



Toilettes sans tabou !

Cette activité permettra aux élèves d'apprendre à parler sans aucune gêne de leurs besoins tout naturels en contexte de plein air. Elles et ils apprivoiseront des techniques pour éliminer leurs déchets humains de manière à protéger le milieu naturel et les autres pleinairistes.

Objectifs

À l'issue de cette activité, les élèves seront capables de :

- Nommer des techniques de gestion des déchets humains et les raisons d'y recourir;
- Utiliser les techniques de gestion acceptées par le groupe;
- Prévoir le matériel de gestion des déchets lors de leurs propres sorties en plein air.

Préparation

- Relisez la fiche et familiarisez-vous avec l'aide-mémoire pour l'animation (annexe 3.3).
- Testez les techniques de gestion des déchets humains afin d'en maîtriser les aspects pratiques (annexe 3.3).
- Revoyez le 3^e principe Sans trace : Gérer adéquatement les déchets.
- Rassemblez le matériel, incluant les articles pour gérer les déchets humains (annexe 3.3) si vous planifiez une démonstration.
- Si vous travaillez avec des jeunes qui pourraient avoir leurs menstruations pour la première fois ou qui ne sauraient pas ce qu'il faut faire en pleine nature : informez-vous le plus possible afin d'être en mesure de les aider.

Niveau

Secondaire

Matériel

- **Annexe 3.1** : 1 copie
- **Annexe 3.2** : 1 ensemble de photos découpées et plastifiées
- **Annexe 3.3** : aide-mémoire
- Matériel pour démonstration : facultatif

Durée

45 minutes ou plus

Lieu

Extérieur/intérieur

3^e principe
Sans trace

Balayez ou cliquez !



Déroulement

Partie 1 • « Ah oui ? Toi aussi ? »

Ce n'est peut-être pas le sujet le plus attrayant, mais rien de plus normal que d'aller aux toilettes et d'en parler. Surtout quand on sait que se soulager, c'est bon pour notre santé. Mais étiez-vous au courant qu'en plein air, nos excréments peuvent entraîner la pollution des eaux, la propagation de maladies telles que la giardiose et l'hépatite A, et un certain désagrément pour les personnes qui les trouvent ? Alors, raison de plus de ne pas se gêner si nous pouvons faire notre part pour réduire ces risques.

Proposez de briser la glace en jouant à « Ah oui ? Toi aussi ? ». Invitez les élèves à se regrouper au centre de l'espace de jeu. À chaque énoncé que vous lirez (annexe 3.1), les élèves devront aller se placer du bon côté. Elles et ils peuvent revenir au centre en cas de doute. Assurez-vous que le jeu demeure drôle et agréable pour tout le monde, et ne soit pas une source d'inconfort.

Un vocabulaire commun va vous aider à aborder l'élimination des déchets humains en groupe. Une fois le jeu terminé, revoyez les termes clés (par exemple, uriner, déféquer, excréments) avec les élèves et remplacez les moins familiers par des mots qui leur conviennent davantage.

Partie 2 • Techniques de gestion des déchets humains

Référez-vous à l'*Aide-mémoire pour la gestion des déchets humains* (annexe 3.3) pour choisir les techniques et le matériel que vous explorerez avec le groupe. Pensez à la maturité et au niveau d'expérience du groupe pour faire votre choix.

Assoyez-vous en cercle avec les élèves. Utilisez les photos (annexe 3.2) et le matériel de démonstration afin de rendre vos explications aussi complètes et précises que possible. Une expérimentation en milieu naturel serait l'idéal. Prenez le temps de répondre aux questions, quitte à revenir sur le sujet lors d'une séance ultérieure.

- Lorsqu'il n'y a pas de toilette à proximité, quelles sont vos options pour éliminer vos excréments de manière responsable ? Dans quel contexte vous servir d'un trou sanitaire, d'une latrine et d'un emballage sanitaire ?
- Comment uriner en nature ?
- Comment gérer le sang menstruel en plein air ?
- Et l'hiver, comment éliminer vos déchets humains avec le moins d'impact ?
- Comment rapporter vos excréments et vos déchets hygiéniques ?
- Quel matériel prévoir dans votre trousse sanitaire ?

