'hivers, voici des nouvelles de l'environnement glanées tout au long de l'année.

Nous avons repris nos activités de balisage avec deux nouveaux sentiers, un sur la commune de Croth et un autre sur Ivry, les topo-guides seront édités au printemps et nous ne manquerons pas, bien sûr, de vous les faire parvenir.

Pour la troisième année nous avons tenu notre dépôt-vente de vélos sur la foire à tout d'Ezy le 20 septembre dernier, et ce fut un réel succès avec plus de 50 vélos qui ont transité sur notre stand, offrant un choix pour tous les goûts et pour toutes les bourses. Enfin l'incontournable dossier piste cyclable, qui progresse lentement, mais sûrement, puisque la commission du conseil régional pour l'attribution de subvention se réunit mi-octobre. L'étude pour la réalisation pourrait avoir lieu cet hiver et si tout se passe bien des travaux pourraient commencer l'été prochain... Restons confiants dans l'avenir !

## Choisir son sac à dos

Le sac à dos constitue l'un des éléments les plus importants de l'équipement du randonneur, même pour une excursion à la journée. Indispensable, il ne devra donc pas être choisi à la légère et être parfaitement adapté à votre morphologie et à votre pratique. Suivez le guide...

Le choix de votre sac à dos ne doit pas être fait à la va vite! En effet, même le plus simple des sacs devra d'une part protéger vos affaires des conditions atmosphériques et d'autre part assurer une répartition optimale de la charge entre les épaules, le dos et le bassin. Une notion de confort primordiale, qui s'applique aux petits sacs à dos comme aux grands. Même pour une faible charge, le sac doit se faire oublier. Le dos de ce dernier et les bretelles devront donc être matelassés, afin de ne pas lacérer les épaules. Tous les sacs ne sont pas munis d'une ceinture, mais elle s'avère bien utile pour stabiliser le sac. Elle permet de répartir, dans le cas de ceintures larges, le poids de la charge sur le bassin, afin de soulager les épaules. Cette caractéristique ne se rencontre pratiquement que sur les sacs d'un volume supérieur à 35 litres et conçus pour la randonnée en montagne. Pour être sûr de ne pas vous tromper, n'hésitez pas à demander au vendeur de vous le charger, afin que vous vous rendiez vraiment compte de ses qualités de confort de portage. Le confort de portage est aussi lié à l'aération du dos. Sur les sacs haut de gamme, le système le plus courant et le plus efficace semble être une armature, associée à un filet de maille.

### LES PETITS SACS POUR LA JOURNÉE

Avant de choisir un modèle de sac à dos, posez-vous la question suivante : à quoi va-t-il me servir exactement ? En effet, il est inutile d'acheter un sac d'un volume trop important qui sera beaucoup plus lourd et encombrant qu'un petit modèle adapté à la rando à la journée. Il existe deux types de petits sacs à dos : le modèle de randonnée sur sentier et en moyenne montagne muni de poches latérales, qui offre un volume assez important (plus de 30 litres). Et le modèle dit multi-sports, qui est plus compact (pas de poches latérales). Ce dernier permet de multiples réglages, pour une stabilité optimale durant les activités nécessitant mobilité et agilité. Ce choix fait, il ne reste plus que la question cruciale du volume. Tout dépend de l'utilisation que vous comptez en faire et du lieu de pratique. Le randonneur occasionnel qui parcourt la campagne le dimanche utilisera un sac d'un volume de moins de 30 litres. Par contre, le randonneur de sentiers de montagne devra s'équiper de plus d'affaires. Ainsi, un volume minimum de 30 litres semble indispensable. En effet, il est dommage et même dangereux d'être obligé de réduire le nombre d'affaires à emporter à cause d'un sac trop petit.

### LES GRANDS SACS

Dans la catégorie "grand sac", on distingue deux types : le sac de randonnée d'un volume de 40 à 55 litres qui contiendra le matériel nécessaire à une randonnée de 3 ou 4 jours, sac de

