

Bénédicte Solle-Bazaille

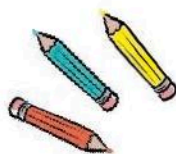


40 ACTIVITÉS



zéro déchet

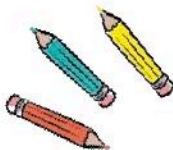
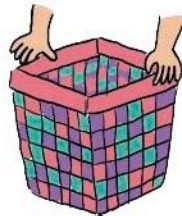
pour bricolos éco-responsables



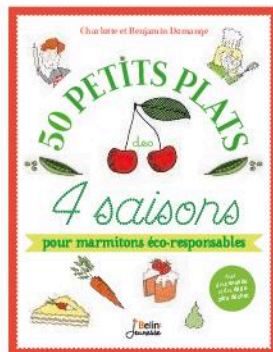
Avec
des astuces
et des défis
anti-gaspi



Belin
Jeunesse



Dans la même collection



*À mes enfants, Inès et Romain,
en remerciement des tours de vaisselle au tawashi et au savon de Marseille...*

*Merci à toutes les fées Zéro Déchet, Pascale, Laurence, Emilie, Emmanuelle,
Julie et Delphine. Et aux petites mains : Inès, Martin, Gaston, Lucas
et Louisa, qui ont testé les activités.*

B. S.-B.

Maquette : Maryse Guittet

Crédits

Couverture (boutons) : Séverine Cordier

Toutes les photos sont de Bénédicte Solle-Bazaille, à l'exception de :

p. 9 : iStockphoto.com/vchal ; p. 10 : iStockphoto.com/invizbk ; p. 11 : iStockphoto.com/xingmino7 ; p. 24 : LM ; p. 34 : iStockphoto.com/Fascinadora ;
p. 52 : iStockphoto.com/Ganna Galata ; p. 74 : iStockphoto.com/domin_domin ; p.86 : CGNT, p. 92 : iStockphoto.com/JUN2

Belin Jeunesse / Humensis, 2019.

170 bis, boulevard du Montparnasse, 75680 Paris cedex 14

ISBN 979-10-358-0801-3

Loi 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.



Imprimé en France par SEPEC à Péronnas
N° d'imprimeur : xxxx - Dépôt légal : octobre 2019
N° d'édition : 03580801-02/Janvier2020

Bénédicte Solle-Bazaille

40
ACTIVITÉS
zéro déchet

pour bricolos éco-responsables

Photographies de Bénédicte Solle-Bazaille

Illustrations de Marygribouille





Sommaire

Le « zéro déchet », qu'est-ce que c'est ?	6
Des poubelles qui débordent	8
Fantastique, le plastique ?	10
La règle des 5 R	12
Ta liste de défis	14

Mission Cuisine

Les bons réflexes	18
Les jolis bocal à vrac	21
Le sac en tissu tout simple	23
Le bee wrap élégant	25
Le sac à goûter ultra pratique	27
Le sirop de menthe fraîche	29
Le goûter sans emballage	31
Des idées à partager : Des repas zéro déchet	32
Le reportage écolo : Des supermarchés pas si super	34



Mission Salle de bain

Les bons réflexes	38
Les débarbouille-tout lavables	41
L'éponge multi-usage	43
Les mouchoirs écolos et leur étui	45
Le baume magique	47
Les savons à l'infini	49
Des idées à partager : Des kits cadeaux faits maison	50
Le reportage écolo : Non, l'eau ne coule pas à flots !	52



Mission Jeux et déco

Les bons réflexes	56
Les petits carnets récup'	59
La corbeille à papier	61
Le range-tout malin	63
Le lustre déco en rouleaux	65
Les caisses à jouets en cagettes	67
L'emballage cadeau chic et réutilisable	69
La pâte à modeler maison	71
Des idées à partager : Une fête zéro déchet	72
Le reportage écolo : Halte au gaspi dans la penderie !	74



Mission Nature

Les bons réflexes	78
Les pots à semis en papier	81
Le mini-jardin aromatique	83
La mangeoire à oiseaux	85
Les patates en pot	87
La petite forêt en bocal	89
Des idées à partager : Composter, à quoi ça sert ?	90
Le reportage écolo : Pourquoi faut-il sauver les abeilles ?	92
Pour aller plus loin	95





Et si tu te servais
de tes talents de bricoleur
pour arrêter de gaspiller ?

Comme beaucoup d'enfants, tu as toujours **plein d'idées en tête** et tu adores bricoler, cuisiner, coudre, fabriquer ou jardiner.
En un mot : **créer** !

Tu sais aussi que **notre planète est de plus en plus polluée**,
tu aimerais la protéger, mais tu ne sais pas trop comment t'y prendre.
Faire le tri, économiser l'eau, éteindre les lumières, d'accord,
mais après ?

Le « zéro déchet », qu'est-ce que c'est ?

La **démarche « zéro déchet »**, c'est une foule d'astuces et d'idées pour réduire le volume de nos poubelles. Pourquoi ? Parce que nous achetons et jetons beaucoup trop, et que **nos déchets sont en train d'étouffer la planète**.



3 défis « zéro déchet »

1 Créer plutôt qu'acheter



2 Réutiliser plutôt que jeter



3 Vivre mieux avec moins d'objets



Chaque geste compte et tes efforts inspireront sûrement ta famille et tes amis !

Avec ces **40 activités** pour réduire tes déchets, tu vas t'amuser, embellir ton quotidien et prendre de **nouvelles habitudes** plus respectueuses de l'environnement.

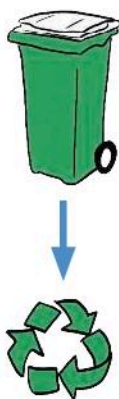
Des poubelles qui débordent



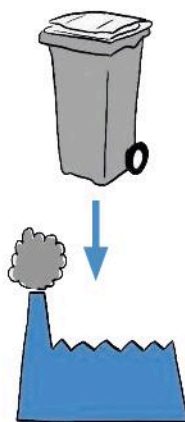
Pour toi, les poubelles, ce sont de grands sacs en plastique qui passent de la cuisine ou de la salle de bain à de grands bacs jaunes ou verts, puis des bacs au camion, et qui n'existent plus ensuite...

Mais en réalité, nos déchets ne disparaissent pas par magie.

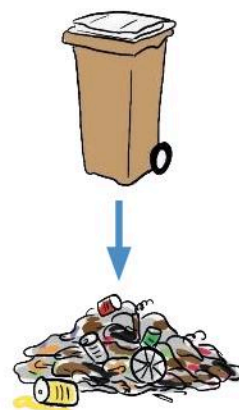
Que deviennent nos déchets ?



1 Grâce au tri, une petite partie est réutilisée : c'est le **RECYCLAGE**. Les bouteilles en verre, par exemple, sont broyées et moulées pour fabriquer de nouvelles bouteilles. Mais le recyclage consomme beaucoup d'énergie.



2 Une autre partie des déchets, un tiers environ, est brûlée dans des **USINES D'INCINÉRATION**. Ces usines coûtent cher et polluent l'atmosphère.



3 La dernière partie, la plus importante, arrive à la **DÉCHARGE**. Les déchets sont jetés dans un trou, puis enterrés. Il y a donc de gros risques de pollution des sols.

Des décharges à ciel ouvert

Parfois, les pays riches payent les pays pauvres pour qu'ils traitent leurs déchets à leur place. Là-bas, les poubelles sont laissées telles quelles, en plein air. Les **sols sont pollués** et la **santé des habitants gravement menacée**.



Traiter les déchets, c'est donc les trier, les recycler, les brûler ou les enfouir. D'une façon ou d'une autre, cela **puise dans les ressources naturelles de la Terre**. Et il faut savoir que fabriquer un objet demande aussi beaucoup de ressources et d'énergie.

Plus on achète, plus on jette et plus on épuise notre planète.
Il est donc urgent de changer nos habitudes.



« Le meilleur déchet,
c'est celui qu'on ne
produit pas ! »



Fantastique, le plastique ?

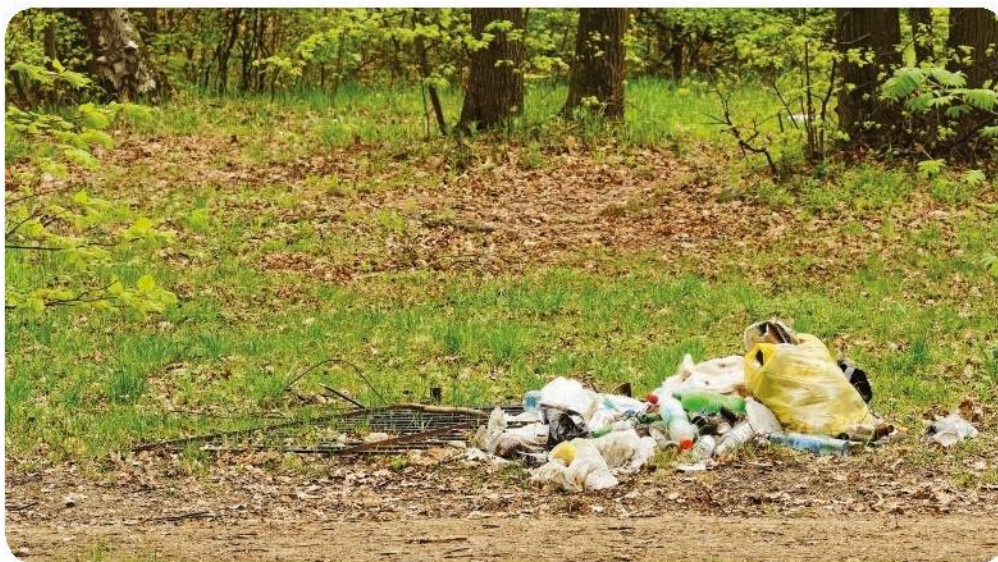
Un super matériau ?



Depuis les années 1950, **le plastique est utilisé partout** : dans les emballages alimentaires, la salle de bain, les jouets, les vêtements... C'est **un matériau solide, léger, résistant et qui ne coûte pas cher**. Il a tout pour plaire.

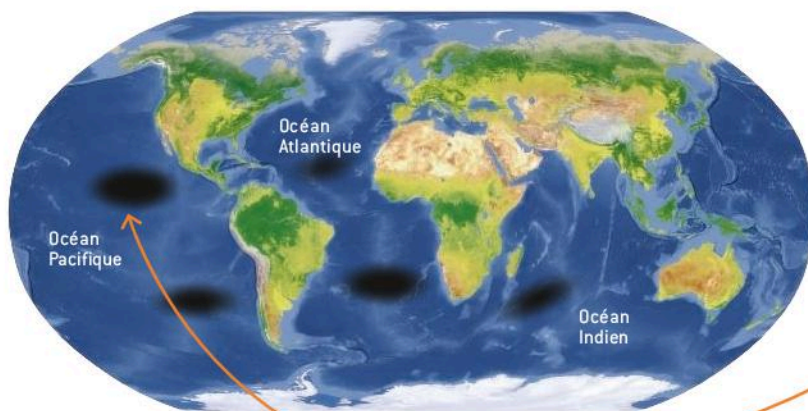
Mais depuis quelques dizaines d'années, le plastique n'est plus aussi bien considéré. **Fabriqué à partir du pétrole**, il contient des produits chimiques dangereux pour la santé.

Et surtout, **le plastique ne se dégrade pas naturellement**. S'il n'est pas trié et recyclé, il se perd dans la nature, et entraîné par les vents, les rivières et les pluies, **il finit dans les océans et les forêts**.