Partie 3 • Continuum Sans trace

Cela arrive à tout le monde de devoir aller aux toilettes dans les bois parce qu'il n'y a pas d'installation sanitaire en vue. Récapitulez avec le groupe les façons plus ou moins adéquates de gérer le papier de toilette. Demandez aux élèves de les ordonner sur une ligne imaginaire, une ligne tracée au sol ou le long d'une corde, de la plus impactante à la moins impactante. Par exemple :



Servez-vous d'une boule de papier de toilette (abandonner son papier de toilette) et des photos (annexe 3.2) comme supports visuels. Invitez les élèves à se placer sur la ligne selon : 1) ce qu'elles et ils seraient le plus à l'aise de faire lors de leurs propres activités en plein air; 2) ce qu'elles et ils trouveraient le plus acceptable de faire lors de vos prochaines sorties de groupe.

Invitez quelques élèves à expliquer, sans jugement, les raisons pour lesquelles leur position varie. En discutant avec les élèves, entendez-vous sur ce que vous pourrez faire pour éliminer vos déchets humains avec un moindre impact à l'avenir. Concluez en demandant au groupe comment il compte se préparer la prochaine fois.

Retour

Faites le point avec les élèves sur ce qu'elles et ils ont appris. Stimulez la réflexion du groupe sur la gestion des déchets humains à impact minimum. Lancez la discussion à l'aide des questions ci-dessous.

- Quels sont les risques d'impact de nos déchets humains solides, liquides et ultimes ?
- Comment aborderez-vous le sujet avec les élèves du groupe qui ne prendraient pas les moyens de gérer adéquatement leurs déchets humains ?

Informations clés

Le 3^e principe Sans trace nous apprend entre autres à gérer tous les déchets humains produits en plein air :

- Déchets solides : excréments;
- Déchets liquides : urine et sang menstruel;
- Déchets ultimes : papier de toilette et autres produits hygiéniques utilisés.

L'élimination adéquate des déchets humains vise 4 objectifs :

- Minimiser les risques de polluer les sources d'eau;
- Minimiser les risques de propager des maladies en exposant les autres humains et les animaux aux agents pathogènes présents dans les excréments;
- Minimiser les désagréments pour quiconque les trouverait;
- Maximiser leur décomposition.



Cette fiche fait partie de *Sauve ton terrain de jeu*, une trousse éducative pour faire découvrir aux jeunes l'art de vivre le plein air à moindre impact sur leur environnement.

Basée sur les sept principes Sans trace, cette activité s'inspire de *101 Ways to Teach Leave No Trace* [16], [17], [18] et d'autres sources.

Sauve ton terrain de jeu

www.devilleenforet.com/sauve-ton-terrain-de-jeu/

Jeu « Ah oui ? Toi aussi ? »

N'hésitez pas à adapter les questions selon la maturité de votre groupe et votre propre niveau d'aisance avec le sujet. Remplacez les termes moins familiers par des mots que vous avez davantage l'habitude d'utiliser. Assurez-vous que le jeu demeure drôle et agréable pour tout le monde.

- **Allez à gauche** si vous vous retenez longtemps avant d'uriner.
À droite si vous urinez dès que le besoin se fait sentir.
- **Allez à gauche** si vous pliez soigneusement le papier de toilette pour vous essuyer.
À droite si vous en faites une boule.
- **Allez à droite** si vous avez déjà utilisé une toilette sèche (appelée communément « bécosse »).
À gauche si vous n'avez jamais utilisé de toilette sèche.
- Parmi celles et ceux qui ont déjà utilisé une toilette sèche, **allez à gauche** si vous préférez ne pas répéter l'expérience. **Restez à droite** si cela vous est égal.
- **Allez à gauche** si vous avez déjà déféqué dans un trou sanitaire (appelé communément « trou de chat »).
À droite si vous ne savez même pas de quoi il s'agit.
- Parmi celles et ceux qui ne connaissent pas les trous sanitaires, **restez à droite** si vous avez déjà enterré vos excréments dans une latrine commune. **Allez à gauche** si la latrine reste un mystère pour vous.
- Parmi celles et ceux qui ont l'expérience du trou sanitaire, **restez à gauche** si vous avez une truellerie dans votre matériel de plein air. **Allez à droite** si pour vous une truellerie, c'est pour le jardinage.
- **Allez à droite** si vous avez envie d'essayer une expérience toute naturelle : vous essuyer avec de l'herbe sèche, un bout de bois ou une pierre arrondie. **À gauche** si vous laissez ce genre d'expérience aux autres.
- **Allez à gauche** si vous avez déjà entendu parler d'une personne qui rapportait des excréments (les siens, pas ceux de son chien) de ses sorties en plein air. **À droite** si vous commencez à vouloir changer de sujet.

