



Éditeur responsable: Célestine Lecocq, Ocarina asbl. Chaussée de Haecht 579 BP 40, 1031 Bruxelles – info@ocarina.be – www.ocarina.be
TVA BE 0411.971.074 / R.P.M. Bruxelles / IBAN: BE04 7995 5021 6031 – BIC: GKCC BE BB.

Coordination: Aude Scieur.

Rédaction: Commission Bien-être.

Graphisme & mise en page: Isabelle Marchal // www.by-im.be

CARNET ZÉRO DÉCHET

Table des matières

Introduction
1. L'alimentation
Checklist alimentation
Avant ton activité
Pendant ton activité
Après ton activité
Recettes
> Petit-déjeuner
> Diner
> Goûter
> Souper
2. Le matériel
Nos Conseils
> Prendre soin
> Réparer
> Réfléchir
> Choisir
Checklist matériel
CHECKIST HIGHER

> Avant ton activité...

> Après ton activité...

> Matériel de base...

> Bricolages à partir de matos de récup.....> Alternatives à certains bricolages.....

Foire aux idées..

> Pendant ton activité..

Les googles	29
> Goodies or not goodies	29
> Checklist goodie	30
> Exemples de goodies	30
Les déchets	31
Checklist mobilité	33
Checklist tri des déchets	34
Checklist gestion énergétique	34
Checklist compostage	35
. Ateliers de préparatio	n et
Ateliers de préparation	37
de sensibilisation Checklist sensibilisation	37
de sensibilisation Checklist sensibilisation Foire aux idées pour sensibiliser	37 38
de sensibilisation Checklist sensibilisation Foire aux idées pour sensibiliser > Le plogging	37 38 39
de sensibilisation Checklist sensibilisation Foire aux idées pour sensibiliser > Le plogging > Idées fausses? Sois sceptique!	37 38 39 39
de sensibilisation Checklist sensibilisation Foire aux idées pour sensibiliser > Le plogging	37 38 39 39
de sensibilisation Checklist sensibilisation Foire aux idées pour sensibiliser > Le plogging > Idées fausses? Sois sceptique!	37 39 39 39
de sensibilisation Checklist sensibilisation Foire aux idées pour sensibiliser > Le plogging	37 39 39 39 39 39
de sensibilisation Checklist sensibilisation Foire aux idées pour sensibiliser > Le plogging > Idées fausses? Sois sceptique! > Fabrication éponge Tawashi > Fabrication Bee-Wrap	
de sensibilisation Checklist sensibilisation Foire aux idées pour sensibiliser > Le plogging	
de sensibilisation Checklist sensibilisation Foire aux idées pour sensibiliser > Le plogging	37 38 39 39 39 39 40 40 41 vitres 41



Conclusion.

....17

....18





? LE SAVAIS-TU?

- 518 kilos, c'est la quantité de déchets ménagers produite par an et par personne en Wallonie.
- En 2040, il y aura 9 milliards de consommateurs (7 actuellement).
- Les déchets c'est l'iceberg visible de nos choix quotidiens de consommation: vêtements, voiture, alimentation, cosmétiques... Nous produisons du déchet à chaque fois que nous achetons, consommons, nous déplaçons... Ces déchets sont multiples: plastiques, organiques, gazeux, nucléaires, de construction, chimiques, etc.

Pourquoi Ocarina s'engage à diminuer ses déchets?

→ Le mouvement vise une société plus respectueuse de l'environnement, c'est écrit dans notre identité. On le sait, les liens entre environnement et santé ne sont plus à démontrer. Ni d'ailleurs entre environnement et zéro déchet. C'est pourquoi tous les acteurs d'Ocarina (travailleurs, volontaires, participants) réfléchissent et agissent ensemble pour réduire leur empreinte écologique (zéro déchet, mobilité, alimentation durable, goodies durables...). Une démarche citoyenne pour des CRACS en devenir et leur épanouissement.

→ Le mouvement s'est fixé des ambitions dans son plan quadriennal 2021-2024: la transition écologique est un des axes de travail que les volontaires veulent prioritairement travailler.

→ C'est une réalité du mouvement: beaucoup de volontaires s'engagent déjà sur le terrain en réalisant des activités zéro déchet.

Ce carnet est là pour t'outiller, questionner tes pratiques et t'aider à réduire tes déchets à Ocarina et dans ton quotidien. C'est une dynamique de mouvement qui concerne toutes nos activités: plaines, séjours, formations, comités,

réunion de formateurs, weekend de mouvement, Congrès, commissions... Supprimer la totalité de ses déchets du jour au lendemain est compliqué, il faut y aller par étapes. Chaque petit geste est un chemin porteur de réussite!

Tout au long de l'outil on te parlera de ZD, ce sont les initiales pour raccourcir le terme zéro déchet.

On te renverra régulièrement vers l'outil autogestion, il est disponible sur le site www.ocarina.be/nos-outils ou via les documents sur la plateforme MyOcarina.





Moins de viande tu mangeras



Local, bio et de saison tu favoriseras





Le zéro déchet, ça commence généralement en cuisine. Mauvaise estimation des quantités, nombreux restes, suremballage... les intendants se retrouvent souvent avec beaucoup de déchets. Heureusement, il existe des conseils très simples pour s'engager dans une démarche ZD, il suffit juste d'y penser et de s'y planifier dès la préparation de ton activité.

« Cela te demandera un peu de temps et d'adaptation au début, mais le gain est énorme tant pour la planète que pour la santé! »

Rien de tel qu'une bonne lasagne maison préparée avec amour plutôt qu'un premier prix en grande surface (remplie de sucre, sel et conservateurs), non?

Pour t'aider, tu trouveras dans ce chapitre une checklist¹ pour maîtriser l'intendance ainsi que quelques recettes. On t'encourage à la suivre tout au long de tes activités (plaines, formations, séjours, comité…).





Checklist alimentation

Avant ton activité

S'engager dans une démarche zéro déchet, c'est 95% d'anticipation et 5% d'improvisation!

Préparer les menus à l'avance:

- ◆ En privilégiant des fruits/légumes locaux et de saison (tu trouveras un calendrier dans l'outil d'autogestion)
- ◆ En calculant le grammage sur base du nombre de personnes (tu trouveras un tableau dans l'outil d'autogestion)
- ◆ En intégrant des recettes végétariennes (ou végan), zéro déchet, de saison, comme nous t'en proposons ci-dessous et tu en trouveras plein d'adaptées sur ces sites: www.campzerodechet. be et https://www.fristouille.org/
- ◆ En adaptant tes recettes aux différents régimes alimentaires, intolérances et allergies. Cet outil t'aidera à mieux les connaître et à t'adapter: https://www.mc.be/media/BRO_Colles_allergies_FR_2017_BD_tcm49-55273.pdf.

Astuce: limiter la quantité de viande te permettra à la fois de réduire l'impact environnemental et le budget.

Identifier les petits producteurs et magasins en vrac à proximité (prends contact avec tes permanents qui te fourniront la liste pour ta régionale ou la région dans laquelle a lieu l'activité). Tu peux aussi en trouver sur ce site: https://www.zerowastebelgium.org/bonnes-adresses/

Lister tous les ingrédients qui doivent être achetés en vrac (pâtes, légumineuses, farine, huile, condiments, fruits secs, céréales...) et récolter des contenants vides (auprès des commerçants, dans les friteries pour les pots de sauce grand format...). Tu peux également prévenir préalablement les parents pour qu'ils en apportent le premier jour.

Récolter des tote-bags ou fabriquer des sacs à vrac avec de vieux tee-shirts (propres!) comme tu le verras à la page 41 de ce carnet.

Demander à tes permanents de prévoir une balance de cuisine pour peser les ingrédients et éviter le gaspillage.