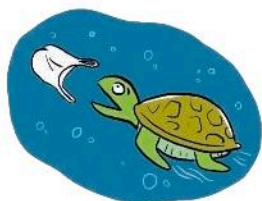


Le 7^e continent

As-tu entendu parler du « 7^e continent » ? Ce n'est pas un vrai continent, mais **5 plaques de déchets plastiques** réparties dans les océans Pacifique, Atlantique et Indien.



La plus grande plaque fait plus de 6 fois la France. On ne voit même pas vraiment les déchets : porté par le courant, le plastique se décompose en microparticules qui tourbillonnent jusqu'à 30 mètres de profondeur.



Conséquence : **10 millions de tonnes de plastique finissent chaque année dans nos océans** et ces petites particules sont avalées par les poissons et les mammifères marins. Certains en meurent, comme les tortues, qui prennent les sacs plastiques pour des méduses. D'autres finissent dans les filets, et donc dans ton assiette. Miam, du poisson goût plastique !

Un peu partout dans le monde, des scientifiques essaient donc de **remplacer le plastique** par des matériaux moins polluants. Et d'autres personnes cherchent des **solutions pour nettoyer les océans**.

Mais toi aussi, tu peux agir !

Ce livre est là pour t'aider à changer tes habitudes et à remplacer le plus possible le plastique, surtout quand il est à usage unique : les gobelets, les pailles, les assiettes, les emballages.

Alors, prêt pour l'aventure zéro déchet ?

La règle des 5 R

Tu as envie de **réduire tes déchets** ? Avant de commencer, recopie cette règle des 5 R pour l'avoir toujours en tête : ces **actions à faire dans l'ordre** te permettront d'alléger ta poubelle.



1

Refuse ce dont tu n'as pas besoin

❖ les sacs en plastique,
les échantillons, les petits
cadeaux publicitaires...



TON PREMIER GESTE

Fabrique une étiquette STOP PUB à coller sur ta boîte aux lettres. C'est un vrai gâchis de papier, ces publicités que personne ne lit et qui partent directement à la poubelle.

2

Réduis ce dont tu as besoin, mais que tu peux te procurer en plus petites quantités

❖ les emballages, les vêtements,
les jouets...



TON PREMIER GESTE

Fais un tri dans ton placard et mets de côté tous les vêtements et jouets que tu n'utilises plus depuis au moins un an. Puis renseigne-toi sur les associations autour de chez toi qui seront très heureuses de les récupérer : emmaus-france.org, lerelais.org, croix-rouge.fr...





3

Réutilise ce que tu ne peux ni refuser, ni réduire

❖ Ne jette pas trop vite un objet. Demande de l'aide pour le réparer (comme un pantalon troué ou un jouet cassé), ou donne-lui une seconde vie (les bocaux, les boîtes, les feuilles de papier...)



TON PREMIER GESTE

Avant de jeter une boîte en métal vide, as-tu réfléchi à la manière dont tu pouvais lui donner une seconde vie ? Elle ferait un joli pot de fleurs récup' par exemple.

4

Recycle ce que tu n'as pas pu éviter d'acheter

❖ le verre, le papier, les cartouches...



TON PREMIER GESTE

Tes piles et tes ampoules usagées se recyclent. Garde-les de côté pour les déposer dans les boîtes spéciales qu'on trouve dans la plupart des magasins de bricolage.



5

Rends à la Terre

❖ les déchets alimentaires, les restes, les épluchures... 30 % de nos déchets peuvent être compostés, c'est-à-dire décomposés pour redevenir une terre riche (humus).



TON PREMIER GESTE

De plus en plus d'initiatives voient le jour pour composter les déchets organiques des communes, renseigne-toi auprès de ta mairie.

Ta liste de défis

Pour te motiver et te permettre de voir tes progrès vers le zéro déchet, photocopie ou recopie cette grille des défis. À toi de jouer !

	En cours	1 ^{er} essai à améliorer	Défi relevé !
Mission Cuisine			
• Les jolis bocaux à vrac			
• Le sac en tissu tout simple			
• Le bee wrap élégant			
• Le sac à goûter ultra pratique			
• Le sirop de menthe fraîche			
• Le goûter sans emballage			
Mission Salle de bain			
• Les débarbouille-tout lavables			
• L'éponge multi-usage			
• Les mouchoirs écolos et leur étui			
• Le baume magique			
• Les savons à l'infini			



	En cours	1 ^{er} essai à améliorer	Défi relevé !
Mission Jeux et déco			
• Les petits carnets récup'			
• La corbeille à papier			
• Le range-tout malin			
• Le lustre déco en rouleaux			
• Les caisses à jouets en cagettes			
• L'emballage cadeau chic et réutilisable			
• La pâte à modeler maison			
Mission Nature			
• Les pots à semis en papier			
• Le mini-jardin aromatique			
• La mangeoire à oiseaux			
• Les patates en pot			
• La petite forêt en bocal			

Mission Cuisine



Ta cuisine éco-responsable

C'est dans la cuisine que l'on produit le plus de déchets tous les jours ! Alors, petit à petit, tu peux changer tes habitudes. Remplace les emballages superflus, le plastique et les objets à usage unique par du fait maison et des objets durables !

Un gâteau maison
plutôt que des goûters
industriels

4 poubelles pour faire le tri :

- les déchets compostables
- les déchets recyclables
- le verre
- les ordures ménagères

Des bocaux en verre
avec des aliments secs :
riz, pâtes... (> p. 21)

Des assiettes
non jetables

Des serviettes en tissu



Un bloc de savon
de Marseille pour
la vaisselle

Une carafe d'eau
en verre et une
gourde en Inox

Des yaourts maison
dans des pots en verre

Des torchons en
tissu pour éviter
le Sopalin

Des verres en verre

Des pailles en Inox
ou en bambou

Un sac de courses en tissu
pour éviter les sacs
plastique jetables (> p. 23)

Un emballage lavable
en cire d'abeille (> p. 25)



Le geste écolo

Prends chaque emballage,
même recyclable, et
demande-toi s'il est possible
d'éviter ce déchet.

Pour chaque produit,
renseigne-toi avec tes parents
pour savoir où vous pouvez
l'acheter sans emballage, en vrac.



Les jolis bocaux

• à vrac •

MATÉRIEL

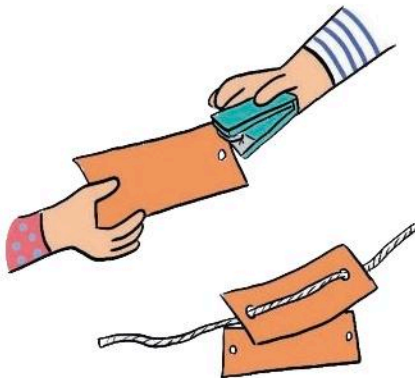
- Des bocaux en verre de récup' (conserves, confitures, etc.)
- Un entonnoir
- De la ficelle
- Du papier kraft
- Un feutre
- Une perceuse



1 Nettoie les bocaux, si possible en enlevant les anciennes étiquettes avec de l'eau chaude et du savon.



2 Mets de côté tous les aliments que tu as chez toi sous emballage et transvase-les dans les bocaux avec l'entonnoir. Trie les emballages : ce qui se récupère et ce qui part à la poubelle.



3 Découpe des étiquettes dans du papier kraft ou autre, perfore les 2 extrémités et fais passer une ficelle pour faire tenir les étiquettes autour des bocaux.



4 Avec un feutre, décore tes étiquettes, et écris ce qu'il y a dans les bocaux ! Fais un nœud pour faire tenir l'étiquette autour du bocal.

Finis les emballages ! Maintenant, quand tes bocaux sont vides, va te réapprovisionner dans un magasin de vrac.



Astuce récup'

Tu peux éviter les étapes
4 et 5 en récupérant
les anses d'un vieux sac,
un gros ruban,
de la corde...

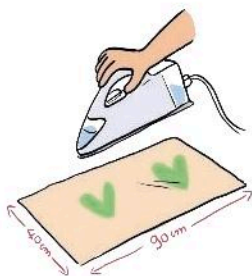


Le sac en tissu

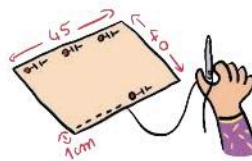
• tout simple •

MATÉRIEL

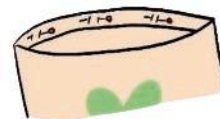
- Un tissu de 90 x 40 cm
- 2 bandes de tissu de 60 x 8 cm
- Un fer et une table à repasser
- Des épingles
- Une aiguille
- Du fil
- Un mètre ruban
- Des ciseaux
- Une machine à coudre (facultatif)



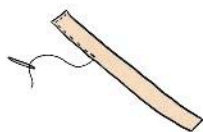
1 Avec un adulte, lisse le rectangle de tissu et les bandes au fer à repasser.



2 Plie le rectangle, endroit contre endroit, de manière à obtenir un rectangle de 45 x 40 cm. Épingle les 2 côtés de ton sac et couds à 1 cm du bord le long de ces 2 côtés.



3 Retourne le sac pour cacher les coutures. Replie le haut du sac de 2 cm vers l'intérieur. Marque le pli au fer, épingle, puis couds à 1 cm du bord.



4 Pour les anses, plie en 2 dans la longueur les 2 bandes de tissu. Marque le pli au fer et épingle ton tissu. Couds à 1 cm du bord une longueur et une extrémité.



5 Retourne l'anse pour cacher les coutures. Aide-toi d'un crayon ou d'une baguette pour pousser le tissu vers l'intérieur.



6 Repasse tes anses. Épingle-les sur le haut du sac à 10 cm du bord. Couds à l'intérieur les anses en deux endroits (à 1 et 4 cm du bord) pour un résultat plus solide.

Ce sac en tissu sera parfait pour faire les courses et en finir avec les sacs jetables.



Le bee wrap se plie facilement et s'adapte à tous les bocaux et plats !



Astuce DIY

Il te suffit d'ajouter un élastique ou un bout de scratch pour fabriquer ton porte-sandwich personnalisé. Joli, non ?

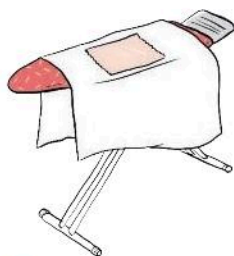


Le bee whap

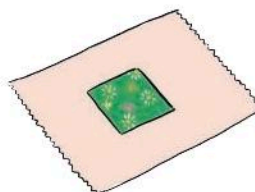
• élégant •

MATÉRIEL

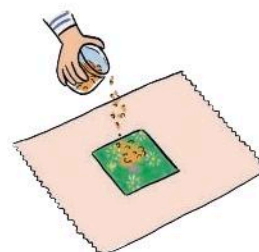
- Des morceaux de tissu de tailles et de formes différentes
- 2 feuilles de papier cuisson (au moins 5 cm plus longues et larges que le tissu)
- De la cire d'abeille (en copeaux ou en pépites, en magasin bio)
- Un fer et une table à repasser
- Un drap



1 Protège la table à repasser avec un drap qui ne craint rien. Pose la 1^{re} feuille de papier cuisson.



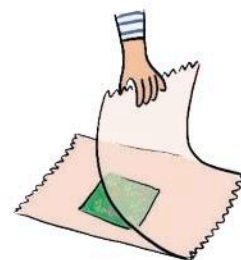
2 Mets ton tissu bien au centre de la feuille, côté imprimé vers le haut.



3 Sautonne de cire d'abeille, sans chercher à recouvrir tout le tissu, la cire va s'étaler d'elle-même. Recouvre avec la 2^e feuille de papier cuisson.



4 Avec un adulte, fais chauffer le fer à température moyenne, et passe-le doucement sur ton tissu. Tu vas voir la cire fondre et imbiber le tissu.



