



C'est quoi une Low-Tech ?



Objectif :

Comprendre notre impact sur l'environnement et éveiller aux gestes éco-citoyens.

Cette fiche a été réalisée avec la participation de :

EXPLORE. LOW-TECH LAB

Attention, la construction de l'objet Low-Tech doit être faite exclusivement sous la surveillance d'un adulte. Par souci de sécurité, certaines étapes sont à réaliser par l'enseignant(e) lui-même.



La définition : Au Low-Tech Lab, nous employons le terme **low-tech** pour qualifier des objets, des systèmes, des techniques, des savoir-faire, des pratiques et même des modes de vie, qui intègrent la technologie selon trois grands principes :

⌘ Utile

Une **low-tech** répond à des besoins essentiels de l'homme comme l'accès à l'énergie, l'alimentation, l'eau, l'habitat ou encore la santé. En incitant à revenir à l'essentiel, elle redonne du sens à l'action.

⌘ Accessible

La low-tech doit être **appropriable par le plus grand nombre**. Son coût et sa complexité technique sont suffisamment faibles pour permettre d'être accessible à tous. Elle doit donc pouvoir être fabriquée et/ou réparée **localement**.

⌘ Durable

Éco-conçue, robuste et réparable, une low-tech qui devrait être jetée si elle se casse... n'en est pas une. Les low-tech s'incluent dans la lutte **contre l'obsolescence programmée**.

Souvent, les concepteurs de low-tech cherchent à inventer ou réinventer des savoir-faire afin que chacun puisse fabriquer les objets qui lui sont nécessaires de manière à être **sobre en énergie** et respectueuse de l'environnement. En un sens, cette philosophie se rapproche du **Do It Yourself**.

L'une des particularités des low-tech est : **l'open source**. Les plans et descriptifs de ces systèmes sont **libres de droits** pour encourager le partage de connaissances. Ainsi la gratuité et le partage sont importants et primordiaux dans la démarche.



C'est quoi une Low-Tech ?

Réfrigérateur



Low-Tech Pas Low-Tech

Pourquoi ?

.....

Instruments de musique



Low-Tech Pas Low-Tech

Pourquoi ?

.....

Potabilisateur d'eau



Low-Tech Pas Low-Tech

Pourquoi ?

.....

Machine à laver



Low-Tech Pas Low-Tech

Pourquoi ?

.....



Une Low-Tech chez moi ?

La conservation des aliments en mode Low-Tech

Chiffres clés sur le gaspillage alimentaire

1/3 des aliments
produits dans le monde
est perdu ou gaspillé



Un français gaspille
20 kg d'aliments
par an



en France
50% du gaspillage
se fait à la maison



31% des pertes sont
des légumes
19% des pertes sont
des fruits

⌘ Atelier Lactofermentation

La lactofermentation est une **méthode de conservation** dont on parle de plus en plus. Et pour cause, elle est non seulement simple à réaliser, mais également **très saine et source de nombreux bienfaits pour la santé**. Pratique ancestrale, la lactofermentation est adaptée pour tous les types de légumes. L'objectif est de pouvoir conserver facilement sur le long terme des surplus de légumes issus du jardin (en été par exemple) ou d'un achat trop important par rapport au besoin.

Un moyen de conservation low-tech (accessible, utile et durable), sûr et écologique.



Photo : © Low-Tech Lab



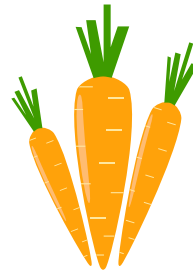
Une Low-Tech chez moi ?

» Réalisation d'un bocal lactofermenté

Attention, la construction de l'objet Low-Tech doit être faite exclusivement sous la surveillance d'un adulte. Par souci de sécurité, certaines étapes sont à réaliser par l'enseignant(e) lui-même.

Matériaux

- 1 bocal (entre 200 et 300 ml)
- Des carottes (ou autres légumes)
- Sel



Outils

- Économe,
- Bouilloire,
- Bac,
- Râpe à légumes

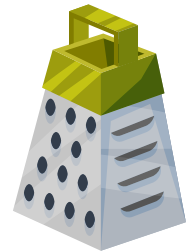


Photo : © Low-Tech Lab



Une Low-Tech chez moi ?

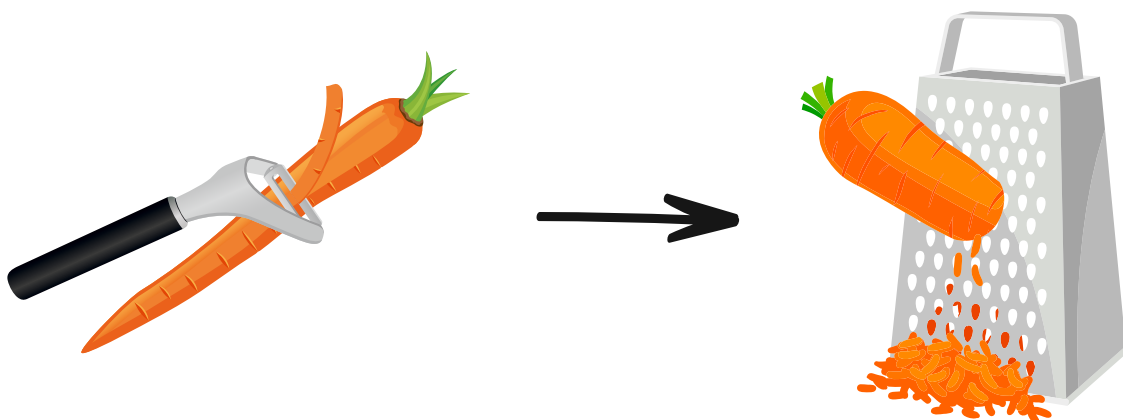
⌘ Étape 1 - Nettoyer le bocal

- Nettoyer le bocal dans lequel les carottes vont être mises. Pour cela, faire bouillir de l'eau (avec une bouilloire).
- Mettre l'eau chaude dans le bac et laisser tremper le bocal dedans (environ 1 à 2 minutes).
- Sortir le bocal et laisser sécher/s'égoutter (1-2 minutes).



⌘ Étape 2 - Préparer les carottes

- Éplucher les carottes avec l'économe puis les râper à l'aide de la râpe à légumes.





Une Low-Tech chez moi ?

⌘ Étape 3 - Mise en bocal

- Mettre une première couche de carottes râpées, puis bien tasser.
- Ajouter une pincée de sel et recouvrir d'une nouvelle couche de carottes.
- Recommencer l'opération jusqu'à arriver à 1-2 cm du haut du bocal.
- **Attention à ne pas dépasser 1/2 cuillère à café de sel par bocal.**

Pourquoi laisser un espace vide dans le bocal ?

La fermentation dégage du gaz, et si le bocal est trop rempli, le jus peut déborder.



⌘ Étape 4 - Fermer le bocal

- Fermer le bocal, en faisant attention de ne pas oublier l'anneau d'étanchéité !
- Attendre au moins 6 semaines (selon le légume) avant de consommer, pour que le processus de fermentation ait bien lieu.

L'importance de l'étanchéité : Un bocal étanche assure le bon déroulement de la fermentation et empêche le développement de bactéries pathogènes.

⌘ Où stocker sa conserve ?

Il faut stocker votre conserve dans un endroit sec, à l'ombre et, si possible, à l'endroit le plus frais de votre maison/appartement (type cellier, cave, arrière-cuisine...)