¹ Source de la checklist : campzerodechet.be

Pendant ton activité

Fonctionner sur base du self-service afin que chacun prenne la portion qu'il souhaite et ainsi éviter le gaspillage alimentaire.

Organiser une activité cuisine avec les participants pour cuisiner les ingrédients restants.

Cuisiner les restes pour les 5èmes repas.

Après ton activité

Prendre le temps d'évaluer le fonctionnement « repas de la semaine »: le budget nourriture était-il adéquat? Y a-t-il eu des restes à jeter? Les animateurs ont-ils apprécié les repas? Faut-il apporter des modifications dans l'organisation?

Identifier les organismes à proximité où les denrées alimentaires restantes pourraient être données.

Terminer la semaine en félicitant tous les participants au projet (autour d'un repas tapas festif).

Recettes

Voici quelques astuces et idées de recettes pour sortir de nos habitudes et des classiques tartines jambon-fromage. N'hésite pas à te rendre sur l'outil autogestion qui en propose plein d'autres. La cuisine ZD essaie de maximiser la réduction de déchets possibles et la réutilisation des déchets des précédentes recettes.

Tu as des restes dans ton frigo, dans ton armoire? Fais appel à ta créativité pour imaginer un repas qui va les utiliser:

- Une soirée tapas avec un peu de tout remporte toujours un franc succès.
- Tu peux également acheter des wraps et disposer les restes sur la table pour remplir ta crêpe.
- ◆ Tu peux aussi cuire des pâtes ou du riz et les améliorer avec tous ces ingrédients qui ne t'inspiraient pas.
- ◆ Inspire-toi de recettes de ce guide: https:// www.intradel.be/produire-moins-de-dechets/ reductiondesdechets/reduire-mes-dechetsorganiques/la-lutte-contre-le-gaspillagealimentaire/menus-anti-gaspi.htm?lng=fr

CARNET ZÉRO DÉCHET

- ◆ Le zéro déchet, ça passe aussi par la bonne conservation des aliments. Découvre une tonne d'infos sur ce site ainsi qu'un kit de sensibilisation à commander: https://www.intradel.be/produire-moins-de-dechets/reductiondesdechets/reduire-mes-dechets-organiques/la-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire/mon-frigo-zero-gaspi.htm?lng=fr.
- ◆ Imagination et créativité sont la clé. Mais si tu manques d'inspiration, télécharge l'application Frigo Magic. Tu y trouveras des recettes en fonction des aliments présents dans ton frigo.



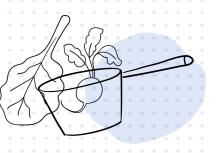
FRIGO MAGIC COMMENT L'UTILISER?

Sélectionne es ingrédients dans ton *I*riao





Mijotte un bon petit plat!







qui te convient

CARNET





Croque-monsieur version sucrée

o Pour 8 personnes

Difficulté: facile

Prépa + cuisson: 10 min.

Végé (variante Végan possible) - Avec les enfants

Matériel spécifique: poêle

Allergènes: noisette (pâte à tartiner), lactose, aluten

Ingrédients:

- * 32 tranches épaisses de pain
- * 4 bananes
- * Pâte à tartiner (tu peux choisir une pâte sans lactose)
- * 4 c.às. de beurre (ou margarine pour une variante végan)

Préparation:

- 1. Tartine brièvement une face du pain de beurre (ou margarine) retourne-la.
- 2. Garnis l'autre face avec de la pâte à tartiner et des rondelles de banane.
- 3. Recouvre d'une seconde tranche en tartinant à nouveau la face extérieure de beurre (ou margarine).
- 4. Fais dorer chaque côté dans une poêle.

Source: https://www.marmiton.org/recettes/recette_croque-monsieur-a-la-banane_13305.aspx





Prépa + cuisson : 15 min.

Végé - Avec les enfants récup de pain sec.

o Pour 8 personnes

Matériel spécifique: poêle

Allergènes: lactose, gluten

Ingrédients:

- * 32 tranches épaisses de vieux pain
- * 8 dl de lait demi-écrémé (ou lait végétal pour une variante sans lactose)
- * 16 œufs
- * 4 c.às. de beurre (ou margarine pour une variante sans lactose)
- * 12 c.às. de cassonade blonde ou sucre

Préparation:

- 1. Bats les œufs dans une assiette creuse et ajoute le lait.
- 2. Trempe les tartines dans la mixture et fais-les dorer au beurre dans une poêle.
- 3. Sers-les saupoudrées de cassonade blonde ou de sucre.

Source: https://www.delhaize.be/fr-be/recettes/recetteDetails/Recette-classique-du-pain-perdu/r/3a6d2a37d-



CARNET



o Pour 8 personnes

Difficulté: facile

15 min. de prépa + 30 min. de cuisson

Vegan - Avec les enfants

Matériel spécifique: Râpe

Allergènes:/

Ingrédients:

- * 4 poivrons rouges
- * 4 tomates

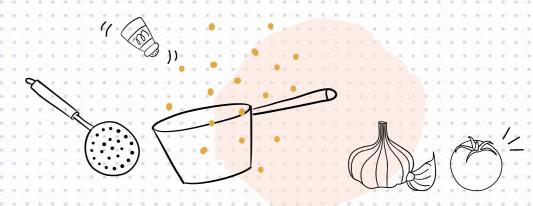
- * 4 courgettes
- * 1 gousse d'ail
- * 2 demi-oignon qu'il te reste
- * 6 brins de ciboulette
- * Sel et poivre
- * Quelques gouttes de tabasco selon tes envies

Préparation:

- 1. Lave puis découpe tous les légumes.
- 2. Porte de l'eau à ébullition, plonges-y les légumes et laisse cuire durant 30 minutes.
- 3. Une fois les légumes cuits, passe le tout au mixeur.
- 4. Sale, poivre et déguste chaud ou froid selon vos envies!

Pour un côté plus relevé, ajoute quelques gouttes de tabasco.

Source: https://dreamact.eu/fr/blog/article/230/recettes-zero-dechet





CARNET ZÉRO DECHE



o Pour 8 personnes



Difficulté: moyen



20 min. de prépa + 25 min. de cuisson

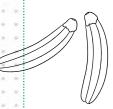
Végé + œuf - Avec les enfants

Matériel spécifique:/

Allergènes: œufs

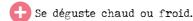
Ingrédients:

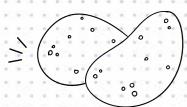
- * 2 courgettes
- * 4 patates douces
- * 2 oignons
- *8 œufs
- * 4 c.às. fromage de chèvre frais
- * 4 c.às. huile d'olive
- * poivre noir (moulin)



Préparation:

- 1. Émince les oignons.
- 2. Râpe les courgettes et presse-les pour en extraire un maximum de liquide.
- 3. Pèle les patates douces et coupe-les en fines tranches.
- 4. Casse les œufs dans un saladier, intègres-y le fromage de chèvre et fouette brièvement.
- 5. Fais chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et fais-v revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- 6. Ajoute les tranches de patates douces et poursuis la cuisson 10 minutes à feu doux.
- 7. Entre-temps, incorpore les courgettes râpées dans le mélange aux œufs, et poivre.
- 8. Verse la préparation sur les patates douces et fais cuire 10 minutes à feu doux jusqu'à ce que les œufs soient figés.