5 Soulève la 2^e feuille de papier cuisson, puis ton tissu. Garde-le en l'air quelques secondes pour qu'il refroidisse. Si la cire ne s'est pas étalée partout, recommence l'opération.

Tu as maintenant un joli tissu imperméable pour couvrir ou emballer tous les aliments. Et qui se nettoie, tout simplement, avec un peu d'eau et de savon !



Astuce DIY

Ferme ton sac à goûter
avec un bouton
et une cordelette,
un bout de scratch
ou tout simplement
une pince à linge !



Le sac à goûter

• ultra pratique •

MATÉRIEL

- 2 rectangles de coton enduit (50 x 25 cm)
- Des épingles
- Une aiguille
- Du fil
- Un mètre ruban
- Des ciseaux
- Un fermoir (bouton, pince à linge, etc.)
- Un fer et une table à repasser
- Une machine à coudre [facultatif]



1 Plie le 1^{er} rectangle de coton enduit, endroit contre endroit, pour obtenir un carré de 25 x 25 cm. Épingles et couds le côté opposé à la pliure.



2 Place la couture au milieu du tissu, face à toi. Fais un « huit » avec le bord du tissu le plus proche de toi, comme sur le schéma.



3 Avec un adulte, marque le pli au fer. Épingles et couds à 1 cm le long du bord. Tu as maintenant un 1^{er} panier. Recommence les étapes 1 à 3 avec le 2^e rectangle.



4 Retourne le 2^e panier et glisse-le dans le 1^{er}, endroit contre endroit, les 2 coutures verticales alignées.



5 Couds en haut, à 1 cm du bord, en laissant une ouverture de 4 cm pour retourner ton ouvrage.



6 Retourne délicatement pour faire passer l'endroit à l'extérieur (et qu'on ne voie plus les coutures). Couds les 4 cm d'ouverture en repliant les bords proprement.

Avec ce joli sac réutilisable, faire un goûter zéro déchet devient un jeu d'enfant !



Astuce DIY

Dans des petits verres,
mélange $\frac{2}{3}$ de sirop et $\frac{1}{3}$ d'eau,
plantes-y des cuillères
et mets-les au congélateur.
Quelques heures après,
tu auras des délicieuses
glaces à l'eau maison.



Le sirop

• de menthe fraîche •

MATÉRIEL

- Une passoire ou un chinois
- Une casserole
- Un entonnoir
- Une bouteille

INGRÉDIENTS

Pour 75 cl de sirop

- Une vingtaine de tiges de menthe fraîche
- 500 g de sucre
- 50 cl d'eau



1 Rince les feuilles de menthe, puis effeuille les tiges.



2 Mets à chauffer dans une casserole l'eau froide, le sucre et les feuilles.



3 Quand le mélange bout, laisse cuire encore 15 minutes environ à feu doux. Le sirop est prêt quand il s'épaissit et devient un peu gluant.



4 Laisse refroidir, puis filtre le sirop avec une passoire ou un chinois pour enlever les feuilles.



5 Avec un entonnoir, verse le sirop dans une jolie bouteille et épate tes copains ! Ce sirop se conserve un mois au frais.

La couleur est moins verte que celle des sirops du commerce, mais le goût, lui, est vraiment meilleur !



P'tite info

D'ici 2021, les pailles
et 7 autres objets en plastique
jetables vont être interdits
à la vente en Europe.
Pourquoi ? Parce qu'ils
représentent 70 % des déchets
que l'on retrouve sur les plages.



Le goûter

• sans emballage •

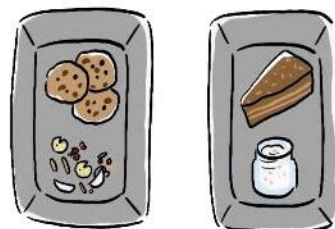
MATÉRIEL

- Une gourde
- Une boîte à goûter
- Ton sac à goûter (> p. 27)

INGRÉDIENTS

Pour une douzaine de cookies

- 100 g de pépites de chocolat
- 125 g de beurre demi-sel mou
- 150 g de farine
- 50 g de sucre blanc
- 50 g de sucre roux
- 1 c. à café de levure
- 1 œuf



1 Choisis une belle boîte à goûter : une ancienne boîte à gâteaux en fer, la gamelle en Inox que tu prends en camping... N'oublie pas ta gourde.

2 Imagine 2 sortes de goûter sans emballage : celui que tu peux transporter sans risque à l'école (fruits secs ou de saison, muffins ou cookies maison). Et celui que tu auras plaisir à dévorer à la maison (compote, yaourt, crêpes, gâteau au chocolat).

3 Suis cette recette pour des cookies délicieux : dans l'ordre, mélange beurre, sucres, œuf, farine, levure et pépites de chocolat. Puis fais des petits tas avec une cuillère sur ta plaque de cuisson beurrée et fais cuire 10 minutes à 180°C.



*Zéro déchet ne doit pas rimer avec zéro plaisir !
Alors fais la liste de tes goûters de la semaine,
pour penser à varier les saveurs et les douceurs.*

Des repas zéro déchet

À chaque repas, tu produis des déchets (emballages ou restes de repas). Mais en faisant un petit peu attention, et en choisissant le fait maison, tu peux sacrément alléger tes poubelles !

LE PETIT DÉJEUNER



DÉFI 1

Fais le plein de vitamines avec un **jus d'oranges pressées**. Ou simplement une coupelle de fruits de saison !

DÉFI 2

Les **céréales** de supermarché contiennent plus de sucre que de céréales et elles sont souvent sur-emballées ! Si tu ne peux vraiment pas t'en passer, les magasins bio proposent des mélanges en vrac bien moins sucrés et meilleurs pour la santé.

DÉFI 3

Sois créatif ! Tu peux trouver plein d'autres idées zéro déchet pour ton petit déjeuner : le muesli et les yaourts maison, les tartines à la confiture, les œufs à la coque, etc.

DÉFI 1

Si tu dois transporter ton pique-nique, évite le plastique !

Pense aux sacs en tissu (> p. 23), aux bocaux (> p. 21), aux boîtes en Inox et au bee wrap (> p. 25) ! Munis-toi d'une jolie gourde, bien sûr. Et d'une belle nappe ou d'un grand tissu coloré pour éloigner les fourmis !

DÉFI 2

Dans les bocaux en verre, prépare à l'avance des **légumes et des fruits de saison** découpés en morceaux, des lamelles de fromage, des œufs durs... Prévois également des couverts en Inox pour pouvoir picorer dans les bocaux.



DÉFI 3

On trouve facilement des recettes de **pain** sur Internet, pourquoi ne pas essayer d'en faire un toi-même ? Tu pourras y glisser des lamelles d'emmental, acheté chez le fromager.



Des supermarchés pas si super

En apparence, les supermarchés ont tout pour plaire.
Mais les apparences sont trompeuses.



- 1 Les supermarchés sont parfois si grands qu'ils ne font plus gagner de temps du tout.
- 2 La concentration de produits incite souvent à acheter bien plus que ce dont on a réellement besoin.
- 3 Les produits frais ne sont pas chers, mais ils sont souvent de mauvaise qualité et traversent la planète pour arriver jusqu'à nous.
- 4 Les marques multiplient les emballages : fruits et légumes sous plastique, gâteaux individuels, mini-yaourts à boire...

Passé à l'action !

La démarche zéro déchet incite à mieux consommer et à éviter le gaspillage en achetant seulement ce dont on a besoin et en reprenant de bonnes habitudes : retour chez l'épicier, le boulanger, le primeur, pour manger des produits frais et de qualité.



LES « ATTAQUES PLASTIQUE »

Pour montrer l'absurdité de certains emballages, des écologistes du monde entier organisent des *Plastic attacks* : ils attendent les clients à la sortie des supermarchés, et ensemble, ils remplissent des Caddies avec tous les emballages en trop ! Ils incitent ainsi les consommateurs à choisir des produits moins emballés.

Mission
Salle de bain



Ta salle de bain éco-responsable

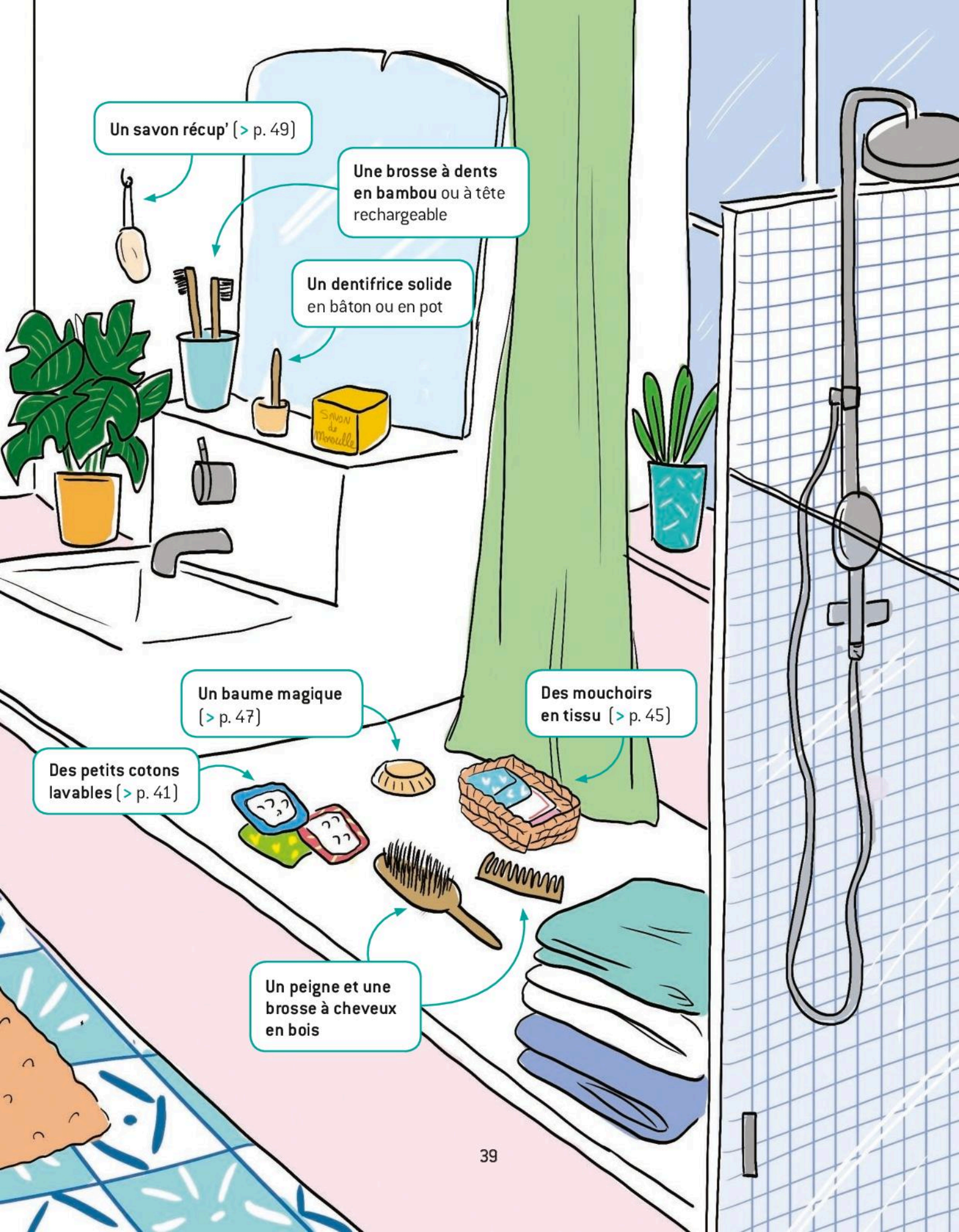
La salle de bain est l'un des endroits de la maison qui génère le plus de **déchets plastiques**, le plus souvent à usage unique : gel douche, dentifrice, coton-tiges, cotons démaquillants vendus sous emballage... Aide ta famille à **adopter de nouvelles habitudes zéro déchet** !