couchage et matelas compris. Ils peuvent généralement supporter une charge de 10 à 15 kg sans risques d'inconfort. Et le sac de trekking d'un volume de 55 à 80 litres qui permet une grande autonomie (matériel pour une semaine ou plus) et le transport de charge allant jusqu'à 20 kg. Dans tous les cas et avant d'acheter un modèle, sachez qu'il vaut mieux prévoir une petite marge de volume, au cas où. Lorsque l'on décide de partir pour une randonnée de plusieurs jours, le matériel à transporter sera souvent d'un poids supérieur à 10 kilos. En effet, en plus de toute la nourriture, il vous faudra transporter plusieurs vêtements (affaires de rechange, vêtements chauds et imperméables ... ), sac de couchage, réchaud, matériel de cuisine et peut-être la tente. Le premier atout d'un bon sac à dos devra être le confort de portage. Le plus courant est le sac à dos réglable en hauteur, au niveau des bretelles, ce qui permet de l'adapter en fonction de la taille de l'utilisateur. Il faut savoir que pour porter un sac à dos très lourd, la charge doit être principalement supportée par les hanches. Ceci évite les contraintes sur la colonne vertébrale et sur les muscles du dos et des épaules. Une armature interne est pratiquement indispensable lors du portage de lourdes charges, car elle permet une répartition sur les hanches et la ceinture. Pour maintenir la stabilité du sac, lors de randonnées techniques à fort dénivelé, il faut également répartir une partie de la charge sur les épaules. C'est pourquoi, les bretelles se devront d'être confortables, ergonomiques et munies de sangles pectorales. Les sangles supérieures de tension, fixées en haut des bretelles, sont, elles aussi, importantes pour la stabilité. Elles vous permettront de plaquer le sac à votre dos, dans les parties techniques...

Article de Carole Alhaire, tiré de "La marche magazine" Hors série n°2.

*Bruno Frébourg.*

---

### Le jour se lève sur Trifouilly-la-Recycleuse

#### **SOS Déchets !**

Il nous faut trier nos déchets dès la source, c'est à dire dès notre poubelle. C'est la seule solution qu'il nous reste face à l'énorme problème que posent maintenant les ordures ménagères.

Déjà dans la plupart de nos communes s'est mise en place la collecte sélective. Et ça marche! L'image du français je m'en foutiste, pollueur, incivique, est égratignée. Qu'en est-il dans notre secteur de la vallée d'Eure ?

Et parmi nos adhérents qui n'a essayé de faire un tas de matériaux verts pour le laisser se décomposer et récupérer un brin de terreau?

Pour ma part, voici comment je procède depuis près de trente ans. Dans le prochain numéro de notre revue, je parlerai, pour les perfectionnistes et pour les petits espaces, de systèmes du commerce et de techniques plus affinées.

½ mètre cube de parfait terreau chaque année :

Quand arrive octobre, et que les premières feuilles mortes commencent à joncher le sol, je ne prépare pas un grand feu qui enfumera mes voisins, pas plus que je ne commence à emplir le coffre de ma voiture de sacs bourrés de feuilles mortes à destination de la benne de service. Rappelons que les éboueurs sont en droit de refuser de charger de tels sacs. Pour

rien au monde je ne voudrais laisser s'appauvrir mon terrain et exporter ce véritable "or brun". Je composte!

Nous avons donc investi dans une fosse, qui n'a d'abord été qu'un simple trou, en terre, dans l'encoignure de deux murs, au fond du potager. Cette fosse a vite été entourée de murs. Elle mesure moins de 3 m sur 1,5 m. Sa profondeur intérieure est de 90 cm (voir schéma A). Lorsqu'il lui arrivera d'être pleine, vers la Toussaint, elle aura un volume d'environ 4 mètres cube, avant que le criblage du terreau, les pluies de la mauvaise saison et le travail secret des micro-organismes n'affaissent à nouveau l'ensemble du tas.

### Comment procéder simplement chez soi ?

Dans les petites communes, il y a encore peu de temps, nos grand parents ne connaissaient pas le ramassage hebdomadaire, puis bi-hebdomadaire, des ordures ménagères. Ils entassaient au fur et à mesure les déchets de cuisine, les sarclages de jardin, les tailles de haies vertes et les curages les plus divers sur "un tas de compost" qui était la réplique du tas de fumier de leur voisin paysan. Aujourd'hui, tontes de gazon ou de thuyas, restes de repas, dattes périmées, vases de fleurs fanées, ont encore augmenté ce panel de déchets organiques.

Pour notre compte nous divisons, théoriquement, la fosse en deux parties. Dans la première partie, nous empilons à longueur d'année tout ce qui est dégradable, c'est à dire les matières vertes, fraîches, avariées, capables de décomposition organique (voir schéma A). Dans la deuxième partie sont compostés les déchets anciens qui avancent en maturation, recouverts d'une plantation de citrouille dont l'arrosage périodique entretient l'humidification du tas.