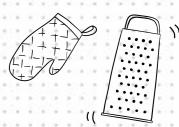






ZÉRO DECHET





15 min. de prépa + 20 min. de cuisson



Pour 10 muffins

Vegan - Avec les enfants

Ingrédients:

- * 250g de panais
- * 150g de farine
- * 125g de sucre
- * 140g d'huile végétale (tournesol ou olive),
- * 1 œuf
- * 1/2 c.àc. de cannelle
- * 1 c.àc. de levure ou de bicarbonate de soude pour faire lever les muffins
- * une pincée de sel,
- * 1 c.às. de vinaigre de cidre

Difficulté: facile

Matériel spécifique: râpe, moules à muffin

Allergènes: gluten

Préparation:

- 1. Préchauffe le four à 180° C.
- 2. Mélange dans un petit saladier la farine, les épices, le bicarbonate de soude et le sel.
- 3. Epluche le panais et râpe-le finement à l'aide d'une râpe.
- 4. Mélange ensuite dans un grand saladier: le panais, le sucre, l'huile, le vinaigre de cidre et l'œuf.
- 5. Mets le contenu du petit saladier dans le grand et mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 6. Remplis 10 moules à muffin et cuis-les au four pendant 20 minutes. Ils sont cuits si la pointe d'un couteau ressort "sèche".
- Astuce: tu peux choisir d'autre légumes sucrés tels que le butternut, le potimarron ou la patate douce.
- Astuce anti-gaspi: si le légume que tu choisis pour cette recette est bio, tu peux récupérer les épluchures pour en faire des chips (20 minutes au four avec un peu d'huile et de sel).

Source: https://goodfood.brussels/sites/default/files/fiches recettes base fr v4 final web compressed.pdf







Yaowrt gowrnand au muesli et à la pomme

Pour 108 personnes



prépa + cuisson 20 min.

Avec les enfants

Matériel spécifique:/

Allergènes: lactose

Ingrédients:

- * 5 grosses pommes
- * 15 c.às. de muesli (+/-75 g)
- Alternative: des biscuits secs en vrac (type spéculoos) à écraser
- * 5 yaourts nature de 250g (ou yaourt au soja pour une variante sans lactose)
- * 5 c.às. de cannelle en poudre

Préparation:

- 1. Mélange le yaourt, le sucre et la cannelle dans un récipient.
- 2. Pèle et coupe en deux les pommes. Épépine-les et coupe-les en petits dés.
- 3. Ajoute les pommes et le muesli à la préparation. 4. Mélange bien et répartis le tout dans 10 pe-
- Mélange bien et répartis le tout dans 10 pe tits bols.

Source: https://www.cuisineaz.com/recettes/yaourt-gourmand-au-muesli-et-a-la-pomme-83529.aspx

Cake banane-chocolat (on recycle les bananes trop mires)

o Pour 10 portions

Difficulté: Facile

15 min. de prépa + 40 min. de cuisson

Avec les enfants

Matériel spécifique: moule à cake

Allergènes: œufs, lait, banane, gluten

Ingrédients:

- * 3 bananes mûres
- * 3 œufs
- * 80g de beurre fondu
- * 250g de farine
- * 140g de sucre
- * 100g de chocolat noir ou en pépites
- * 5 cl de lait
- * 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- * 1 pincée de sel

Préparation:

- 1. Préchauffe le four à 190°C. Écrase les bananes à l'aide d'une fourchette puis laisse-les de côté.
- 2. Dans un récipient, mélange tous les ingrédients secs ensemble (farine, bicarbonate, sel).
- 3. Dans un autre, bats les œufs et le sucre jusqu'à faire blanchir le mélange. Ajoute le lait et le beurre fondu puis mélange.
- 4. Introduits le mélange liquide au mélange sec jusqu'à obtenir une texture bien homogène.
- 5. Ajoute les bananes écrasées puis mélange.
- 6. Prends la tablette de chocolat et hâche-la grossièrement afin d'obtenir des pépites. Introduits-les au mélange.
- 7. Beurre et farine un moule à cake, verses-y la pâte et enfourne 40 min.

Source: https://www.ptitchef.com/recettes/dessert/cake-banane-chocolat-extra-moelleux-fid-1571836



CARNET ZÉRO DÉCHET



Pâtes au pesto maison et aux courgettes

o Pour 20 personnes

Difficulté: facile

10 min. de prépa + 10 min. de cuisson

Vegan - Avec les enfants

Matériel spécifique:/

Allergènes: gluten

Ingrédients:

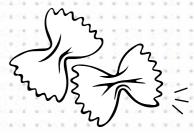
- * 90g par adulte de pâtes (pour les enfants, en fonction de l'âge voir le tableau de grammage de l'outil autogestion)
- * 750g de fanes de radis (soit 5 bottes) - Astuce: tu peux choisir d'autres fanes en fonction de vos déchets et de la saison comme par exemple les fanes de carottes
- * 5 courgettes
- * 400 ml d'huile d'olive
- * 150g de graines de tournesol (+ 1 pincée pour chaque assiette)
- * 6 gousses d'ail
- * Sel, poivre

Préparation:

- 1. Lave bien les fanes de radis (éventuellement fais-les tremper dans de l'eau avec un peu vinaigre blanc).
- 2. Équeute-les grossièrement (enlève les grosses tiges, les petites ce n'est pas graves).
- 3. Mixe-les avec les graines de tournesol, l'ail et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une belle purée.
- 4. Ajuste l'assaisonnement à votre goût avec sel et poivre.
- 5. Coupe les courgettes en rondelles et cuis-les.
- 6. Porte de l'eau à ébullition, fais cuire les pâtes. Puis égoutte-les et mélange-les avec les courgettes
- et le pesto de fanes de radis.
 7. Saupoudre de quelques graines de tournesol et sers immédiatement... C'est bon quand c'est chaud.
- Astuce anti-gaspi: mangez les radis à l'apéro.

Source: https://mesgougeresauxepinards.fr/fr/pates-aux-pesto-de-fanes-de-radis/









Tajine aux légumes d'automne





Difficulté: moyen



Vegan - Avec les enfants

Matériel spécifique: Râpe

Allergènes:/

Ingrédients:

- * 2 potimarrons
- * 4 carottes
- * 4 oignons
- * 4 gousses d'ail
- * Un morceau d'environ 4cm à râper (si tu cuisines cette recette pour des enfants, mets-en moins)
- * 1 kg de pois chiches cuits et égouttés
- * Epices: 20 c.àc. de graines de coriandre moulues, 20 c.àc. de cumin en poudre,2 c.àc. de noix de muscade moulue, 2 c.àc. de cannelle, 24 fruits secs comme des pruneaux. abricots secs, dattes ou une grosse poignée de raisins secs, un peu de citron confit (facultatif), 4 poignée de persil frisé ou plat
- * 2 cubes de bouillon de légumes
- * 1,2 L d'eau
- * 12 c.às. d'huile d'olive
- * Sel et poivre

Préparation:

- 1. Coupe l'oignon, hache ou râpe le gingembre, coupe le potimarron et la carotte en dés.
- 2. Dans une cocotte ou une grande poêle profonde, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
- 3. Rajoute l'oignon et le gingembre dans la casserole et fais-les dorer 5 minutes.
- 4. Rajoutes-y les épices et laisse-les mijoter 2-3 minutes.
- 5. Ajoute ensuite les dés de potimarron et de carotte, la gousse d'ail pressée et laisse dorer les légumes
- 5 minutes en remuant de temps en temps 6. Ajoute ensuite l'eau, les cubes de bouillon et les
- fruits secs (coupe-les en morceaux s'ils sont gros) et mets le couvercle.
- 7. Laisse mijoter 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 8. Rajoute les pois chiches cuits, éventuellement un peu de citron confit et laisse de nouveau mijoter à couvert 5 minutes.
- 9. Rectifie l'assaisonnement avec du sel et du poivre et rajoute du persil ciselé avant de servir.

Source: https://document.environnement.brussels/opac css/elecfile/BRO Alim RecetteG-F FR.pdf

Tu as maintenant un max de conseils pour gérer les repas au sein de ton activité. Toutes ces recettes t'ont certainement mis l'eau à la bouche. N'attends pas pour mettre la main à la pâte et tester tout ca! Et si tu lançais un concours cuisine ZD durant ton activité?