Un shampoing solide ou liquide mais rechargeable

Un oriculi (petit coton-tige en bambou lavable) ou coton-tige écologique

Du déodorant solide pour éviter les déodorants industriels mauvais pour la santé (> p. 51)





Un savon récup' (> p. 49)

Une brosse à dents
en bambou ou à tête
rechargeable

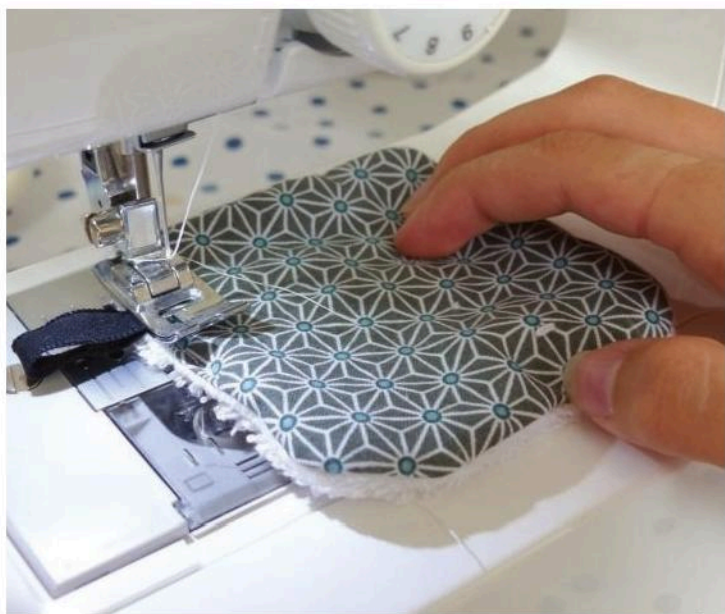
Un dentifrice solide
en bâton ou en pot

Un baume magique
(> p. 47)

Des petits cotons
lavables (> p. 41)

Des mouchoirs
en tissu (> p. 45)

Un peigne et une
brosse à cheveux
en bois



Astuce DIY

Tu peux utiliser la même technique pour coudre de plus grandes lingettes pour laver tes mains ou les fesses de ta petite sœur !

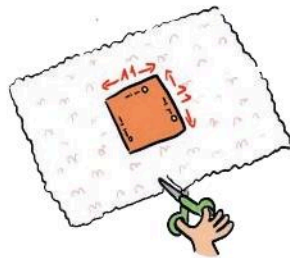


Les débarbouille-tout

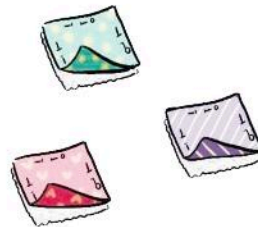
• lavables •

MATÉRIEL

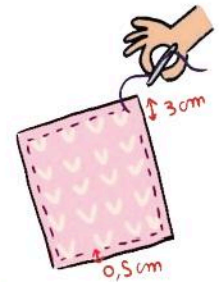
- Du tissu éponge (une vieille serviette par exemple)
- Du tissu : vieux draps, vieille chemise, chutes de tissu...
- Des bouts de ruban
- Un carré de papier cartonné (11 x 11 cm)
- Une règle
- Des épingles
- Une aiguille
- Du fil
- Des ciseaux
- Une machine à coudre (facultatif)



1 Épingle le carré de papier cartonné sur le tissu éponge. Découpe autant de carrés que tu veux faire de débarbouille-tout. Recommence l'opération sur tes chutes de tissu.



2 Positionne tes carrés l'un sur l'autre deux par deux, éponge et tissu, avec l'imprimé du tissu contre l'éponge. Épingle-les.



3 Couds les 4 côtés à moins de 1 cm du bord (si possible 0,5 cm), en laissant une ouverture de 3 cm sur un des côtés.

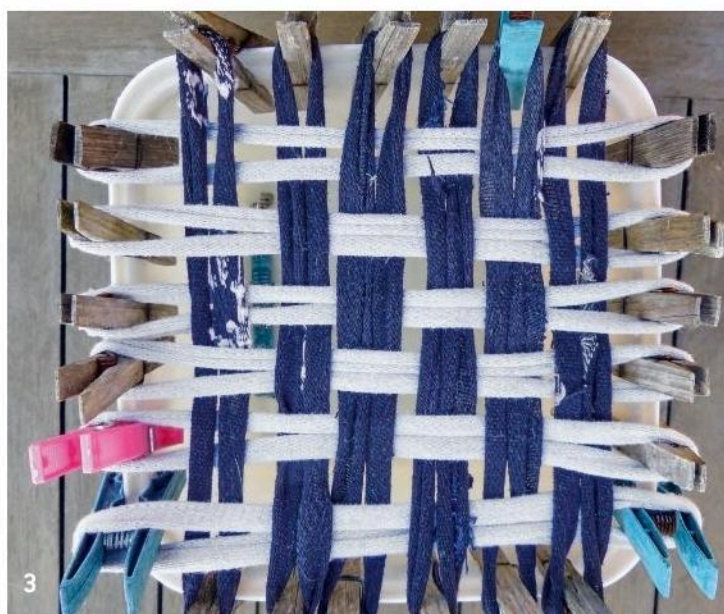


4 Retourne le tissu pour faire rentrer les coutures. Aide-toi d'un crayon ou d'une baguette pour pousser le tissu vers l'intérieur.



5 Pour pouvoir pendre et faire sécher tes débarbouille-tout, glisse un bout de ruban dans l'ouverture avant de coudre pour refermer les 3 cm d'ouverture.

Bientôt, tu ne pourras plus te passer de ces jolis cotons lavables et multi-usage !



P'tite info

On appelle ces petites éponges des *tawashis* (la technique vient du Japon). Elles se lavent en machine, elles sont inusables, écologiques et économiques !

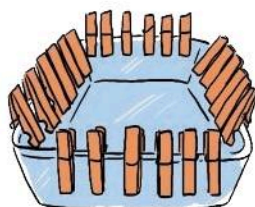


L'éponge

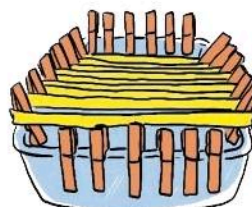
• multi-usage •

MATÉRIEL

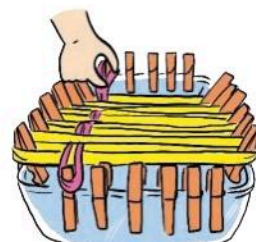
- 2 chaussettes usagées ou les manches d'un vieux tee-shirt
- 24 pinces à linge
- Un petit plat carré
- Des ciseaux



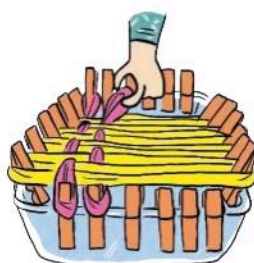
1 Dispose les 24 pinces à linge sur le bord du plat, 6 par côté.



2 Coupe dans les chaussettes 12 bandelettes de 2 cm de largeur environ. Place les 6 premières bandes autour des pinces.



3 Commence à tisser en passant une 7^e bande perpendiculairement aux 6 premières, en alternant dessus-dessous.



4 Continue avec la 8^e bande en inversant (d'abord dessous, puis dessus). Inverse à nouveau pour la 9^e, etc.



5 Attrape le bout de 2 bandes, fais passer le bout de la 2^e bande dans la 1^{re}. Lâche la 1^{re}, et garde la 2^e. Puis la 3^e bande dans la 2^e, lâche la 2^e. Et ainsi de suite pour faire tout le tour du carré.

Cette petite éponge écolo est idéale pour faire le ménage, la vaisselle, essuyer la table...



P'tite info

Les mouchoirs en papier, tellement pratiques, étaient une vraie révolution quand ils sont arrivés en France dans les années 1960. Mais ils sont extrêmement polluants à fabriquer. Alors, comme ton grand-père, opte pour le tissu !



Les mouchoirs écolos

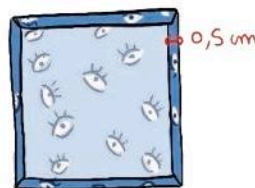
• et leur étui •

MATÉRIEL

Pour les mouchoirs

- Des carrés de tissu de récup' 24 x 24 cm
- Du matériel de couture [fil, ciseaux, aiguille]
- Un fer et une table à repasser
- Une machine à coudre [facultatif]

Les mouchoirs

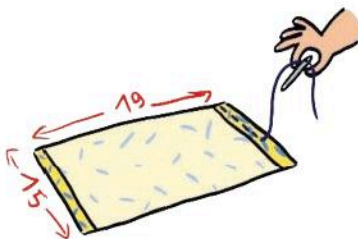


Pour l'étui

- Un tissu de 19 x 15 cm
- Un crayon
- Une règle
- Du matériel de couture [fil, ciseaux, aiguille]
- Un fer et une table à repasser

1 L'envers du tissu face à toi, replie 2 fois les bords, de façon à faire un ourlet de 0,5 cm sur les 4 côtés. Fais-toi aider par un adulte pour aplatir la pliure au fer.

2 Couds sur un côté en points serrés. Fais attention à ce que l'angle soit bien replié. Fais tourner ton tissu d'un quart de tour pour attaquer le 2^e côté. Et ainsi de suite pour coudre les 4 côtés.



1 L'envers du tissu face à toi, replie les 2 petits côtés de ton tissu de 0,5 cm et fais-toi aider pour aplatir la pliure au fer. Couds ces 2 côtés.



2 Retourne ton tissu [endroit face à toi]. Marque avec un crayon le milieu de la largeur.

L'étui



3 Replie les 2 côtés cousus vers l'intérieur en dépassant de 1 cm cette marque du milieu [les 2 pans du tissu se chevauchent pour une meilleure fermeture de l'étui].



4 Couds les petits côtés à 0,5 cm du bord. Retourne ton étui.

Te voilà avec des mouchoirs et un étui écolos et pratiques !



Astuce DIY

Couds un joli étui
pour ce baume
(en reprenant par exemple
la technique p. 45) et offre-le,
tu feras des heureux !



Le baume

• magique •

MATÉRIEL

- Une grande casserole
- Une casserole plus petite
- Un petit moule

INGRÉDIENTS

- 20 ml d'huile d'olive
- 20 mg de beurre de karité
- 20 mg d'huile de coco
- 3 c. à café de cire d'abeille
- Huiles essentielles
au choix selon tes goûts :
mandarine, orange,
menthe... [facultatif]



1 Verse les ingrédients dans la petite casserole.



2 Mets la petite casserole dans une grande casserole d'eau et fais chauffer au bain-marie à feu doux pour faire fondre le mélange. Si tu veux, tu peux ajouter quelques gouttes d'huile essentielle pour parfumer.



3 Avec un adulte, récupère la petite casserole avec précaution et verse le mélange dans un moule.



4 Laisse durcir ton baume au moins une heure à température ambiante. Puis démoule-le. Ton baume se conserve dans un récipient fermé.

Utilise ton baume magique comme une crème hydratante solide, pour les lèvres, le visage ou les mains. Tu peux même en mettre dans tes cheveux pour te coiffer.



