



"L'eau potable et pure représente une question de première importance, parce qu'elle est indispensable pour la vie humaine comme pour soutenir les écosystèmes terrestres et aquatiques"  
*§27 Laudato Si'*

## **Eco-défi du mois de Septembre: préserver l'eau potable !**

- **Boire l'eau du robinet:**
- Des solutions naturelles existent pour filtrer l'eau: le charbon végétal de Binchotan, les perles de céramique, les carafes d'eau filtrante la veille au soir
- **Utiliser une gourde/bouteille en inox**
- **Récupérer l'eau de pluie**
- **Utiliser l'eau de lavage des légumes pour arroser ses plantes**



## **RECETTE: L'eau d'ortie**

- Mettre une belle poignée de feuilles d'ortie dans 1L d'eau froide et laisser reposer à température ambiante une nuit.
- Filtrer les feuilles et c'est prêt !!
- Au-delà du goût, cette boisson est remplie de sels minéraux, de silice et autres substance précieuses...
- Après préparation, elle se garde au frais (2-3 jours) sinon elle se transforme inexorablement en purin d'ortie.



## **DEFI**

**Compter les bouteilles plastiques  
consommées \***

0 = 10 points

<3 = 5 points

<5 = 2 points

>5 = 0 points

\*par personne dans le foyer