Vers la Toussaint, pressé par les feuilles mortes qui jonchent les abords de la maison, vient le temps de découvrir cette seconde partie et de récolter les citrouilles (ou coloquintes, melons, etc.). La masse de compost brun, vieux de près d'un an apparaît. Je crible alors ce terreau compact sur du treillage étiré. (voir schéma B). Vous pouvez prendre tout aussi bien du grillage serrurier à mailles de 50 mm.

### La récolte du tas:

Sous le crible je récupérerai 6 à 7 brouettes bien huppées de terreau noir, tout frais, tout aéré, qui, si je l'oublie se couvre de tout un laboratoire de plantules prêtes à prospérer. Ce véritable "or brun" ira compléter nos jardinières, enrichir nos bêchages, saupoudrer nos pelouses, servir de substrat à toutes nos caissettes de semis ou de repiquage (il faudra avoir soin de laisser germer les graines naturelles avant toute utilisation pour semis!).

Au pied du crible s'est accumulé 1 à 2 brouettes de "refus" qui seront réincorporées au prochain tas.

### Entretenir un nouveau tas:

Voilà, le tour est joué pour un an. Ou presque, car il faut quand même gérer la disposition des matériaux organiques jetés en cours d'année.

D'abord en Novembre (voir schéma C), si vous voulez que les feuilles mortes puissent se décomposer, il faut les mélanger à des matières organiques fraîches, couche par couche, et arroser le tout au fur et à mesure de la constitution du tas. L'élévation de la température, le grouillement des vers et le tassement des couches vous renseigneront bientôt sur votre bonne façon d'agir.

Mais il est important d'alterner les matières carbonées sèches (feuilles mortes, herbe sèche ...) avec les déchets verts et frais (voire du fumier animal) pour tendre vers un bon

rapport carbone/azote (inférieur à 30). Ce taux est nécessaire pour la bonne activité des micro-organismes et la bonne évolution du tas. Et n'oublions pas l'arrosage surtout. Vous l'avez compris, la clé du succès est dans l'art du mélange.

### Conclusion:

Plutôt que de nous fatiguer 'à remplir des sacs poubelles qu'il faudra mener à la benne à déchets verts, allégeons notre travail. Déversons moins dans la poubelle et récupérons pour nous les matières fertilisantes d'un compost.

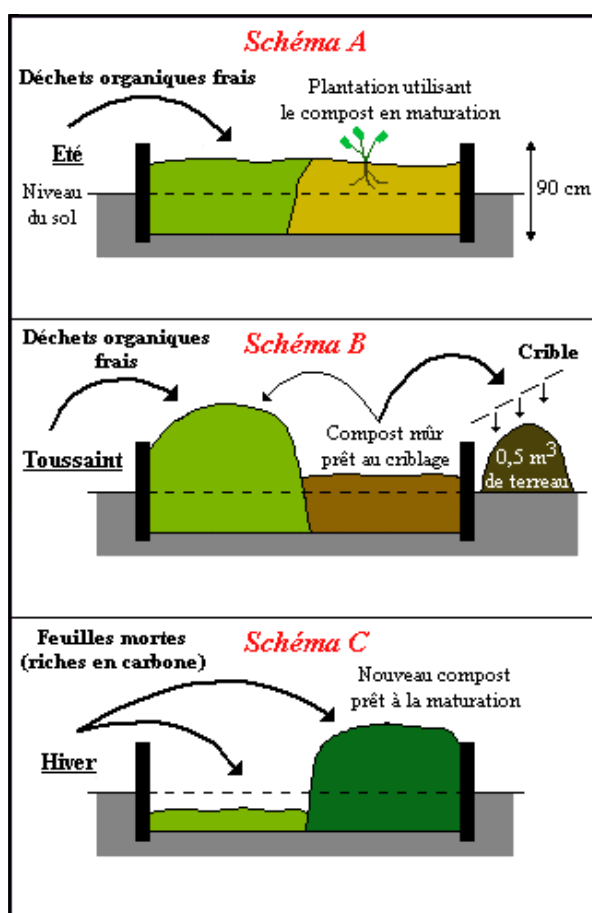
Dès maintenant à nos pelles et à nos brouettes :

pour la santé de notre organisme,

pour la santé de notre jardin,

pour la santé des finances communales,

car avez vous réfléchi que des poubelles moins pleines pourraient être ramassées une seule fois par semaine ?