Astuce récup'

Prends le réflexe
de conserver tes petits
bouts de savon au lieu
de les jeter, et demande
à ton entourage
de les conserver pour toi !



Les savons

• à l'infini •

MATÉRIEL

- Des petits bouts de savon
- De l'huile
- Des herbes aromatiques [facultatif]
- Un épluche-légumes
- Une casserole
- Une spatule en bois
- De la ficelle
- Un moule



1 Râpe les bouts de savon avec l'épluche-légumes et mets-les dans une casserole avec un fond d'eau (2 c. à soupe environ, juste assez pour ne pas brûler la casserole).



2 Laisse fondre à feu très doux en remuant régulièrement. Tu peux ajouter des herbes aromatiques hachées (thym, romarin, menthe...) pour parfumer ton nouveau savon.



3 Huile le moule. Quand la pâte est bien mélangée, verse-la dans le moule. Tu peux ajouter un bout de ficelle pour faire un savon à suspendre. Laisse sécher une heure avant de démouler.



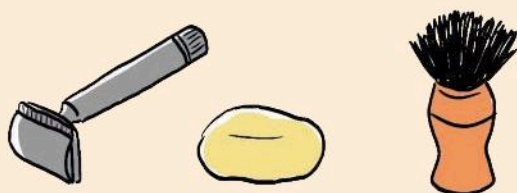
4 Démoule ton savon et mets-le à refroidir encore une heure au réfrigérateur avant de t'en servir.

Et voilà un joli savon récup' personnalisé !

Des kits cadeaux faits maison

Le passage au zéro déchet dans la salle de bain demande quelques efforts : s'adapter à un shampoing qui mousse moins, à un dentifrice au goût bizarre, ou dire adieu au gel douche bourré de produits chimiques et vendu dans une bouteille en plastique ! Le secret, c'est d'avancer à petits pas... Alors, pour convaincre les membres de ta famille, offre-leur des kits cadeaux spécial zéro déchet.

POUR TON PAPA



- Un **rasoir** en Inox
- Un **pain de rasage** ou un (véritable) savon de Marseille
- Un **blaireau**

POUR TA MAMAN



- Une **éponge konjac** (pour se démaquiller et nettoyer en profondeur)
- Un **masque purifiant** (> p. 51)

POUR TA PETITE SŒUR



- Une **brosse** en bois
- Des **bandeaux** récup'

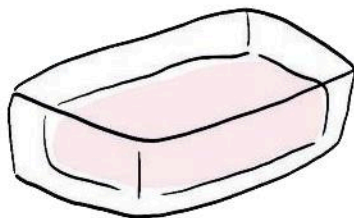
POUR TON GRAND FRÈRE



- Un **déo** maison
- Un **baume magique** (> p. 47)

Les recettes

DÉFI 1



LE DÉO MAISON

- 6 c. à café d'huile de noix de coco
- 4 c. à café de bicarbonate de soude
 - 4 c. à café de fécule de maïs
 - 1 c. à café de cire d'abeille pour solidifier le mélange
- Des huiles essentielles pour parfumer en fonction de tes goûts : menthe, pamplemousse...

Fais fondre les ingrédients au bain-marie. Puis, hors du feu, ajoute 10 gouttes d'huiles essentielles. Verse le mélange dans un petit pot bien propre et mets-le au frais pour le faire durcir. Se conserve plusieurs mois.

DÉFI 2

LE MASQUE PURIFIANT VISAGE

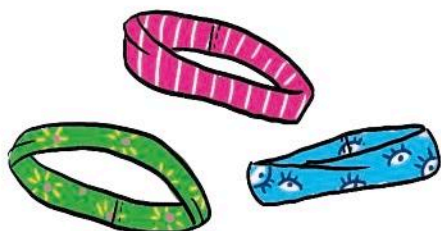
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de jus de citron

Mixe les ingrédients pour faire une sorte de mayonnaise. Verse dans un petit pot bien propre. À appliquer 15 minutes. Ne se conserve pas.

(Avec le blanc d'œuf, tu pourras faire des tuiles ou des langues de chat !)



DÉFI 3



LES BANDEAUX RÉCUP'

Réutilise des chutes de tissu. Reprends les étapes pour faire les anses du sac en tissu (> p. 23), et glisse un élastique à l'intérieur pour faire un joli bandeau !

Non, l'eau ne coule pas à flots !

L'eau est indispensable dans notre vie quotidienne : nous en avons besoin pour boire, cuisiner, nous laver, cultiver les terres, faire tourner les usines, etc. Mais les réserves en eau douce de la planète sont limitées et elles ne

cessent de diminuer. L'eau est aussi très inégalement répartie sur notre Terre. Toi, il te suffit d'ouvrir un robinet pour la faire couler, mais dans le monde une personne sur cinq n'a pas accès à l'eau courante.

Voici ce que l'on consomme en moyenne en eau dans nos gestes quotidiens :

CUISINE



5 litres



BAIN



150 litres



CHASSE D'EAU



10 litres



DOUCHE



60-80 litres



LAVE-LINGE



60-100
litres



Passé à l'action !



Des gestes simples peuvent t'aider à lutter contre le gaspillage : une **douche** consomme bien moins d'eau qu'un bain, et il vaut mieux **fermer le robinet** quand tu te laves les dents, par exemple.

Mais l'eau douce que nous utilisons dans nos maisons est un faible pourcentage de la consommation mondiale. L'agriculture et l'élevage sont bien plus gourmands : ils utilisent presque les $\frac{3}{4}$ de l'eau consommée. Il faut énormément d'eau pour élever le bétail, pour faire pousser les cultures, etc. Alors **choisir des produits locaux et de saison** et **manger moins de viande** permet déjà de faire des économies d'eau.



L'industrie, enfin, représente $\frac{1}{4}$ de la consommation d'eau dans le monde. Elle rejette beaucoup d'eau polluée. Donc en **évitant d'acheter toujours plus d'objets ou de vêtements neufs**, tu économises aussi de l'eau.

Mission Jeux et déco



Ta chambre éco-responsable

Le premier réflexe, c'est d'arrêter d'accumuler. **Donne**, revends, échange ce qui ne te sert plus. Et **emprunte** ce dont tu as besoin : des livres à la bibliothèque, des jouets à la ludothèque, un skateboard à un copain... Pour tout le reste, ton défi sera d'éviter le plastique et de **privilégier des objets solides et durables** !



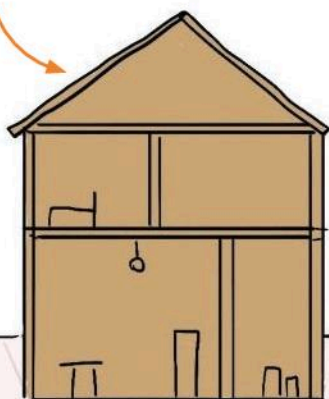
Des caquettes de rangement
(> p. 67) ou des étagères en bois

Un cartable solide
pour éviter d'en acheter
un tous les ans

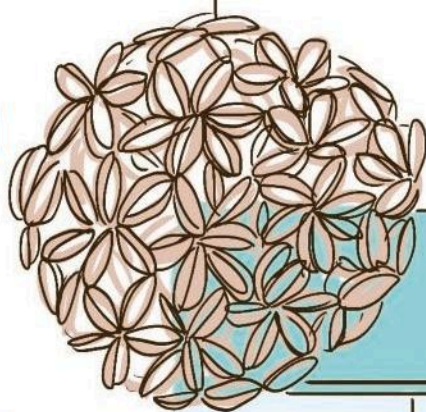
Un lustre fait maison (> p. 65)



Des jouets en bois :
des Kapla, une maison
de poupée en bois...



Une chaise en bois



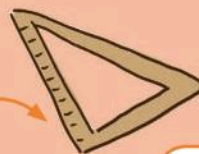
Une corbeille à papier
à réaliser avec tes vieux
magazines (> p. 61)



Un stylo à encre
pour éviter les stylos
Bic jetables



Une équerre en bois
plutôt qu'en plastique



Un range-tout récup'
pour ton bureau (> p. 63)



Une trousse en tissu
ou en cuir que tu peux
facilement personnaliser





Astuce DIY

Mélange $\frac{1}{2}$ verre de farine
et $\frac{1}{2}$ verre d'eau
pour obtenir une colle
à papier parfaite
pour tes bricolages
en papier !



Les petits carnets

• récup' •

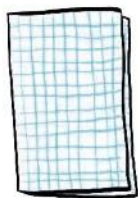
MATÉRIEL

- Des vieux cahiers ou papiers de brouillon
- Du carton souple
- Une perceuse
- Du raphia, de la ficelle, des élastiques
- Des ciseaux

Pour décorer :

- Des chutes de jolis papiers (pubs de magazine, à motifs...)
 - De la colle maison
- (> p. 58)

Pour un carnet de dessin simple



- 1 Récupère les pages non utilisées de tes cahiers ou des feuilles de brouillon et plie-les en fonction du format que tu veux donner à ton carnet.



- 2 Découpe 2 rectangles de carton souple à peine plus grands que les pages intérieures. Insère les pages intérieures entre ces deux pages cartonnées.



- 3 Fais 2 trous en haut à l'aide d'une perceuse. Passe du fil ou du raphia dans les trous sans serrer pour pouvoir ouvrir ton carnet par le haut.

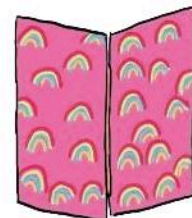
Pour un carnet plus solide



- 1 Plie en 2 les pages de couverture et les pages intérieures de ton carnet. Fais 2 demi trous sur le bord de la reliure avec la perceuse.



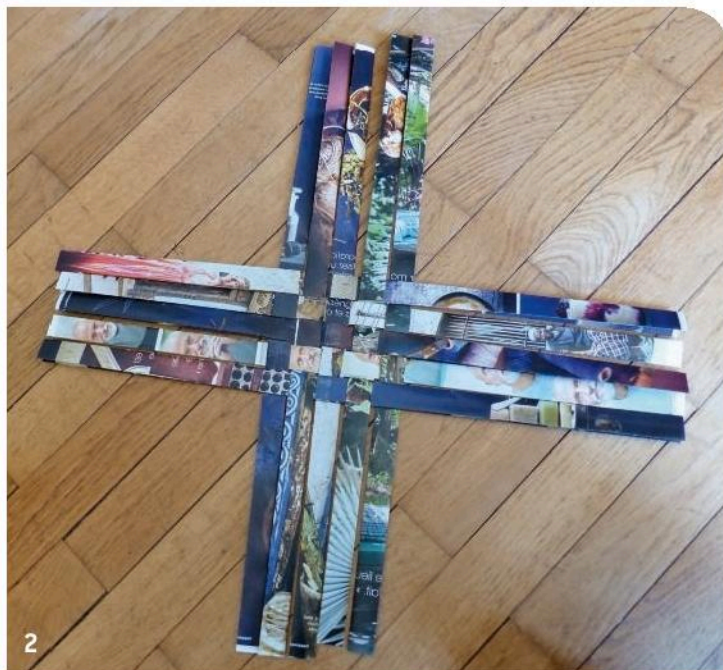
- 2 Ouvre ton carnet et fais passer la ficelle d'un trou à l'autre puis fais un nœud au milieu.



- 3 Si tu n'as pas de perceuse, découpe des fentes sur la reliure, en haut et en bas du carnet, et glisses-y un élastique.

Dessins, collages, étiquettes, autocollants...

À toi de jouer pour personnaliser tes carnets ou les offrir !



Astuce récup'

Si tu ajoutes une anse,
ta corbeille devient
un petit panier.
Pour transporter des objets
légers, comme des œufs
en chocolat !

