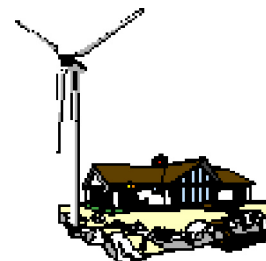




# La Feuille de C'H.E.N.



N° 27 - juillet 2007

## Bulletin de l'association « Habitats & Énergies Naturels »

Habitats et Énergies Naturels est une association statut « loi 1901 » dont le but est d'informer et de promouvoir les techniques d'écoconstruction, le bâtiment bioclimatique et les énergies renouvelables.

### EDITO

Ça bouge, ça bouge beaucoup, dans l'association...

Le premier groupe solaire qui s'est concrétisé en 2003 avait commencé courant 2002. « Ces groupes d'adhérents, par ses concrétisations alliant maîtrise des coûts et des prestations, ont sans doute influencé la Région sur son nouveau dispositif de soutien aux filières thermiques et photovoltaïques, bravo !

Fédérons aussi nos savoirs et échangeons à travers les groupes dont le dernier né est le groupe d'auto-construction de Gilles Vannson. Vous pouvez impulser un atelier découverte bénévole entre adhérents pour transmettre votre savoir.

Ce savoir peut être dans le constructif, le jardin, le quotidien...

Tous ces petits riens qui font un tout sain et respectueux de l'environnement.

### Bonnes vacances !

*Yves ROUILLARD - Président*

[rdv\\_habitat\\_sain@hen44.org](mailto:rdv_habitat_sain@hen44.org)

#### *Fête de la Vache Nantaise*

*HEN recherche adhérents bénévoles pour la fabrication d'une bio-construction en matériaux sains : paille, brique avec contre-cloison, ossature ancienne avec banchage.*

*Les jours retenus sont :*

*samedi 25, vendredi 31 aout, samedi 1er septembre*

*contact : 02 40 79 32 93*

### HEN crée un groupe de réflexion sur l'auto-construction

Le but de ce groupe est de **mettre en commun des savoirs** pour aider les adhérents HEN à utiliser des matériaux à faible incidence négative sur l'environnement, et ce en s'appuyant sur les **expériences positives ou négatives de chacun**. Cette mise en commun se fera au cours de **réunions** dont les modalités sont à définir entre les membres du groupe, et sans doute aussi par des **visites ponctuelles** sur des chantiers pour voir la mise en oeuvre de certaines techniques.

Ce groupe n'a pas pour vocation de mettre en commun de la main d'oeuvre, même si cela se fera certainement dans des accords individuels entre membres du groupe.

Les adhérents ayant mis en oeuvre une technique "écologique" ou ayant un tel projet sont invités à y participer.

L'animateur du groupe sera destinataire des adresses mel de chacun.

*Gilles VANNSON*

[Auto\\_construct@hen44.org](mailto:Auto_construct@hen44.org)

### Visites, Stages, Réunions...

**21-22 juillet 2007** - Ecofestival à Moisdon la rivière

**10 septembre 2007** - réunion éco-hameau au Sillon à St Herblain

#### Les Rendez-vous de l'Habitat sain

**10 h, à l'église**

2ème samedi de septembre à Mouzeil

éolienne, cesi + bois + gaz, photopile, chauffage bois, réserve d'eau, fpr, wc sec.

2ème samedi d'octobre à Plessé

ossature bois, chanvre banche, passif solaire, tulikiwi + forte inertie, tomates, puit canadien, bardage séquoïa.

2ème samedi de novembre Rezé

cesi, photovoltaïque, poêle à bois en bio-brique, solaire passif.

2ème samedi de décembre à Soulvache

enduit en terre/chaux, isolation chaux chanvre, chanvre en vrac, chaudière bois déchiqueté, toilettes sèches, fpr, plancher solaire chauffant.

Décembre 2007-démonstration de fauchage manuel de roseau au Parc Naturel Régional de Brière, Alain LECORE et Richard BLOURDE vous recevront pour une matinée « d'apprentissage-découverte » et d'échange autour de ce matériau et de ses utilisations traditionnelles.

Contact et inscription : 06-28-33-76-84

[richard.blourde@free.fr](mailto:richard.blourde@free.fr)

Fin décembre, début janvier - **visite d'une maison zéro chauffage** en matières premières agricoles, à Plumaudan (22) - contact et inscription: [muriel.meyer6@wanadoo.fr](mailto:muriel.meyer6@wanadoo.fr)

HEN recherche des sites de visites pour les rendez-vous de l'habitat sain

contact : [rdv\\_habitat\\_sain@hen44.org](mailto:rdv_habitat_sain@hen44.org)

Les visites ont lieu le samedi de 10h à 12h.

3 € par adhérent - 5 € par couple

10 € par famille non-adhérente

**Inscription obligatoire au 02 40 79 32 93**





## ... Projet éco-hameau

Le 31 mars dernier, des représentants de dix-huit structures porteuses de projets d'habitat groupé, parmi lesquelles HEN, se sont retrouvées à Lyon pour échanger leurs expériences, leur enthousiasme et leurs difficultés.