Techniques de gestion des déchets humains



Techniques de gestion des déchets humains



Techniques de gestion des déchets humains



Techniques de gestion des déchets humains

Emballage sanitaire acheté en magasin (sac d'aisance)



Techniques de gestion des déchets humains



Emballage sanitaire fabriqué à la maison

Techniques de gestion des déchets humains



Techniques de gestion des déchets humains



Techniques de gestion des déchets humains



Aide-mémoire pour la gestion des déchets humains

Quels déchets humains doivent être éliminés ?

- Déchets liquides : urine et sang menstruel
- Déchets solides : excréments
- Déchets ultimes : papier de toilette et produits d'hygiène menstruelle utilisés

Comment éliminer les déchets humains ?

- Prendre le temps de repérer les salles de bains et les toilettes sèches ou à compost pour pouvoir les utiliser avant de partir et au cours des activités.

Toilette sèche ou à compost

La toilette sèche présente un net avantage écologique puisqu'elle ne nécessite pas d'eau pour fonctionner.

- N'y jeter que du papier de toilette. Rapporter tous les produits hygiéniques utilisés comme les serviettes et les tampons parce qu'ils nuisent au bon fonctionnement des toilettes sèches ou à compost. Certains contiennent du plastique.

Trou sanitaire

Quand il n'y a pas de toilette à proximité, enterrer ses excréments dans un trou sanitaire à un endroit plutôt ensoleillé et riche en matière organique. La décomposition sera accélérée par les rayons du soleil et l'action des microorganismes dans le sol.

En zone forestière

- S'éloigner à au moins 60 m (environ 70 grands pas ou 90 plus petits pas) des sources, des lacs, des cours d'eau, des campings et des sentiers.
- Éviter les plages et les bancs de sable qui peuvent être recouverts d'eau, même s'ils sont à sec à ce moment-là.
- À l'aide d'une petite truelle (sinon d'un bout de bois ou d'une pierre), creuser un trou sanitaire à une profondeur de 15 à 20 cm (environ la longueur de la lame de la truelle).
- Après usage, remplir le trou avec la terre d'origine et bien le camoufler avec des matériaux naturels comme des feuilles mortes, des brindilles, des aiguilles de conifères, etc.
- Si on n'a pas le temps de creuser un trou, trouver un bon endroit, déposer les déchets sur le sol, creuser un trou à côté et les pousser dedans à l'aide d'un morceau de bois.
- Rapporter idéalement le papier hygiénique dans un sac étanche comme pour les déchets ordinaires. Sinon, l'enterrer profondément avec les excréments.

Sang menstruel

L'utilisation d'une éponge menstruelle ou d'une coupe menstruelle permet de limiter la quantité de déchets à gérer lors des sorties.

- Jeter le sang des coupes menstruelles dans un trou sanitaire d'une profondeur de 15 à 20 cm, situé à 60 m des points d'eau.
- Ne pas enfouir les produits d'hygiène menstruelle dans la terre, car ils ne se décomposent pas facilement et risquent d'être déterrés par des animaux. Les rapporter dans des sacs ou des contenants étanches.

En zone montagneuse

Les déchets humains ne se biodégradent pas facilement dans les environnements où les sols sont minces et contiennent peu de microbes.

- Rapporter idéalement ses excréments dans des sacs ou des contenants étanches.
- Autrement, descendre sous la ligne des arbres pour trouver un sol plus riche en matière organique et enfouir ses excréments dans un trou sanitaire.
- Si ce n'est pas possible, enterrer ses excréments sous une mince couche de sable, de gravier ou de petits débris rocheux pour que leur décomposition soit accélérée sous l'effet du soleil et de la pluie. Prendre toutes les précautions pour ne pas abîmer la végétation fragile.

En hiver

Un emballage sanitaire est la meilleure solution, à moins de trouver un bout de terrain dont le sol est nu, généralement sous un arbre, où une truelle pourra pénétrer dans le sol.

- Rapporter idéalement ses excréments dans des sacs ou des contenants étanches. Autrement, les enterrer profondément dans la neige quand il n'y a pas de toilette à proximité.
- Creuser le trou sanitaire à au moins 15 m (environ 20 grands pas ou 25 plus petits pas) des chemins et des sentiers et à au moins 60 m (environ 70 grands pas ou 90 plus petits pas) des lacs et des cours d'eau.
- Vérifier sur une carte que l'endroit choisi ne se trouve pas au-dessus ou près d'une source d'eau.