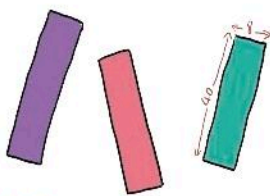


La corbeille

• à papier •

MATÉRIEL

- Des doubles pages de magazine (d'environ 40 cm de longueur, dans un papier un peu épais)
- Des ciseaux
- Un stylo
- Une règle
- Du Scotch



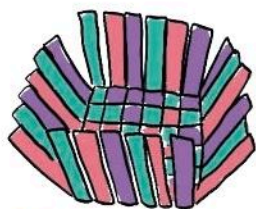
1 Dans les pages de magazine, découpe 24 bandes de 8 cm de large sur 40 cm de long.



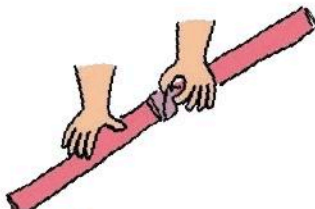
2 Plie chaque bande en 4 pour les rendre plus solides, comme sur le schéma. Tu obtiens ainsi des bandes résistantes de 2 cm de large.



3 Tresse 6 bandes horizontales et 6 bandes verticales, comme sur le schéma.



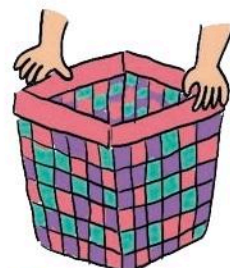
4 Serre bien les bandes au centre. Pour éviter qu'elles ne bougent, maintiens-les avec un bout de Scotch. Plie la partie non tressée des bandes de chaque côté du carré, de façon à ce qu'elles pointent vers le haut.



5 Assemble les 12 bandes restantes deux par deux, avec un peu de Scotch pour en avoir 6 de 55 cm environ.



6 Fais passer 5 bandes (une fois à l'intérieur, une fois à l'extérieur, en alternance) pour faire les côtés de ta corbeille. Tu peux mettre un petit bout de Scotch, à l'intérieur, pour faciliter le tressage.



7 Replie le reste des bandes à la même hauteur et dépose dessus ta dernière bande pour faire un contour propre et solide. Ferme-le par un bout de Scotch.

Grâce à ce bricolage récup', tu donnes une seconde vie à tes vieux magazines !



Astuce récup'

Tu peux utiliser la même technique pour ranger tes magazines ou tes cahiers en découpant le haut d'une grande boîte de céréales.

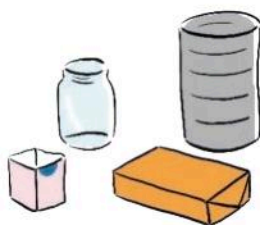


Le range-tout

• malin •

MATÉRIEL

- Des boîtes en carton récupérées
- Des bocaux, pots de yaourt en verre, boîtes à œufs
- Des papiers colorés
- Un socle en carton (par exemple, le couvercle d'une boîte à chaussures)
- De la colle
- Des ciseaux



1 Choisis un socle et des boîtes en fonction de la taille et du format de ce que tu dois ranger.



2 Colle une ou plusieurs chutes de papier coloré sur le socle en carton de façon à le recouvrir entièrement. Pour la colle à papier, > voir p. 58.



3 Découpe les boîtes au format souhaité et replie les bords vers l'intérieur pour obtenir de jolies petites boîtes de tailles différentes. Recouvre-les de papier coloré.

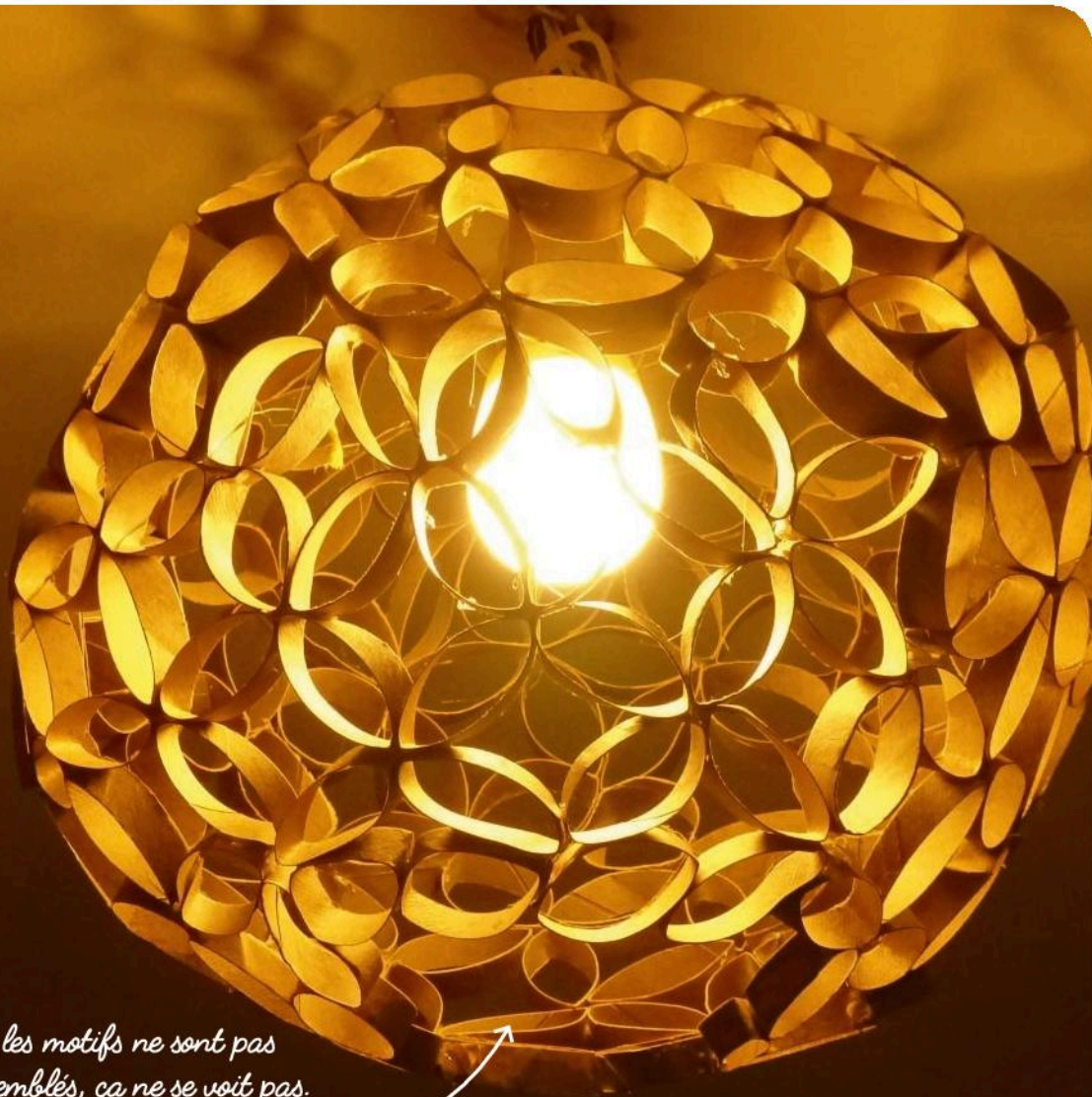


4 Récupère des contenants plus en hauteur pour tes stylos : boîtes de café, bocaux en verre... Décore-les à leur tour.



5 Dispose les divers contenants sur ton socle et remplis-les avec ton matériel de bureau.

Et voilà, ranger ton bureau devient un vrai plaisir !



Ne t'inquiète pas si les motifs ne sont pas parfaits : une fois assemblés, ça ne se voit pas. Tu peux avoir des fleurs à 5 ou 6 branches, du moment qu'il n'y a pas de grands trous dans ton assemblage.



Astuce récup'

En recommençant les étapes 1 à 3, et s'il te reste du papier de l'activité p. 63, couvre le fond de ta demi-sphère pour obtenir une jolie corbeille fourre-tout.

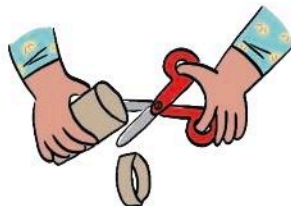


Le lustre déco

• en rouleaux •

MATÉRIEL

- Des rouleaux de papier toilette (une vingtaine au moins)
- Des ciseaux
- Un pistolet à colle
- Un peu de ficelle ou de fil métallique
- Un saladier arrondi de taille moyenne (20 cm de diamètre)



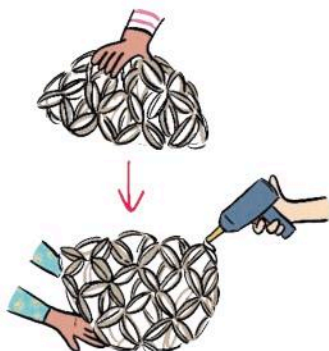
1 Aplatis les rouleaux avec précaution pour pouvoir les couper plus facilement. Découpe-les en anneaux réguliers d'environ 1 cm de largeur.



2 Retourne le saladier pour qu'il te serve de base. À 5 cm du sommet, colle une rangée d'anneaux bout à bout, pour former une corolle.



3 Colle 5 ou 6 anneaux entre eux pour former des motifs de fleurs. Puis assemble-les en les collant les uns aux autres autour de la corolle. Recouvre ainsi ton saladier jusqu'à obtenir une demi-sphère.



4 Retire la demi-sphère. Puis reprends les étapes 2 et 3 pour faire l'autre demi-sphère. Assemble ensuite les 2 moitiés de ton lustre. C'est normal si le lustre n'est pas parfaitement rond.



5 Glisse une ficelle ou un fil de métal dans l'une des corolles et demande à un adulte de fixer ton lustre au plafond.

Allume la lumière... magique, non ?

*Empile les cagettes
pour un effet
déco très réussi !*



Astuce récup'

Les cagettes peuvent aussi servir d'étagères murales pour des objets légers. Dans ce cas, pense à décorer le fond avec un joli papier ou du tissu.



Les caisses

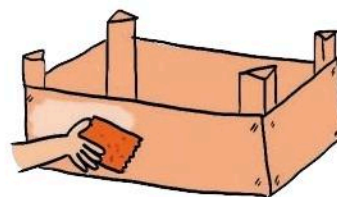
• à jouets • en cagettes

MATÉRIEL

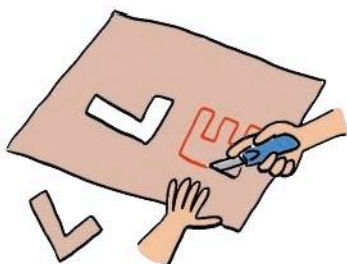
- Des cagettes
- Un marteau
- Du papier à poncer
- De la peinture
- Un pinceau
- Du carton
- Un cutter



1 Avec l'aide d'un adulte, enfonce les agrafes des cagettes dans le bois avec un marteau pour qu'elles ne dépassent pas.



2 Frotte l'extérieur de la cagette avec le papier à poncer pour avoir une surface bien lisse.



3 Sur du carton, dessine la forme des lettres ou motifs que tu veux peindre au pochoir. Puis, avec un adulte, découpe-les au cutter.



4 Peins ta cagette de manière uniforme. Laisse sécher. Puis peins les lettres ou motifs de ton choix : installe ton pochoir sur un côté et tapote dedans avec ton pinceau à peine trempé dans la peinture (pour qu'elle ne coule pas).



Tu n'as plus qu'à remplir tes nouvelles caisses à jouets !



*Pour emballer ton cadeau
à la japonaise, un simple
nœud suffit !*



Astuce récup'

Pour emballer tes cadeaux,
tu peux aussi utiliser
des foulards,
du papier journal
ou de magazine.