NB: Quelques lignes de cet article se sont appuyées sur la revue "Les 4 saisons de jardinage" (Editions Terre vivante 38711 Mens Cedex)

Claude Duclos.

---

## Des nouvelles de l'environnement (proche ou lointain)

Le 09/02/1998

Frédéric Ogé, chercheur au CNRS, a mis au point cette méthode pour parvenir à établir une

liste de plus en plus exhaustive des sites pollués de France. Il s'agit de passer au crible les archives de chaque département pour découvrir qu'elles sont les industries polluantes qui ont pu à tel ou tel moment, rejeter des déchets toxiques dans leur terrain ou dans des terrains proches. On est parvenu à la moyenne de 3000 sites par département sur lesquels, souvent, lotissements, écoles, terrains de jeu ont eu le temps d'être construits en toute ignorance et du même coup, sans le moindre remords. Les résultats des précédentes recherches seront-ils publiés et accessibles à tous ? Il faudra vaincre pour cela la pression des industriels, la crainte des élus locaux de voir soudain déprécié leur patrimoine... Il faudra que le ministère de l'environnement fasse preuve de plus de hardiesse qu'en novembre dernier, lorsqu'il répertoriait 896 sites pollués en France, pas un de plus, et par exemple 6 dans la banlieue sud de Rouen, alors qu'il faudrait en reconnaître des centaines, en ce secteur que l'on a pu qualifier sans exagération de "Verdun chimique".

### **Le 02/05/1998**

Marcheurs ou cyclistes, nous avons tous constaté, dans les villages que nous traversons, la raréfaction, voire la disparition pure et simple des fontaines, et affronté souvent le désagrément de ne pouvoir nous désaltérer et remplir une gourde ou un bidon. C'est justement un amoureux de la randonnée pédestre, Jean-Pierre Franck, ingénieur agronome, qui a réagi à ce constat en créant en août 1994 une association "Fontaines de France". Sa tâche : exhorter les communes à réhabiliter leurs fontaines, ou à en édifier de nouvelles. Une cinquantaine de chantiers sont déjà en cours dans le département de l'Yonne, où Jean-Pierre Franck est Maire de la commune de Cravant. Nos lecteurs se montreront à coup sûr intéressés par cette démarche et pourront écrire s'ils le désirent, à l'adresse suivante : "Association Fontaines de France", 22 route Nationale, 89460 CRAVANT.

### **Le 11/06/1998**

On sait combien l'ozone de la stratosphère est nécessaire à la vie sur terre en protégeant les êtres vivants contre les rayons ultraviolets du soleil. On se souvient des inquiétudes consécutives à l'appauvrissement constaté des "trous" d'ozone de la stratosphère arctique et antarctique et dont l'utilisation des gaz "CFC", les fameux chlorofluorocarbones, ont été jugés être la cause.

La conférence de Montréal, en 1987, à l'issue de laquelle 150 états décidaient d'arrêter la production et l'utilisation de ces gaz, semblait créer les conditions pour un retour progressif à la normale au début du siècle prochain. Or, des chercheurs américains de la NASA laissent entrevoir que gaz carbonique, méthane, protoxyde d'azote, bref ces gaz que l'on accuse de provoquer un "effet de serre" et d'entraîner un inquiétant réchauffement des basses couches de l'atmosphère, pourraient bien, à l'inverse, en augmentant les émissions infrarouges vers l'espace, provoquer dans la stratosphère une baisse de température entraînant à son tour la destruction de l'ozone.

Durant les hivers 93, 95, 96 des corrélations ont pu être établies entre très forte baisse de la température arctique et une destruction encore jamais constatée de l'ozone en ce lieu. Ont-elles pour autant valeur de preuve ? D'autres chercheurs en doutent, notamment en France, à l'École Normale Supérieure de Paris. Une démarche à caractère international va aboutir, en l'an 2000, au lancement de 150 ballons susceptibles de rendre possible une meilleure observation des mécaniques physiques et chimiques de la stratosphère.