Urine

Des recherches récentes ont démontré que des produits pharmaceutiques courants peuvent se retrouver dans l'urine, et ainsi être entraînés dans les sources d'eau, causant une pollution qui pourrait être évitée.

- S'éloigner de 60 m des sources, des lacs, des cours d'eau, des campings et des sentiers.
- En hiver, uriner à au moins 15 m (environ 20 grands pas ou 25 plus petits pas) des chemins et des sentiers et à au moins 60 m (environ 70 grands pas ou 90 plus petits pas) des sources d'eau et des milieux humides.
- Autant que possible, uriner sur de la roche, du sable, du gravier ou le sol nu plutôt que sur la végétation pour éviter d'attirer les animaux sauvages à la recherche du sel contenu dans l'urine.

Latrine

L'installation d'une latrine est préférable au trou sanitaire quand l'on campe avec de jeunes enfants ou d'autres personnes qui peuvent être incapables de se servir d'un trou sanitaire, ou quand les groupes sont plus nombreux ou qu'ils séjournent plus d'une nuit au même endroit.

- S'éloigner à au moins 60 m des sources d'eau, des campings et des sentiers.
- Choisir un endroit plutôt ensoleillé et riche en matière organique étant donné que les matières fécales en grande quantité se décomposent très lentement.
- S'assurer que le chemin qui mène à la latrine se trouve sur des surfaces durables.
- Creuser une tranchée de 15 à 20 cm de profondeur, d'une longueur suffisante pour que tous les membres du groupe puissent s'en servir.
- Après chaque usage, recouvrir les matières fécales avec la terre qui a été extraite de la tranchée.
- Remblayer la latrine et redonner à l'emplacement son aspect naturel avant de partir.

Emballage sanitaire des excréments

Vérifier la réglementation locale afin de savoir comment éliminer convenablement les sacs de déchets humains.

Produit commercial — jetable

- Se servir de sacs spécialement conçus pour rapporter les déchets humains.
C'est une option de rechange assez coûteuse et polluante, mais qui peut s'avérer utile pour aplanir les difficultés de transport et répondre aux urgences.

Fabrication maison — réutilisable

- Se servir d'un sac ou d'un contenant, fermant hermétiquement et réutilisable, et de petits sacs de plastique (on peut se servir de sacs à crottes biodégradables pour chien) pour rapporter ses déchets humains. Une large ouverture facilite les opérations.
- Au besoin, neutraliser les odeurs par des procédés écologiques tels que l'utilisation de copeaux ou de sciure de bois (commercialisés sous la forme de litière pour animaux) ou du bicarbonate de soude : une poignée suffit.

Quel matériel prévoir dans une trousse sanitaire ?

Truelle

On trouve des truelles légères et compactes à tous les prix dans les magasins de plein air. Une truelle de jardin fera également l'affaire.

Papier de toilette

À utiliser avec parcimonie. À rapporter pour le mettre au rebut. Autrement, l'enfouir dans un trou sanitaire est une solution de rechange acceptable. Brûler du papier hygiénique dans un trou sanitaire n'est pas recommandé pour éviter de déclencher un feu de forêt. De plus, il ne se consume jamais complètement.

Papier de toilette naturel

L'herbe sèche, des feuilles sèches, des pierres arrondies, des bouts de bois ou d'écorce (au sol) et de la neige peuvent efficacement remplacer le papier hygiénique. Ne pas oublier de mettre le papier naturel souillé dans le trou sanitaire avant de le remblayer.

Lingette réutilisable

Réserver un bandana ou une lingette en matière absorbante pour bien éponger l'urine. Laisser sécher ce linge à l'air libre entre chaque usage. Le laver régulièrement.

Savon et gel désinfectant biodégradables pour les mains + Bandana ou serviette réutilisable pour les mains

Après avoir été aux toilettes, utiliser un gel désinfectant ou se laver les mains avec une petite quantité de savon et bien les essuyer.

Sac ou autre contenant à déchets — étanche et réutilisable

Prévoir des sacs ou d'autres contenants réutilisables pour rapporter le papier de toilette et les autres produits hygiéniques sera beaucoup moins nuisible à l'environnement. Sinon, deux sacs de plastique réutilisés, enfilés l'un dans l'autre, offrent une bonne opacité et une bonne protection contre les odeurs. Un sac à fermoir (de type *Ziplock*) peut être aussi recouvert de ruban à conduits (du genre *Duct Tape*) pour le rendre plus solide et opaque.