L'emballage cadeau

• chic et réutilisable •

MATÉRIEL

Pour envelopper un livre :

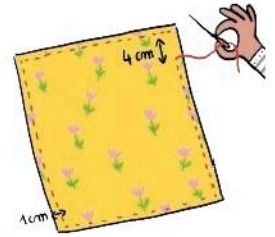
- 2 morceaux de tissu d'imprimés différents
- Des ciseaux
- 1 règle
- 1 crayon
- Des épingles
- 1 aiguille à coudre
- Du fil
- Du raphia, une jolie ficelle ou un ruban



1 Pose ton livre sur l'un des morceaux de tissu et découpe un carré aux bonnes dimensions, comme sur le schéma. Coupe le 2^e morceau de tissu aux mêmes dimensions que le 1^{er}.



2 Pose les 2 carrés de tissu l'un sur l'autre, endroit contre endroit. Épingle-les pour qu'ils ne glissent pas.



3 Couds tout le contour à 1 cm du bord. Laisse une ouverture de 4 cm sur un côté.



4 Retourne ton tissu sur l'endroit en repliant l'ouverture vers l'intérieur, puis finis de coudre les 4 cm.



5 Emballe ton livre avec ton tissu double face comme avec du papier cadeau. Pour mettre un peu de fantaisie, tu peux faire ressortir le tissu intérieur sur une bande.



6 Fais tenir le tout avec un morceau de ficelle, du raphia ou du ruban.

Et hop ! Tu offres un cadeau magnifiquement emballé et un emballage chic et réutilisable à l'infini !



Astuce récup'

En suivant les mêmes étapes
mais avec :

- 1 tasse de fécule de maïs,
 - 2 tasses de bicarbonate de soude,
 - 1 tasse d'eau,
- tu obtiens une pâte
à modeler qui durcit à l'air
libre et que tu peux peindre !



La pâte à modeler

• maison •

MATÉRIEL

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de sel
- 2 c. à café de bicarbonate de soude ou de levure chimique
- 1 c. à café d'huile végétale (olive, tournesol, colza...)
- 1 tasse d'eau chaude
- Des colorants alimentaires naturels (épices, cacao...)
- 1 casserole
- 1 cuillère en bois



1 Verse la farine, le bicarbonate et le sel dans une casserole. Ajoute l'eau et l'huile en mélangeant.



2 Avec un adulte, fais chauffer le mélange à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne un peu épais. Quand la pâte commence à se décoller, retire-la du feu.



3 Laisse la pâte refroidir hors de la casserole, puis pétris-la. Elle est prête à être utilisée et se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur, dans un récipient fermé. Si elle devient trop sèche, mouille-toi les mains et pétris-la de nouveau. Si elle est trop collante, ajoute un peu de farine.



4 Pour colorer la pâte à modeler, tu peux utiliser des colorants naturels : du curcuma pour le jaune, du cacao pour le marron, du paprika pour le rose... Malaxe la pâte en la mélangeant aux colorants pour obtenir une couleur homogène.

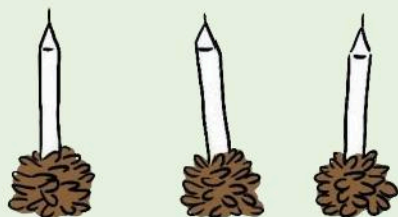
Tu peux jouer à l'apprenti sculpteur avec ta pâte à modeler éco-responsable !

Une fête zéro déchet

Aïe, aïe, aïe, les fêtes sont de sacrés défis quand on essaie de produire moins de déchets. N'oublie pas le premier pas de la règle des 5 R : refuse... gentiment. Rappelle à tes amis et à ta famille tes efforts pour éviter le plastique, les objets à usage unique et les emballages inutiles !

DÉFI 1 : LA DÉCO

Pour Noël, fais un tour en forêt : les branches de lierre ou de gui sur la table, les pommes de pin bougeoirs, les porte-couteaux brindilles, ou les confettis de feuilles mortes auront beaucoup d'effet !



Pour Halloween, récupère du papier cartonné noir : sur le mur, brrr... tes chauves-souris en papier sont si réalistes ! Effile du coton pour faire des toiles d'araignée. Puis creuse une citrouille, bien sûr, pour y mettre une bougie. (Et avec la chair, prépare une onctueuse soupe de sorcière.)



DÉFI 2 : LES CADEAUX

Que ce soit pour Noël, ton anniversaire ou celui d'un ami, pense aux **emballages récup'**, en papier ou tissu (> p. 69). Et privilégie les **cadeaux « d'expérience »** : une entrée pour un parc d'attraction, un *escape game*, un concert... Finalement, les meilleurs cadeaux, ce sont les moments partagés avec ceux qu'on aime !



DÉFI 3 : LES ACTIVITÉS



C'est le moment de faire appel à ta créativité ! Il ne faut pas grand-chose pour s'amuser entre copains : prévois des **Olympiades**, des **jeux de balle collectifs**, des **énigmes**, des **quiz**...

Bricole ton coffre au trésor avec une cagette ou une caisse en bois.



Mets au défi tes amis de **se déguiser avec trois fois rien** : un pirate, par exemple, n'a besoin que d'un bouchon de liège brûlé pour se salir le visage, d'un tee-shirt déchiré et d'un foulard rouge !

DÉFI 4 : LA TABLE

Le grand défi : **pas de jetable ni de plastique** ! Des verres en verre, des couverts en métal, des serviettes en tissu. Fais des gâteaux maison, achète les bonbons en vrac. Découpe des fruits. Surprends tes invités : des muffins avec des pattes en réglisse ressemblent à des araignées, des raisins noirs dans des litchis font penser à des yeux d'humain...



Halte au gaspi dans la penderie !



Tu connais déjà le gaspillage alimentaire. Mais sais-tu qu'il en existe un autre qui fait beaucoup de mal à la planète ? Le gaspillage textile. **80 milliards de vêtements sont fabriqués chaque année dans le monde !** Non pas parce qu'on en a besoin, mais parce qu'on a pris l'habitude, dans les pays riches, de changer souvent de vêtements pour suivre la mode.

Or l'industrie textile consomme énormément d'eau !

Par exemple, pour fabriquer un jean, il faut l'équivalent de 285 douches, soit 11 000 litres d'eau !

Sans parler des **produits chimiques** déversés dans les rivières qui polluent beaucoup eux aussi. Pour finir, on épuise la planète pour fabriquer des vêtements jetables, pas chers et de mauvaise qualité. Il est urgent de réagir, tu ne penses pas ?

Forcément, toi, tu grandis, et tu as besoin régulièrement de changer de vêtements. **Mais tu peux aussi faire ta part et en parler avec tes parents. Souviens-toi de la règle des 5 R (> p. 12) !**

Passé à l'action !



Refuse

Si tes grands-parents t'offrent un tee-shirt à chaque fois qu'ils te voient, rappelle-leur gentiment que tu les vois souvent et que tu as donc pour l'instant **assez de tee-shirts**.



Réduis

Fais du tri. Ne garde que les vêtements que tu aimes et que tu mets souvent. Un vêtement vraiment trop petit ou qui ne te plaît plus, ça se donne ou ça s'échange. Comme pour les livres ou les jouets, tu peux **organiser un troc** avec tes amis !



Réutilise

Récupère des vêtements de ton entourage, de grands frères, grandes sœurs, cousins... Tes parents peuvent se **procurer des vêtements d'occasion** dans les vide-greniers ou sur Internet. Ce sont des vêtements qui ont déjà été portés, mais si peu qu'ils paraissent neufs !



Répare

On reprend les habitudes de nos arrière-grands-mères et **on se met à la couture** ! Une chaussette ou un pull troué, ça ne se jette pas, ça se répare ! Surtout si c'est ton pull préféré.

Mission Nature



Ton balcon éco-responsable

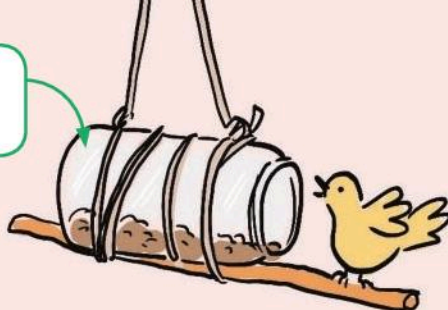
Jardiner sur son balcon, ça fait revenir en ville les insectes pollinisateurs (comme les abeilles, les papillons...), sans qui les légumes et les fruits ne poussent plus. Ici aussi, adopte les bons réflexes **pour éviter plastique et gaspillage**.

Un lombricomposteur :
livré par la mairie
ou à faire soi-même,
il permet de réduire
ses déchets de 30 %.



Des gros pots en terre

Une mangeoire
à oiseaux (> p. 85)



Un hôtel à insectes



Des plantations en l'air retenues
par des filets en macramé



Un jardin vertical
en palettes

Des pots à semis
en papier (> p. 81)



Une litière dans un
bac en bois avec de la
litière biodégradable



*Fais aussi des essais
avec des rouleaux de papier toilette
ou dans des coquilles d'œuf, et vois
dans quels pots les plantes poussent
le plus vite !*



P'tite info

Les plantes aromatiques
(basilic, aneth, coriandre...)
sont utilisées pour donner
du goût à toutes sortes de plats.
Elles seront parfaites
pour agrémenter
ton pique-nique
zéro déchet (> p. 33).



Les pots à semis

• en papier •

MATÉRIEL

- Du papier journal
- Un verre
- Du terreau
- Des graines de plantes aromatiques ou de fleurs
- Un vaporisateur d'eau



1 Plie en deux une feuille de journal de type A4. Pose ton verre à plat comme sur le schéma et enroule la feuille autour du verre.



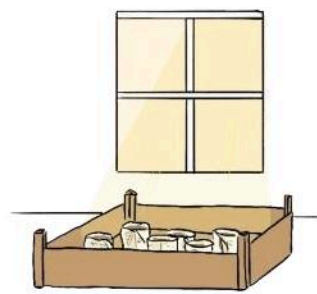
2 Rabats en plusieurs fois la feuille sur le fond du verre, tasse bien, puis retire le verre.



3 Remplis ton pot à $\frac{2}{3}$ de terreau.



4 Sème tes graines et recouvre-les d'un peu de terre. Arrose avec le vaporisateur.



5 Place tes pots au chaud, à la lumière, et arrose régulièrement pour garder la terre humide.



6 Les premières feuilles apparaissent quelques semaines plus tard. Enterre alors ta plante avec son pot dans un bac ou une caisse en bois plus grande. Le papier se détruira de lui-même, et tu n'abîmeras pas les racines de tes plantes.

Un peu de patience... Ça pousse !



P'tite info

Si les feuilles sont tachées,
c'est que ta plante a trop de soleil.
Si les feuilles sont petites
et les tiges très longues,
c'est que ta plante
manque de lumière.



Le mini-jardin

• aromatique •

MATÉRIEL

- Les semis de plantes aromatiques (> p. 81)
- Des bocaux ou boîtes de conserve
- Des billes d'argile ou des petits cailloux
- Du terreau

Pour les étiquettes

- Des piques en bois
- Du papier kraft
- Un feutre



1 Recouvre le fond d'un bocal de billes d'argile ou de petits cailloux. Remplis le pot aux $\frac{2}{3}$ avec du terreau. Creuse un trou au milieu.



2 Retire avec précaution ta plante de son pot de papier. Positionne-la dans le trou. Referme et tasse la terre autour de la plante. Laisse au moins 2 cm de hauteur jusqu'en haut du pot pour pouvoir arroser.