CARNET ZÉRO DECHET



La récupération tu favoriseras





Tes contenants pour tes achats tu emmèneras



Une des valeurs d'Ocarina est de veiller à l'écologie et donc au tri des déchets. Mais avant même le tri, n'y aurait-il pas moyen de réduire notre quantité de déchets et de se servir de choses qui préexistent?

« En effet, le meilleur déchet est celui qui n'existe pas »

Pour autant, nous ne parviendrons pas à ne faire aucun déchet, ce n'est pas grave, avançons pas à pas et ce sera déjà très bien. Dans ce chapitre, tu trouveras des conseils généraux, une checklist pour des idées de matériel et de bricolage un maximum zéro déchet.



→ Prendre soin

Tout d'abord, veille à prendre soin du matériel à ta disposition, car, plus tu y feras attention, plus il durera longtemps. Ça va du simple fait de reboucher ton tube de colle, au transport délicat du matériel de sonorisation.

→ Réparer

Avant un nouvel achat, pense à la réparation et notamment aux repair cafés (des lieux qui permettent d'apprendre à réparer, tu trouveras toutes les infos pratiques ici: https://repairtogether.be/) ainsi qu'au prêt de matériel (notamment pour les livres et les jeux qui peuvent être disponibles dans les bibliothèques ou ludothèques proches de chez toi).

→ Réfléchir

Dans un second temps, si tu dois racheter du matériel, pose-toi ces questions (méthode BISOU):

B: est-ce que j'ai besoin de cet achat?

I immédiatement?

S: est-ce que je n'ai pas quelque chose de semblable?

• quelle est l'origine de l'objet?

U: me sera-t-il utile?

→ Choisir

Si après avoir répondu à toutes ces questions, tu penses que l'achat est nécessaire, réfléchis au magasin dans lequel tu vas te rendre. Evite les grandes chaines discount ou sélectionne ce que tu y achètes en vérifiant l'origine de l'objet et/ou ses composants. Tu peux également acheter en seconde main dans un magasin près de chez toi. Pour tout ce qui est « appareils électriques », favorise d'abord ceux sur batterie et, s'ils fonctionnent avec des piles, investis dans des piles rechargeables qui tiendront plus longtemps.



Demande à tes permanents la liste des magasins avec du bon matos dans ta région.





Checklist matériel

Avant ton activité

S'engager dans une démarche zéro déchet, c'est 95% d'anticipation et 5% d'improvisation!

Limite ta quantité d'impressions en réfléchissant bien à ce dont tu as absolument besoin en version papier. N'hésite pas à utiliser une clé USB ou la plateforme MyOcarina pour donner accès à certains documents.

🥤 Ne plastifie pas le matériel à usage unique.

Trouve des alternatives aux post-it à usage unique: https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-fabriquer-ses-post-itr-maison-personnalises-diy.

Pense à des activités ciblées sur la nature, comme celles proposées par le Wood kit: http://www.empreintes.be/wood-kit/.

Au niveau du bricolage, récupère du matériel quotidien comme du papier toilette, des boites d'œufs, des cartons... Si tu n'en as pas suffisamment, n'hésite pas à faire appel aux participants!

Rends-toi dans des entreprises, imprimeries ou magasins proches de chez toi pour récupérer leurs grands cartons et papiers.

Pendant ton activité

Quand c'est possible, favorise la projection et l'utilisation du tableau (blanc ou noir).

Trouve des alternatives « aux vies » ou aux points en papier qui auront un usage unique en utilisant des objets du quotidien (bouchons

de Liège, capsules, bouchons en plastique...) ou des jetons en bois

Fouille dans ta vieille garde-robe ou va dans des magasins de seconde main pour y trouver des vêtements ou accessoires à customiser.

Pour les décors, achète des draps de décors que tu réutilises d'années en années.

Maximise l'utilisation d'une feuille de papier en découpant d'abord sur le bord de la feuille (et pas au milieu) et ne la jette pas uniquement parce qu'elle est entamée, elle peut encore servir

Repense l'idée d'un bricolage et de son utilité. Cénéralement, un bricolage est éphémère et sera jeté à la poubelle. Pourquoi ne pas penser à d'autres activités ou créer un bricolage biodégradable?

Limite le matériel 100% plastique en les remplaçant par du matériel plus durable comme la laine ou le fil de coton. La nature regorge de matériel: feuilles, écorces, branches, fleurs... Profite d'un jeu dans les bois pour ramasser avec les enfants le matériel du bricolage de l'après-midi.

Après ton activité

Trie les feuilles qui peuvent encore servir et garde-les pour une prochaine fois

Garde les décors réalisés pour une prochaine activité

Partage ton matériel à d'autres activités de ta régionale ou même d'autres régios

Si tu n'as plus d'usage de ton matériel, au lieu de le jeter, donne-le à des familles, des associations....





A Ocarina on aime pouvoir créer un univers de folie à tout moment. Et ça passe aussi par la création d'un décorum avec du matériel et du bricolage, pour pouvoir plonger les participants dans le thème choisi. Ce n'est pas incompatible avec le ZD. On t'invite donc à innover et remettre en questions tes pratiques!

Matériel de base

Toute une série de matériaux de base du bricolage peuvent être fabriqués avec les enfants à moindre coût. Les recettes que nous te proposons ne suppriment pas toujours complètement le déchet, mais permettent de le réduire fortement.

Difficulté: Facile



Peinture naturelle

Avec les enfants

Ingrédients:

- * Farine
- * Colorant alimentaire maison: https://www.cuisineaz.com/articles/com-ment-faire-ses-colorants-alimentaires-bio-maison-203laspx
- * Eau

Ustensiles:

- * 5 ramequins en verre
- * Pinceaux

Préparation:

- 1. Mets de la farine dans 3 rameouins, puis ajoute de l'eau jusqu'à trouver la texture désirée.
- 2. Ajoute le colorant (rouge, jaune ou bleu).
- 3. Remue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- 4. Rajoute de l'eau ou de la farine selon la texture de peinture désirée.
- 5. Les deux ramequins restants serviront pour faire des mélanges entre les peintures obtenues afin d'obtenir plus de couleurs. Par exemple, mélange le bleu et le jaune pour faire du vert ainsi que le jaune et le rouge pour faire de l'orange.
- 6. C'est parti, il n'y a plus qu'à peindre!

ATTENTION: cette peinture ne se conserve pas plus de deux jours, il faut donc la faire en petite quantité.

Source: https://terre-agir.com/faire-peinture-maison/



CARNET ZÉRO DÉCHET



Avec les enfants

Ingrédients: * 400g de farine

- * litre d'eau
- * 100g de maïzena
- * 1 sachet de levure chimique
- * 100g de sel
- * 4 cuillères à soupe d'huile
- * Colorants alimentaires liquides ou en gel

m Difficulté: Facile

Ustensiles:

- * Casserole
- * Spatule en bois

Préparation:

- 1. Dans une casserole, verse tous les ingrédients secs: maïzena, sel, levure chimique, farine. Mélange le tout.
- 2. Ajoute l'eau petit à petit tout en mélangeant (ce n'est rien s'il y a des grumeaux tu malaxeras la pâte par la suite).
- 3. Ajoute l'huile.
- 4. Fais cuire à feu doux tout en mélangeant. Le mélange va s'épaissir et ressembler à un gros truc de plâtre (c'est normal!).
- 5. Une fois que c'est bien sec, laisse refroidir.
- 6. Prélève des morceaux de la pâte et malaxe-les en les écrasant. La pâte va devenir plus lisse.
- 7. Colore chaque boule de couleur avec le colorant alimentaire. Pour cela, insère le colorant au milieu de la boule et malaxe-la bien.
- 8. En fonction de la texture de la boule, ajoute (ou pas) de l'huile afin que la pâte soit plus élastique.