### **Le 16/06/1998**

Nous évoquons dans notre dernier numéro la fermeture de trois usines d'incinération de la région Lilloise, du fait d'une émission anormalement élevée de particules de Dioxine. Une étude du ministère de l'environnement publiée le 3 avril reconnaît que sur les 71 incinérateurs capables de brûler plus de 6 tonnes de déchets par heure, seules 6 respectent la norme européenne de 0,1 nanogramme par mètre cube, 15 usines dépassent les 10 nanogrammes, et 12 se situent même au-delà de 15. Les préfets concernés par ces graves dépassements ont reçu ordre de procéder à des dosages de Dioxine dans les centres de collecte de lait proches des incinérateurs et d'imposer aux exploitants de ces derniers la mise aux normes la plus rapide.

### **Le 18/08/1998**

Dans une région, le Nord/Pas-de-Calais, particulièrement confrontée aux problèmes de contamination des sols par des métaux lourds (plomb, zinc, cadmium...) , l'association "Environnement et développement alternatif" vient de lancer un centre expérimental de dépollution, mettant en jeu deux laboratoires universitaires de Lille, deux entreprises spécialisées dans ce genre de tâche et un agriculteur dont les terres, près de Douai, sont gravement contaminées, et qui mettra certaines parcelles à la disposition des expérimentations : il s'agira de tester la capacité de certains végétaux à absorber ces métaux lourds. Dès l'automne, les premiers résultats de cette expérience de "phytoextraction" pourront être connus.

### **Le 18/08/1998**

En dehors de tout parti pris politicien, force est de constater le bon sens et le courage des mesures proposées par la Ministre de l'Environnement, Dominique Voynet , pour résoudre les problèmes de la qualité de l'air dans les villes :

=> élaboration de plans de déplacements urbains qui privilégieront enfin et réellement piétons, vélos et transports en commun, par rapport à la sacro-sainte automobile individuelle...

=> de nouvelles exigences concernant l'abaissement des normes de pollution pour les moteurs et les carburants ;

=> le transport des marchandises par le rail privilégié par rapport au transport par la route ;

=> une fiscalité des carburants qui cesse enfin d'avantager le gazole et encourage l'usage du gaz de pétrole liquide (GPL), du gaz naturel véhicule (GNV).

Bien sûr, les meilleures mesures n'auront que peu d'effet si "homoautomobilis", selon les termes mêmes de la Ministre, continue à se montrer incapable de se conduire en ... "homosapiens".

Dans une interview accordée au "Monde".

### **Le 19/08/1998**

Au cours de la dernière saison de chasse, de juillet 1997 à février 1998, 224 personnes ont été victimes d'accidents de chasse par armes, dont 45 mortels et 104 graves. Ces victimes sont le plus souvent des chasseurs eux-mêmes, ou des personnes les accompagnant. Neuf promeneurs étrangers au monde de la chasse, s'adonnant aux plaisirs de la bicyclette ou de la cueillette des champignons ont été blessés ou tués. Nelly Rossinot, secrétaire du "rassemblement des opposants à la chasse" (ROC) assure que le nombre d'accidents concernant ces dernières personnes serait beaucoup plus élevé si elles ne se censuraient pas elles-mêmes. Nombreuses sont celles qui renoncent à ce genre de loisirs dès l'ouverture de

la chasse. "En fait, on assiste à une confiscation de l'espace par les chasseurs". Pour éviter les repas de chasse trop arrosés, Nelly Boutinot propose d'instaurer des tests d'alcoolémie : "les automobilistes y sont soumis, alors que les fusils sont toujours destinés à tuer, pas les voitures". Elle reconnaît néanmoins la probité de l'enquête de l'office national de la chasse, qui aboutit à la découverte d'un nombre annuel d'accidents plus élevé que celui qui était avancé les années précédentes à partir des seules statistiques de la gendarmerie. A noter que l'Eure appartient aux treize départements comptant le plus d'accidents (au moins cinq), mais aucun n'étant mortel.

Jean Brédeloup.