Parmi les thèmes abordés, l'aspect juridique a pris une place importante. L'idée de mettre en place des coopératives d'habitants a été au centre des débats. Mais la tâche n'est pas simple car, à la différence de la Suisse ou du Québec, il n'y a pratiquement pas d'antériorité en France et la forme juridique adaptée reste à inventer.

Le "logement social" exigé pour toute opération collective de constructions d'habitations fait l'objet de réflexion actuellement dans les groupes de Rezé et Nort-sur-Erdre. Le "logement social officiel" implique la plupart du temps l'intervention de bailleurs sociaux.

Les éco-hameaux sont des projets alternatifs dans lesquels l'auto-construction, totale ou partielle, et l'implication des futurs résidents à toutes les étapes du projet ne sont pas des données facilement abordables par les bailleurs sociaux.

N'hésitez pas à nous rejoindre. La prochaine réunion aura lieu le 10 septembre 2007 au centre social du Sillon à St Herblain.

*Michel MAISONNEUVE - Administrateur*

Voici un site internet à retenir si vous êtes intéressés par les économies d'eau en jardinage.

[www.jardin.dokenstok.com](http://www.jardin.dokenstok.com)

Rubrique dossiers et documents - sélectionner BRF puis écoutez le document : « l'agriculture sans eau c'est possible mp3 »

*Yves ROUILLARD*

## ATELIER - DÉCOUVERTE



### « Faire soi-même des produits bio et sains »

La Formation BIO PAIN et LESSIVE du samedi 28 avril a bien plu aux 8 participants. Certains ont continué à faire leur pain et se sont mis à la lessive Bio. Ces 8 participants sont tous partants pour une 2<sup>e</sup> formation avec les mêmes intervenants (une date ultérieure sera précisée pour 2007-2008).

Le prix sera à nouveau de 20 euros :

**ATELIER** : Détachant - produit WC - lessive - nettoyant - crème hydratante anti-ride - dentifrice - shampooing - déodorant

**Prévoir seulement** : tablier, petits et gros pots, 1 stick pour le déodorant.

**Attendre la confirmation avec indication de la date** pour les inscriptions et pour tout renseignement complémentaire.

Merci.

Muriel MEYER  
[muriel.meyer6@wanadoo.fr](mailto:muriel.meyer6@wanadoo.fr)

## Les fondations du futur site internet sont en cours de finition ....

N'hésitez pas à nous rejoindre pour partager vos expériences directement sur le site. La maquette du site reste accessible en mode restreint comme expliqué sur la feuille de C'hen précédente en attendant l'ouverture officielle programmée pour le 08/09/07.

Inscrivez vous et vous pourrez accéder à l'ensemble des documents de l'association, fiches techniques, documents des groupes,.... A bientôt.

*Stéphane HUREAU - Administrateur*  
[webmaster@hen44.org](mailto:webmaster@hen44.org)

## Chacun cherche son groupe... échanges de bons procédés : Qui appeler ?

Site et forum .....	Stéphane HUREAU .....	<a href="mailto:webmaster@hen44.org">webmaster@hen44.org</a>
Opérations solaires Conférences, tables rondes .....	Thierry GRUDE .....	<a href="mailto:solaire@hen44.org">solaire@hen44.org</a>
Rendez-vous de l'Habitat Sain, réunions-échanges .....	Yves ROUILLARD .....	<a href="mailto:rdv_habitat_sain@hen44.org">rdv_habitat_sain@hen44.org</a>
Auto-construction .....	Gilles VANNON .....	<a href="mailto:auto_construct@hen44.org">auto_construct@hen44.org</a>
Ateliers Découverte / Groupe Eco-Hameau .....	Michel MAISONNEUVE .....	<a href="mailto:atelier@hen44.org">atelier@hen44.org</a>

**D'autres groupes existent... Nous n'avons pas encore de référent(s) mais les contacts sont disponibles à l'association...**

## Recette du saumon fumé

*De Marc PAROLA - Adhérent*

Lever les filets du saumon.

Enlever les arrêtes « perpendiculaires ». Elles sont sur une ligne et se sentent bien lorsque l'on passe son doigt dans le sens contraire. Pour ma part j'utilise une petite pince.

Mettre ces filets dans le gros sel de Guérande (dessous et dessus) tout une nuit pour faire ressortir l'eau. A Annecy, ils mettent très peu de sel et c'est bien aussi. La peau est mise sur le dessous.

Douze heures pour des beaux filets (1,5 kilo). Si filet de 800 grammes diminuer le temps.

Lavez l'excédent de sel et sécher dans un torchon. Mettre les filets dans la boîte à saumon coté peau sur la grille et fumer 3 à 4 heures.

...

Sortir les filets, les badigeonner avec un filet d'huile d'olive, mettre dans un film transparent et mettre au frigo 3 jours.

Déguster avec des amis. On peut aussi très bien les congeler.

Si vous rencontrez une difficulté, n'hésitez pas à me contacter par mail à l'adresse suivante : [marc.parola@orange.fr](mailto:marc.parola@orange.fr)

**Retrouver cette recette ainsi que le mode d'emploi pour fabriquer le fumoir sur le site : <http://new.hen44.org>**