ATTENTION: pour la conserver, il faut la garder à l'abri de l'air (dans des boites par exemple). La pâte ainsi rangée peut être conservée plusieurs mois.

Source: https://www.voutube.com/watch?v=NRIsz2FIW 0





Avec les enfants	Difficulté: Facile	5
Ingrédients pour un enfant:	Ustensiles:	
* 2 verres de farine* 1 verre de sel* 1 verre d'eau tiède	* Saladier	,

Préparation:

1. Dans un saladier, mélange les 2 verres de farine et le verre de sel.

- 2. Ajoute le verre d'eau.
- 3. Malaxe jusqu'à obtenir une belle boule. Ajoute de l'eau si la pâte à sel est trop friable et de la farine si elle colle trop.

Source: https://www.marmiton.org/recettes/recette_pate-a-sel_530587.aspx



	Colle	de farine
vec les enfants		

Ingrédients:

- * Farine de blé
- * Une cuillère à café de sucre
- * Eau

Ustensiles:

m Difficulté: Facile

- * Casserole
- * Fouet

Préparation:

- 1. Dans une casserole, mélange 2 c.às. de farine de blé et une c.àc. de sucre (facultatif) avec un verre d'eau.
- 2. Fais chauffer à feu doux et mélange au fouet pour éviter les grumeaux.
- 3. Délaye avec 2 à 3 verres d'eau en mélangeant toujours. La préparation va s'épaissir (la consistance doit être celle d'une sauce béchamel, si la colle est trop épaisse, rajoute de l'eau).
- 5. Mets la colle dans un pot et converse-la dans un endroit frais. Utilise-la quand elle a refroidi.

Conservation: maximum 3-4 jours dans un endroit frais et dans un bocal fermé.

Utilisation de la colle de farine: elle fixe le papier et le carton. Elle devient transparente en séchant.

Source: https://www.espritcabane.com/bricolage/colles-naturelles/colle-de-farine/



CARNET ZÉRO DECHET

Bricolages à partir de matos de récup

Les bricolages que nous te proposons ne sont pas 100% zéro déchet, mais ils te permettent de réutiliser des déchets que chacun a chez soi et dont il ne fait rien. La réutilisation est un premier pas vers la réduction de tes déchets même si elle ne les supprime pas. Un bricolage est une œuvre d'art éphémère... Un jour ou l'autre, le parent le jettera à la poubelle (Eh oui!). C'est donc dès l'idée

originale qu'il faut y penser. Faire des bracelets en cure-pipe, des ballons de baudruches maquillés, des boules de noël en frigolite sont peut-être à mettre de côté. C'est l'occasion de redévelopper ta créativité ecofriendly (sans oublier les économies qui seront réalisées)!

Internet est une source inépuisable d'inspiration pour réaliser des bricolages à partir de matériel de récupération, en voici quelques exemples.

Masque en boite d'œufs

Matériel:

- * Boite d'œufs
- * Gouache
- * Pinceaux
- * Ciseaux
- * Colle
- * Corde

Étapes de réalisation:

- · Découpe la forme d'un masque dans la boite d'œufs et faites-y 2 trous pour les yeux.
- · Dessine 2 triangles avec un côté arrondi sur la partie plate de la boite et coupe-les.
- · Découpe une partie pointue de la boite pour former le nez.
- · Colle toutes les pièces de votre masque.
- · Peins ton masque avec des couleurs vives.
- · Fixe la corde aux deux extrémités.

Source: https://www.creamalice.com/inspi-diy-avec-des-boite-a-oeufs/





Chawe-souris et fantôme en rouleau de papier toilette

Matériel:

- * Rouleaux de papier toilette
- * Papier journal
- * Papier noir
- * Crépon blanc et noir
- * Fil de coton
- * Marqueurs
- * Crayons
- * Peinture blanche
- * Pinceaux
- * Colle à papier

Source: https://www.jeuxetcompagnie.fr/bricolage-halloween-rouleau-papier-toilette/



1/ CHAUVE-SOURIS:

Étapes de réalisation:

- · Plie les oreilles de la chauve-souris sur le bord supérieur du rouleau de papier toilette.
- Déchire le papier journal en petits morceaux. Enduis le rouleau en carton de colle et recouvre-le de morceaux de papier journal. Laisse sécher.
- · Découpe les ailes dans le papier noir.
- · Colle-les à l'arrière du rouleau de papier toilette
- · Dessine les yeux, sourcils et la bouche à l'aide d'un marqueur noir et peints les dents en blanc.
- · Colore les joues avec un crayon couleur rouge.
- Pose 4 bandes de papier crépon (environ 5 x 9 cm) l'une sur l'autre, coupe des franges et appliquez de la colle sur le bord supérieur.
- · Colle la bande de papier crépon dans le rouleau.
- Fixe le fil pour la suspension.







2/ FANTÔME:

Étapes de réalisation:

- Déchire des bandes de papier crépon et recouvre le rouleau en carton enduit de colle.
- Laisse dépasser une large bande du bord supérieur du rouleau et forme-la un peu comme un chapeau pointu.
- Découpe les bras et les mains du fantôme et colle-les à l'arrière du rouleau en carton.
- Dessine les yeux, sourcils et la bouche à l'aide du marqueur et colore les joues à l'aide du crayon couleur rouge.
- Prépare des bandes de papier crépon blanc (comme pour la chauve-souris) et colle-les sous le rouleau.
- · Fixe le fil pour la suspension.





Alternative aux scoubidous

En bricolage, pendant une pause, les scoubidous sont toujours une activité facile et sympa à faire. Et pourtant, ces fils de plastique aussi finissent à la poubelle rapidement. Alors on te propose des alternatives. Elles ne sont pas totalement zéro déchet, mais elles permettent de remplacer les fils de scoubidous qui, eux, sont composés uniquement de plastique et à usage unique.





Matériel:

- * Plusieurs couleurs de fil de coton
- * Une épingle de sureté

Étapes de réalisation:

- Prends un fil de chaque couleur et d'égale longueur. Compte 2 fois la longueur du bras de l'enfant pour avoir au final la bonne taille de bracelet.
- Forme un nœud en maintenant bien les couleurs dans l'ordre souhaité en laissant 5 CM de fil pour attacher le bracelet
- · Fais un premier nœud avec les fils 1 et 2.
- · Fais un second nœud avec les fils 1 et 2. À chaque étape, il faudra faire 2 nœuds.
- Maintenant, fais 2 nœuds avec les fils 1 et 3, puis avec les fils 1 et 4 et ainsi de suite si tu as plus de 4 fils.
- Procède de la même façon maintenant avec le fil 2: fais 2 nœuds avec les fils 2 et 3, puis 2 et 4 et 1...
- · Procède de la même façon maintenant avec le fil 3 puis le 4... Le tissage en diagonale apparait.
- · Pense à laisser 5 centimètres de fils pour pouvoir fermer le bracelet, une fois le tissage fini.

Source: https://communautes.cultura.com/t5/Les-tutos-des-experts/Pas-%C3%A0-pas-bracelet-br%C3%A9silien-tons-violet/ba-p/40520

ZÉRO DÉCHET



Matériel:

* Des fils ou de la cordelette



Étapes de réalisation:

- Mesure ton tour de poignet et double la longueur pour le cordon « porte-nœuds » (la couleur qu'on ne verra pas). Coupe une longueur de cordon 5 fois plus grande pour faire les nœuds (la couleur qu'on verra).
- Plie en deux le porte-nœuds et forme une boucle puis démarre les nœuds avec l'autre fil (ici rouge) suivant ce schéma...
- Noue les fils avec le pouce et l'index des deux mains, les fils porte-nœuds étant maintenus tendus verticalement entre les autres doigts.
- · Monte autant de nœuds que la longueur du bracelet souhaité.