---

## Dossier chauffage

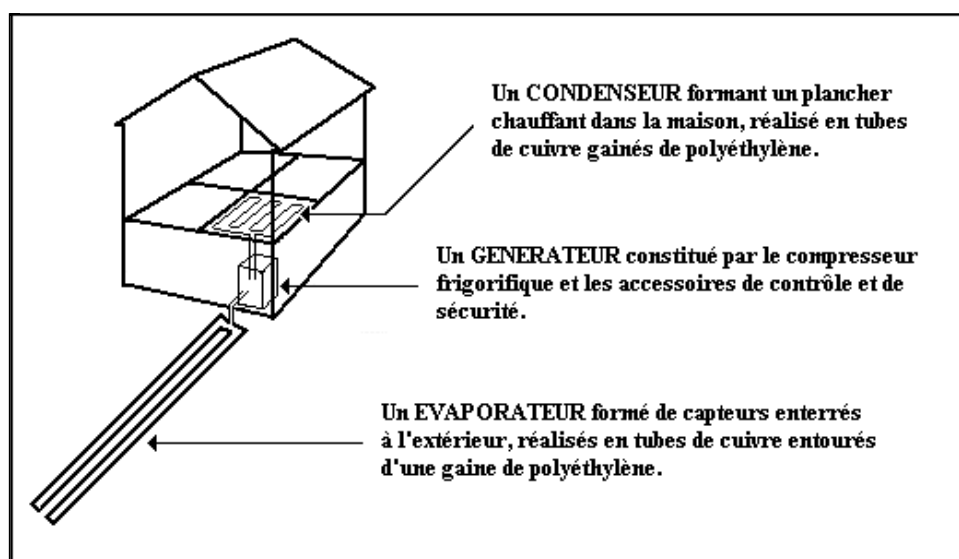
Si je vous dis : vous pouvez chauffer 135 m<sup>2</sup> à 20°C durant tout l'hiver sans aucune contrainte pour moins de 3000 francs, que me répondez-vous ? Impossible !

Eh bien non ! c'est tout à fait réaliste, seulement voilà, vous ne connaissez sûrement pas ce type de chauffage qui a pourtant plus de 15 ans de recul et qui est utilisé par certains OPHLM et OPAC.

Il ne s'agit pas en effet de l'électricité car même en jonglant avec votre "tempo" votre consommation est largement supérieure et à défaut des 20°C vous pouvez toujours garder votre petite laine. Le chauffage au fuel ou au gaz ? Non, bien sur ! car il y a les corvées d'approvisionnement et de ramonage annuelle ainsi que la révision de la chaudière.

Alors ? Il s'agit du "**CHAUFFAGE NATURE**", une énergie qui se renouvelle éternellement grâce au soleil, au vent, à la pluie. **Cette énergie prélevée est gratuite.** Le sol autour d'une maison constitue, en effet un réservoir qui reçoit en permanence l'énergie du soleil, de la pluie et du vent.

Pour récupérer l'énergie naturelle provenant du sol extérieur, les procédés utilisent un circuit frigorifique composé des éléments suivants :



Ce type d'énergie doit se concevoir lors de la construction d'une maison neuve ou bien lorsque vous restaurez une maison avec de très gros travaux de réfection de sols et



d'isolation.

Le capteur est enterré sous la surface naturelle du terrain bien exposé au soleil (compter environ 120 m<sup>2</sup> de capteur pour 135 m<sup>2</sup> habitable).

Le générateur n'est guère plus gros qu'un lave linge et peut être mis au sous-sol ou dans une arrière cuisine.

Le plancher chauffant est à incorporer dans la chape flottante , il redistribue l'énergie.

### AVANTAGES DU SYSTÈME :

- Le chauffage est assuré par un plancher à basse température mais il n'a plus rien à voir avec le plancher chauffant d'il y a 15, 20 ans. Il est maintenant très confortable car la température au sol est inférieure à celle du corps (entre 23 et 28°C). Vous ne risquez donc pas d'avoir les jambes enflées et les meubles qui s'abîment.

Contrairement aux chauffages traditionnels la sensation de froid aux jambes et chaud à la tête est supprimée, enfin l'air n'est pas desséché et les poussières ne sont pas carbonisées comme avec le convecteur électrique.

- Comme 75 % de l'énergie utilisée est gratuite, votre générateur consomme donc à l'année (un peu plus que votre frigo dont il a le principe) environ 2500 francs d'électricité .

- Vous contribuez à la protection de l'environnement car ce type de chauffage vous permet d'éviter d'accentuer la pollution due aux énergies fossiles comme le gaz et le fuel (NO, CO, CO<sup>2</sup>). Ces pollutions constituent en effet un risque pour la nature : qualité de l'air qui nous respirons, effets de serre, pluies acides...

Quant au coût d'installation, il n'est guère plus élevé qu'un bon chauffage électrique rayonnant. Et surtout n'hésitez pas si vous êtes intéressés à faire jouer la concurrence.

*Catherine Le Flohic.*

---

Pour tout renseignement: [contact@boneuredevivre.com](mailto:contact@boneuredevivre.com)