3 N'arrose que si la terre est sèche. Renseigne-toi sur Internet pour savoir quelle plante a besoin de soleil direct ou d'ombre.



4 Fabrique de jolies étiquettes avec des baguettes en bois et du papier kraft pour apprendre à reconnaître tes plantes !

En hiver, tes plantes prennent le soleil bien au chaud derrière la fenêtre. En été, elles retrouvent leur place sur le balcon ou dans le jardin.



Astuce DIY

En hiver, propose aux oiseaux
un menu plus nourrissant :
mélange les graines
à une huile végétale solide
(par exemple de l'huile de coco).
Ces boules de graisse seront
très appréciées !



La mangeoire

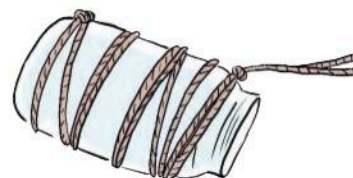
• à oiseaux •

MATÉRIEL

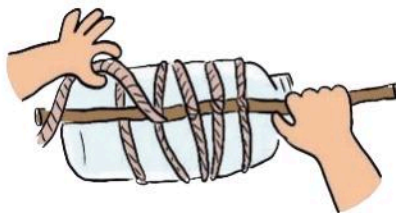
- Un bocal pas trop étroit
- Un bout de bois (20 cm plus long que le bocal)
- De la ficelle en fibres naturelles (type sisal)
- Des graines bio (tournesol, avoine, millet, maïs)



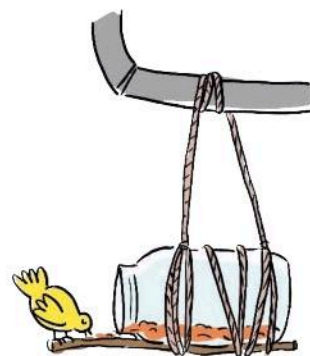
1 Fais un double nœud solide à une extrémité du bocal, en laissant dépasser un bout de ficelle d'au moins 40 cm pour accrocher la mangeoire.



2 Enroule plusieurs fois l'autre bout de la ficelle autour du bocal pour que les oiseaux ne se cognent pas sur le verre. Fais à nouveau un double nœud.



3 Glisse un bout de bois entre la ficelle et le dessous du bocal, pour créer un petit perchoir où l'oiseau pourra se poser comme sur une branche d'arbre.



4 Suspend ta mangeoire à un crochet de ton balcon, une gouttière bien solide, une étagère ou tout autre élément en hauteur.

Remplis le bocal de graines et... observe !



Le geste écolo

Si l'activité t'a plu,
tu peux aussi faire pousser
d'autres légumes en pot,
comme des radis
ou des carottes.



Les patates

• en pot •

MATÉRIEL

- Un pot de terre percé au fond, de 50 cm de haut environ
- 2 ou 3 pommes de terre bio germées (les germes doivent être assez hauts)
- Du terreau

CALENDRIER

- Plantation : mars - avril
- Récolte : juin - juillet



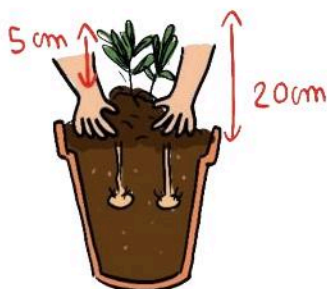
1 Remplis ton pot aux $\frac{2}{3}$ avec le terreau et tasse la terre avec la main.



2 Fais un trou par pomme de terre, et enterre-les à environ 5 cm de profondeur, les germes vers le haut. Recouvre de terre.



3 Arrose modérément : la terre doit être humide, sans être inondée. Mets ton pot au soleil.



4 Au bout d'une semaine, tu vas voir apparaître les premières feuilles. Au bout de 4 semaines, quand les tiges atteignent 20 cm environ, ajoute de la terre en recouvrant une partie des tiges et des feuilles. Laisse dépasser la plante de 5 cm environ.



5 Arrose de temps en temps la terre en évitant les feuilles. Environ 3 mois et demi après la plantation, quand les tiges commencent à flétrir, enlève un peu de terre et tire sur la tige. Si les pommes de terre ont au moins la taille d'un œuf, il est temps de passer à la récolte !

*Miam ! À toi les purées, frites, gratins
et pommes de terre sautées !*



P'tite info

Tâte la mousse
de temps en temps,
elle te dira quand arroser.
Elle doit rester humide et verte.
Si tu vois qu'elle jaunit,
c'est qu'elle manque d'eau.



La petite forêt

• en bocal •

MATÉRIEL

- Un grand bocal en verre (bocal, vase, aquarium)
- Des plantes (fougère, lierre) ramassées en forêt
- De la mousse ramassée en forêt en automne ou achetée en jardinerie
- Des cailloux
- Du terreau
- Des galets, bouts de bois, pommes de pin...
- Un vaporisateur d'eau



1 Lors d'une promenade en forêt en automne, récupère des mini-fougères et des branches de lierre avec leurs racines. Détache un peu de mousse humide sur les troncs d'arbre. Et pour décorer : ramasse petits cailloux, morceaux d'écorce, galets, bouts de bois...



2 Commence par bien nettoyer ton bocal. Puis dépose au fond une couche de cailloux pour absorber l'humidité : tu éviteras ainsi que ta plante ne moisisse. Verse ensuite le terreau, puis dépose les plantes, la fougère et le lierre.



3 Couvre le terreau de mousse humide.



4 Tasse la mousse, arrose avec le vaporisateur. Et ajoute la décoration que tu as ramassée. Place ta composition à la lumière mais pas en plein soleil pour éviter que tes plantes ne se dessèchent.

*Et voilà une décoration récup,
verte et toute jolie pour la maison.*

Composter, à quoi ça sert ?

Une des façons les plus efficaces de réduire tes déchets de 30 %, c'est de rendre à la terre ce qui vient... de la terre ! Composter, c'est recycler les déchets naturels, issus du jardin ou de la cuisine, pour les transformer en un terreau riche.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Ce qui se composte

- Les épluchures
- Les restes de repas d'origine végétale : riz, pâtes...
- Les coquilles d'œuf
- Le thé et le café (même avec les sachets et filtres)
- Les papiers divers, le carton
- Le pain rassis coupé en petits morceaux
- Les déchets du jardin



Ce qui ne se composte pas

- La viande et le poisson
- Les oignons et l'ail
- Les agrumes
- Les sauces, graisses, huiles
- Les laitages



DÉFI 1

Si tu as un jardin, demande à tes parents d'installer un **bac à compost**. Certaines mairies en fournissent sur simple demande. Tu peux aussi en trouver dans les magasins de bricolage ou le fabriquer toi-même.



DÉFI 2

Si tu n'as pas de jardin, tu peux choisir entre 3 possibilités :

1 Un composteur partagé au pied de ton immeuble s'il existe un espace vert commun.

2 Un composteur partagé de quartier : s'il n'y a pas d'espaces verts au pied de ton immeuble, cherche avec tes parents le jardin partagé ou l'association la plus proche pour déposer tes bio-déchets. Tu peux aussi proposer d'installer un composteur partagé dans ton école.

3 Un lombricomposteur : à faire toi-même ou à acheter et à mettre sur le balcon. Pour te procurer des vers, va avec tes parents sur le site **plus2vers.fr** pour contacter le voisin le plus proche qui en donne.

Le site **jecomposteenville.fr** fourmille d'informations, et, si tu habites en Île-de-France, il y a même une carte des points de compostage les plus proches de chez toi !



Pourquoi faut-il sauver les abeilles ?

Les insectes sont à la base de la chaîne du vivant.
Sans eux, plus d'oiseaux, et très peu de fruits et légumes.
Être éco-responsable, c'est donc aussi protéger les insectes.

LES INSECTES POLLINISATEURS



En butinant de fleur en fleur, les insectes pollinisateurs (abeilles, papillons, bourdons...) se couvrent de pollen et le transportent dans le cœur d'autres fleurs. La plupart des plantes se reproduisent donc ainsi beaucoup plus activement grâce à eux.

Une abeille peut butiner jusqu'à 250 fleurs en une heure ! Pommes, cerises, tomates... 7 plantes à fleurs sur 10 se reproduisent grâce aux abeilles ! C'est donc grâce à elles que les fleurs deviennent des fruits et que nous pouvons avoir une alimentation variée.

MAIS LES ABEILLES SONT EN DANGER !

Le nombre d'abeilles diminue de plus en plus, principalement pour ces trois raisons :



1 Réchauffement climatique

→ eau de pluie plus rare et nectar des fleurs moins riche



2 Augmentation de la taille des villes et des constructions

→ réduction de l'habitat naturel des abeilles



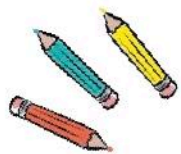
3 Pesticides utilisés dans l'agriculture

→ les plantes dont se nourrissent les abeilles sont polluées

Passe à l'action !

Des scientifiques cherchent et trouvent des solutions, mais toi aussi, tu peux aider à sauver les abeilles. **Préfère les légumes et fruits de saison cultivés près de chez toi, sans pesticides.** Et sur ton balcon ou dans ton jardin, **plante des fleurs**, des herbes aromatiques, des fruits, tout ce qu'il faut pour nourrir les abeilles. Elles ont besoin de toi au moins autant que tu as besoin d'elles !





Pour aller plus loin

Si ces activités t'ont plu, voici une sélection de sites Internet pour en apprendre plus sur le zéro déchet et l'environnement tout en t'amusant !

❖ 1jour1actu.com

De courtes vidéos pour répondre à tes questions autour de l'actualité et de l'environnement, notamment : « Peut-on se passer de plastique ? » et « C'est quoi, le zéro déchet ? ».



❖ youtube.com/cestpassorcierftv/videos

Sur la chaîne Youtube « C'est pas sorcier », tu trouveras plein de reportages sur des sujets variés : environnement, écologie, science, climat. Une bonne manière de s'instruire en s'amusant !



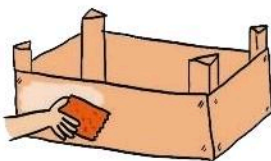
❖ famillezerodechet.com

Une famille sympathique qui a démocratisé le zéro déchet en France. Sur leur site, les interviews sur leur vie quotidienne sont une bonne entrée en matière pour se lancer dans un mode de vie éco-responsable. À lire pour les plus grands (à partir de 8 ans) : *Les Z'enfants presque zéro déchet* (Thierry Souccar éditions).

❖ consommonssainement.com

Une mine d'informations pour les parents, mais les enfants peuvent aussi y télécharger un guide gratuit « Zéro déchet pour débutant » et des fiches bien pratiques sur les cosmétiques, les produits ménagers et les produits jetables.







40 activités

bricolos et écolos
testées en famille



**Fais marcher ta créativité pour réduire tes déchets
et prendre soin de la planète !**

Tu trouveras dans ce livre des tas d'idées amusantes pour
devenir un champion du recyclage et alléger ta poubelle :
préparer un goûter sans emballage, fabriquer un range-tout
de bureau malin, coudre des petits cotons lavables,
faire pousser des pommes de terre en pot...

Dans la cuisine, la chambre, la salle de bain ou encore
sur le balcon, c'est le moment d'adopter de nouveaux réflexes.

Alors, prêt pour l'aventure zéro déchet ?



Des astuces anti-gaspi
pour éviter de jeter



Des idées
pour passer à l'action en famille



Des reportages écolos
pour les petits curieux

Illustrations de **Marygribouille**
Photographies de **Bénédicte Solle-Bazaille**

Belin:
Jeunesse

Dès 6 ans