Source: http://petitesanneries.canalblog.com/archives/2011/09/27/22142290.html

Alternatives aux badges

A Ocarina, on utilise souvent des badges et plus particulièrement depuis que les foulards enfants ne sont plus nominatifs. N'oublie pas qu'une badgeuse produit des déchets (plastique, métal...). Voici quelques alternatives, elles ne sont pas totalement zéro déchet, mais permettent déjà de faire un pas en avant.







Matériel:

- * 1 épingle à linge en bois * 3 bâtons de glace
- * De la peinture (voir recette au-dessus)
- * De la colle à bois (voir recette au-dessus)

Étapes de réalisation:

- Peints les différents éléments: si tu as un petit bout de bois en forme d'aileron il sera parfait pour l'arrière du planeur, pense à le peindre aussi.
- Place au montage: colle un bâton de glace, sur le tiers de la longueur de la pince en linge, de façon à ce que les deux cotés soient bien symétriques. Répète l'opération sur l'autre côté. Les ailes de ton planeur sont prêtes. Ensuite, colle un bâton sur l'arrière du planeur et le petit aileron.
- · Enfin, personnalise ta création en écrivant ton nom.

Source: https://www.a-qui-s.fr/le-blog/div-bricolage-enfant/que-faire-avec-une-pince-a-linge/







Badge en papier rétrécissant



Matériel:

- * Une feuille en papier rétrécissant par enfant
- * Des crayons de couleur
- * Un crayon ordinaire par enfant
- * Une gomme pour quatre/cinq enfants
- * Une paire de ciseaux pour deux/trois enfants
- * Un four
- * Des gants de cuisine

Étapes de réalisation:

- Coupe un morceau dans la feuille de papier rétrécissant. Attention: le papier rétrécit plus ou moins sept fois en chauffant!
- Dessine au crayon ordinaire le motif voulu. Prévois des modèles de dessin qu'il suffira de décalquer pour les plus jeunes.
- · Dessine les contours de ton prénom au crayon ordinaire.
- · Colorie le dessin et le prénom.
- · Coupe les contours du dessin.
- Mets au four (par un animateur) en respectant le temps de cuisson et la température renseignée sur l'emballage du papier selon le fabricant.
- · Laisse refroidir.

Source: xxxxxxx





Les goodies

Un goodie est un cadeau publicitaire. A Ocarina, ce sont tous les objets qu'on offre aux participants/animateurs d'une activité (pull de staff, savon pour les participants séjours, casquettes pour les participants plaines...). On les fabrique rarement nous-mêmes, ils produisent pas mal de déchets et ils font tout de même partie du matériel qu'on commande chaque année.

Goodies or not goodies

Voici quelques questions à te poser qui te permettront de trancher si ton goodie a réellement du sens:

Quel est l'objectif du goodie? Pourquoi est-ce que tu le donnes?

Est-ce que les personnes qui recevront le goodie en auront une utilité à Ocarina?

Combien de fois est-ce qu'ils vont l'utiliser à Ocarina puis chez eux?

Pour le même budget, est-ce qu'une activité extraordinaire serait plus appréciée (foodtruck gaufre, conteur/magicien en plaine, à la place d'un polo de staff faire un escape game...)?

Est-ce que tu ne préfères pas diminuer le prix de l'activité au lieu de donner un goodie?

Est-ce que c'est possible de réutiliser un même goodie en ajoutant annuellement un accessoire?

Quel message véhicule ton goodie? Est-ce qu'il est en adéquation avec les valeurs d'Ocarina (folie, inclusion, épanouissement, tremplin, engagement, accueil)?







Checklist goodie

Si tu décides de réaliser un goodie, pour que celuici soit considéré comme durable, la Commission Bien-être invite le mouvement à respecter au minimum trois de ces critères:

Un goodie composé de matériaux biodégradables (bambou, bois, cotons...) > recyclés (ex: verre recyclé, carton recyclé, plastique recyclé...) > recyclables.

Un goodie dont les matériaux sont issus d'une gestion durable (gestion durable d'une forêt,...).

Un goodie dont les fibres/composants sont biologiques (ex: coton bio, savon bio,...).

Un goodie n'ayant pas été testé sur des animaux et bénéficiant du label PETA: https://www.peta.org.uk/living/peta-approved-vegan/.

Un goodie provenant de Belgique pour privilégier un circuit court.

Un goodie issu d'un commerce équitable et respectant le label FairTrade

Un goodie bénéficiant d'un label Ecolabel Européen ou GOTS qui reprennent des critères environnementaux, des critères sociaux, limitation des substances nocives et l'utilisation de fibres biologiques. Voici une liste reprenant les particularités des labels: https://www.ecoconso.be/fr/content/trouver-un-vetement-ecologique-et-equitable-grace-aux-labels

Nous avons ciblé des critères « durables », n'oublie pas d'ajouter des critères de sécurité et de communication lors de ton choix de goodie.

Exemples de goodies

Voici quelques exemples de goodies réalisés à Ocarina, tu peux t'en inspirer:

- ◆ Foulards enfants: le CA a validé que cet objet a un sens mais qu'il ne doit plus être considéré comme un goodies. Les régionales reprendront les foulards des enfants et les laveront d'année en année.
- Brosses à dents en bambou distribuées aux participants de séjours.
- ◆ Savons bio et locaux Habeebee distribués lors de l'évènement du changement de nom Ocarina.
- ◆ Gourdes d'Ocarina pour permettre aux participants de ne plus prendre de bouteilles d'eau.

N'hésite pas à demander conseil à la responsable com si tu crées un logo ou un slogan pour ton goodie.

Alors goodies or not goodies? On te fait confiance dans ce choix pour que tes envies d'animateur collent avec les besoins de notre planète!





Les restes alimentaires tu cuisineras

Les déchets



Tes déchets tu composteras







? LE SAVAIS-TU?

- 99% des ressources prélevées dans la nature deviennent des déchets en moins de 42 jours!
- Il existe des déchets visibles (notre poubelle) mais aussi des déchets cachés (modes de production). Une brosse à dents c'est 1,5kg de déchets cachés...
- Déchets d'une année: 29% en incinérateur, 35% en décharge, 21% recyclés, 15% compostés.
- Nos déchets qui se retrouvent en décharges produisent, via leur jus, du méthane qui est un gaz à effet de serre!
- On paie deux (ou trois) fois son déchet: A l'achat + Frais de gestion des déchets + Frais de santé publique...
- 200 kg de déchets arrivent chaque seconde dans l'océan.

La meilleure façon de gérer les déchets c'est de les diminuer. Et pour ça, la prévention est essentielle. Toutes les mesures prises au préalables permettront de ne pas générer, ou moins, de déchets. A Ocarina, on pense que si on fait tous des efforts, on permet de diminuer la somme totale de déchets sur cette planète, mais également d'inciter d'autres personnes au changement en montrant que c'est possible! C'est pour ça qu'on t'outille dans ce carnet afin de diminuer tes déchets.

« Il n'y a pas de petits gestes quand nous sommes 7 milliards à les faire » de Madeline Carlin Afin de réduire tes déchets voici un mantra de 5 R qu'on t'invite à appliquer:





En matière de prévention des déchets², on distingue habituellement:

La prévention quantitative: éviter, réduire ou retarder l'abandon de produits ou de substances qui contribueront aux flux de déchets.

La prévention qualitative: limiter la nocivité des déchets eux-mêmes ou de leur traitement (substances dangereuses et/ou difficiles à recycler).

Dans ce chapitre, tu découvriras des moyens d'actions liés à ces préventions dans ce chapitre divisés 4 catégories: la mobilité, le tri des déchets, la gestion énergétique et le compostage.

Checklist mobilité

La mobilité a un énorme impact sur la production de CO₂ émit: 13,41 gigatonnes en 2016. C'est le second contributeur à effet de serre après la production énergétique³. Tu le sais la mobilité douce est à promouvoir (vélo, marche...) ainsi que les transports en commun, voici quelques astuces à favoriser:

Si possible, trouve un lieu d'activité proche d'un arrêt de bus et/ou de gare. Cela facilitera la venue en transport en commun.

Organise un co-voiturage pour les participants. Pour cela, propose l'idée dans le mail des informations utiles concernant l'activité et tu peux même mettre en place un Excel partagé pour faciliter le covoiturage.



Un outil très pratique: Togetzer: https://www.togetzer.com/

C'est un peu le Doodle du co-voiturage, hyper facile à mettre en place et très pratique. Tu peux créer l'événement puis envoyer le lien aux participants. Ensuite, il suffit que chacun précise s'il a une voiture à disposition ou s'il cherche une place.

Invite les participants à se rendre sur place en transport en commun. Prévois éventuellement une animation liée à cela. Propose un « bonus » à chaque participant qui se prend en photo déguisé dans le transport utilisé pour venir. Le bonus est octroyé s'il est venu en transport en commun.

Lorsqu'un grand groupe doit se rendre à un même endroit, pourquoi pas systématiquement proposer un trajet en car ou en train au lieu d'avoir 40 voitures qui se rendent au même endroit?

Planifie tes courses à l'avance pour faire le moins de trajets possibles

Organise tes excursions à proximité (pied, vélo) du lieu de l'activité. Cela permettra à chacun de:

→ Découvrir le milieu dans lequel il se trouve

→ Favoriser les entreprises locales (ex: visite ferme locale, boulangerie,...)

→ Diminuer les déplacements et la pollution liée à ceux-ci.

Afin de réfléchir à l'impact des moyens de transports sur ta vie quotidienne, n'hésite pas à utiliser ce calculateur de mobilité: http://mobilite. wallonie.be/home/outils/calculateur-mobilite.html





² www.espace-environnement.be ³ https://www.futura-sciences.com/planete/questions-reponses/pollution-transport-co₃-part-emissions-1017/



Un bon tri va permettre de réutiliser certains éléments des déchets pour de nouvelles productions. Au final, ça permet d'économiser des ressources naturelles! Voici quelques conseils:

Mets à disposition les différentes poubelles: cartons, PMC, déchets organiques, le reste. Précise avec une affiche quels déchets sont acceptés dans chaque poubelle.

Renseigne-toi sur les modalités de tri du lieu de ton activité (taxe communale, sac payant ou à puce) et sur les règles de tri de la commune.

Crée une affiche avec le staff, les participants sur le tri des déchets ou contacte Fostplus pour obtenir gratuitement un kit d'autocollants et des conseils pour mettre en place tes poubelles de tri.

Checklist gestion énergétique

Tu le sais, nos ressources énergétiques ne sont pas inépuisables et elles sont également néfastes pour notre planète. Voici quelques astuces pour les économiser.

Au niveau de l'eau:

Coupe l'eau de ta douche pendant que tu te laves, cela permettra une belle économie. Pourquoi ne pas proposer, en séjours, un temps maximum de lavage: le temps d'une chanson?

Coupe le robinet pendant que tu te brosses les dents.

Rempli l'évier pour faire la vaisselle plutôt que faire une vaisselle avec le robinet qui coule en continu.

Tire la « petite » chasse, ou une demi-chasse lorsque tu n'as fait qu'un petit pipi.

Au niveau de l'électricité:

Pense à bien éteindre la lumière lorsque tu quittes une pièce.

N'allume pas les lampes en pleine journée si ce n'est pas absolument nécessaire.

Ne laisse pas les appareils électriques (baffles, radio, PC,...) branchés lorsque tu ne les utilises pas, il y a bien souvent une petite lumière qui reste allumée inutilement.

Au niveau du chauffage:

Ne mets pas le chauffage en route lorsqu'il fait chaud.

S'il fait plus frais, mets d'abord un pull avant d'augmenter le thermostat.

Baisse la température du thermostat pour la nuit: 16-18 degrés sont largement suffisants.

Baisser le thermostat d'un degré permet une diminution considérable de ta consommation de mazout, gaz, pellet...

Mets le thermostat sur 18-20 durant la journée et prends un gros pull si besoin.



Checklist compostage



? LE SAVAIS-TU?

Près de 30% de nos déchets sont des déchets organiques? Un déchet organique est un résidu d'origine végétale ou animale qui peut être dégradé par des micro-organismes pour lesquels il représente une source d'alimentation⁴. Ce serait dommage de jeter ces 30% dans une poubelle « tout venant », le compost permet:

- De traiter, naturellement et sans polluer, ces déchets.
- Fertiliser nos sols qui manquent de nutriments.
- Diminuer les coûts en gestion des déchets.

Le compostage s'effectue par actions de microorganismes (bactéries, champignons) et macroorganismes comme les vers de fumier, qui sont capables de digérer 1 à 2 fois leur masse par jour.

Comment t'y prendre?

Avant toute chose, on te conseille un super site (https://www.wormsasbl.org/) où tu trouveras des tonnes de conseils mais aussi une boîte à outils avec des fiches pédagogiques. Voici différentes possibilité dans ton choix de compost:

- → En réalisant un **compost en fût:** https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-biencomposter-en-fut. Ceci est une possibilité mais on t'invite à réfléchir à ce que tu vas faire en fin d'activité pour voir si c'est le choix le plus adapté.
- → En utilisant un *lombricomposteur*: grâce à des vers de compost et leur maison

(lombricomposteur), tu pourras accélérer la transformation des déchets. Le principe, c'est de copier le fonctionnement de la nature, qui fabrique de l'humus sur le sol des forêts. L'avantage est que vous pouvez facilement passer le lombricomposteur de plaines en plaines durant tout l'été.

- → Réalise toi-même ton lombricomposteur : https://plus2vers.com/fr/lombricomposteur/fabrication-lombricomposteur/
- → Pour te procurer des vers : le site plus2vers. com ci-dessus est un site d'entraide pour démarrer facilement le lombricompostage sur lequel tu pourras trouver une carte des personnes donatrices de vers près de chez toi ou près de l'endroit de ton activité.

⁴ https://www.namur.be/fr/ma-ville/environnement/ gestion-dechets/gerer-ses-dechets/collectes-a-votreporte/dechets-organiques





- → Compost de quartier: de plus en en plus de communes créent des composts de quartier. Renseigne-toi pour savoir s'il en existe un près de ton activité.
- → Container ou sac à déchets résiduels: en fonction de la commune où tu organises ton activité, il est possible de recevoir un container pour les déchets organiques qui ne peuvent être recyclés.
- → Profiter des poules du centre s'il y en a: hé oui, les poules peuvent manger les déchets organiques. Attention certains aliments ne peuvent pas être donnés aux poules comme par exemple les épluchures de pomme de terre. du chocolat...⁵

Tout ne peut pas se composter, voici une checklist de ce que tu peux mettre ou non dans ton compost⁶

*** A volonté**

- Restes fruits et légumes
- Coquilles d'œufs concassées
- Marc de café
- Epluchures
- Sachet de thé

* En petite quantité

- Matières animales
- Agrumes
- Déchets végétaux
- Coquillages broyés

***** Jamais

- Mégots de cigarette
- Graines et noyaux
- Poussières d'aspirateur
- Déchets d'animaux domestiques



Avec tous ces conseils, tu es maintenant un(e) pro pour diminuer tes déchets mais aussi pour les traiter durablement. Alors pourquoi ne pas te lancer dans un défi ZD en staff?



5 https://www.gammvert.fr/conseils/conseils-dejardinage/10-aliments-interdits-aux-poules 6 https://www.projetpangolin.com/commentfaire-du-compost/



Tes produits tu confectionneras

Ateliers de préparation et de sensibilisation

Gourde et boîte à lunch tu emporteras



Dans ce chapitre, on te propose quelques créations à réaliser avant ton activité en staff ou lors de tes activités avec les participants. Ca te permettra de tendre vers le zéro déchet mais aussi de fédérer tes amis, tes grands-parents... Ces réalisations sont adaptées à tout âge et sont réutilisables, pas de « brol » qui sera jeté le surlendemain.

« Le ZD, c'est aussi « simple » que de polluer mais avec un twist: ça ne pollue pas! »

Checklist sensibilisation

Tu peux, par exemple, commencer par ces 4 petites choses:

Dans le courrier aux parents (ou aux formés), parle de ton proiet et demande-leur de mettre une gourde et une boite à tartines dans le sac à dos de l'enfant (du formé) pour éviter les emballages en plastique et en aluminium.

Distribue aux parent les outils de sensibilisation « Du punch dans ta boite à lunch » ou « Saine Attitude » de la MC. Si tu as besoin des exemplaires de ces document, demande-les à ton permanent:

- → https://www.mc.be/media/BRO_Punch_lunch_ FR_BD_tcm49-55277.pdf
- → https://www.mc.be/media/saine-attitude-inforsante_tcm49-56399.pdf

Créé un challenge ZD en sélectionnant un nombre minimum de cases à cocher dans ce carnet durant ton activité

Affiche à l'accueil de ton activité le Mémo zéro déchet Ocarina. Demande un exemplaire à ton permanent ou tu le trouveras à cette adresse: https://ocarina.be/nos-outils/memos/



Foire aux idées pour sensibiliser

Le plogging

Le plogging (contraction de jogging et de plokka upp, ramasser, en suédois) est un jogging (ou une balade) au cours duquel on ramasse les déchets. Comme ça, c'est assez banal. Mais déquisez-vous en poubelle affamée, en voyageur du cosmos en panne d'essence de Déchets, en glouton miamnivore, en parfumeur fou, en micro-biochimiste étudiant les phénomènes de décomposition et voilà autant de raisons pour lesquelles les enfants peuvent se répartir en diverses équipes. Ils vous rapporteront les déchets trouvés lors de leurs escapades (durant lesquelles ils rencontreront d'autres personnages et vivront d'autres péripéties).

Les provinces prêtent le matériel de ramassage gratuitement: www.bewapp.be

Idées fausses? Sois sceptique!



Envie de savoir combien de temps tous les déchets ramenés du plogging resteraient en pleine nature s'ils n'avaient pas été ramassés? Tout est expliqué sous forme d'activité à faire avec les enfants dans

ce carnet bourré d'autres activités:

Fabrication éponge Tawashi



Il s'agit d'une éponge créée à partir de tissus récupérés.

→ Temps de fabrication

Ces temps sont ceux d'un adulte. Ce sera évidemment plus long avec des enfants. Construire le métier à tisser (cadre) prend environ 10 minutes. Il faut le fabriquer une fois, on le réutilise pour tisser chaque éponge. Tisser l'éponge en elle-même prend environ 5 minutes.

→ Matériel et Fabrication

Les explications en 3 minutes 30 de vidéo t'attendent derrière le QR code ci-dessus.





Fabrication Bee-Wrap



C'est un emballage alimentaire lavable et réutilisable.

Ce terme anglais signifie qu'il s'agit d'un tissu enduit de cire d'abeille « Bee ».

Cet emballage va supprimer tous les films plastique et aluminium de votre cuisine. Hormis les viandes et les poissons crus, il permet d'emballer tous les ingrédients, fruits, légumes, fromage à pâte cuite (qui ne coule pas), sandwichs, pain... Il permet de recouvrir vos bols, plats à tarte ou à gratin.

→ Matériel et Fabrication

Les explications en 2 minutes de vidéo t'attendent derrière le QR code ci-dessus.

→ Conseils d'entretien et d'utilisation de votre emballage alimentaire.

Le Bee Wrap est très facile d'entretien. Toutefois, vous l'aurez bien remarqué en fabriquant vous-même votre Bee Wrap, la cire d'abeille fond au contact de la chaleur. Il est donc déconseillé de le mettre au micro-ondes, au four ou sur un plat chaud. Évitez également de le passer à la machine à laver ou au lave-vaisselle.

Il suffit de le laver à l'eau froide avec un peu de savon solide si besoin, et de le laisser sécher à l'air libre. Ne pas trop frotter pour conserver la cire.

En revanche, il convient à la congélation.

En respectant ces bonnes conditions d'entretien, votre emballage alimentaire réutilisable durera environ une année. Une fois rendu inutilisable, vous pourrez le mettre dans votre composteur ou vous en servir comme allume-feu pour le barbecue ou la cheminée!

Essayez-le et vous l'adopterez en un rien de temps! Et la douce odeur de miel ravira les plus gourmands!

Fabrication sac à vracs



Ce qui est pratique avec cela, c'est que c'est très simple d'adapter les dimensions afin que cela convienne au mieux à notre utilisation. En plus, si le motif du sac te plait, tu seras encore plus motivé à l'utiliser,

le montrer et faire fureur au moment d'empaqueter tes achats!

→ Matériel et Fabrication

Tu retrouveras les explications écrites accompagnées de photos derrière le QR code ci-dessus.

Imbattable en ZD



Tu as apprécié le plogging? Les enfants sont encore curieux d'apprendre de façon ludique ce qui touche de près ou de loin aux déchets et à l'environnement? Merci à Wallonie Plus Propre d'avoir

CARNET

créé ce site dans lequel tu retrouveras une multitude d'activités supplémentaires:

Grace à tes compétences made in Ocarina, tu pourras très facilement adapter la durée, le matériel, le thème et les personnages pour que ces activités s'adaptent dans ton programme. Bien joué!

Fabrique ton liquide multi-usage et vitres



Cela coute tellement peu cher que l'on a du mal à y croire... Et en plus ça marche! Simple, rapide, efficace et si tu veux en faire des litres, ça se conserve très bien.

Ajoute ce spriiiitch-spriiiitch sur ton éponge fabriquée plus haut et c'est parti!

Des magasins vrac/ZD près de chez toi?



ZÉRO DÉCHET

Les petits commerces locaux, il y en a dans les grandes villes et aussi dans les moins grandes villes;-) Tu connais tous ceux près de chez toi? La réponse ci-dessous sur ce site reprenant la grande

majorité des magasins.

La famille (presque) zéro déchet



Le terme zéro déchet est parfois clivant. Ne générer aucun déchet, c'est compliqué. Ce qui compte c'est pas l'arrivée, c'est la quête comme dirait l'autre... Nous avons tous des vies actives dans lesquelles il

faut faire énormément de choix, de sacrifices. Pour réussir sa transition écologique, il faut y aller pas à pas. Ne pas se sentir coupable de prendre la voiture ou de parfois acheter en grande surface. La vie doit rester agréable et la famille zéro déchet l'a bien compris! Ils y partagent énormément de conseil, d'activités, recettes pour tendre vers l'objectif annoncé. La preuve en image:-)

Il y a du choix! Alors par quelle activité vas-tu commencer? Tu peux évidement lancer certaines activités avant une activité pour fédérer ton staff sur la thématique zéro-déchet.







Conclusion

On espère que tu as fait le plein d'astuces, de conseils et d'outils dans ce carnet pour te donner envie de tester sur le terrain et te lancer dans des activités zéro déchet.

Et si tu mettais au défi ton staff, comité, tes permanents, les participants... en choisissant un nombre de cases à cocher dans ce carnet? Ne minimise pas les effets d'une petite action car celle-ci te permet d'ancrer Ocarina dans une dynamique zéro déchet et également de montrer que c'est possible à tes co-staffeurs.



Le changement d'un comportement est facilité par l'observation des autres mais aussi par le bouche-à-oreille.

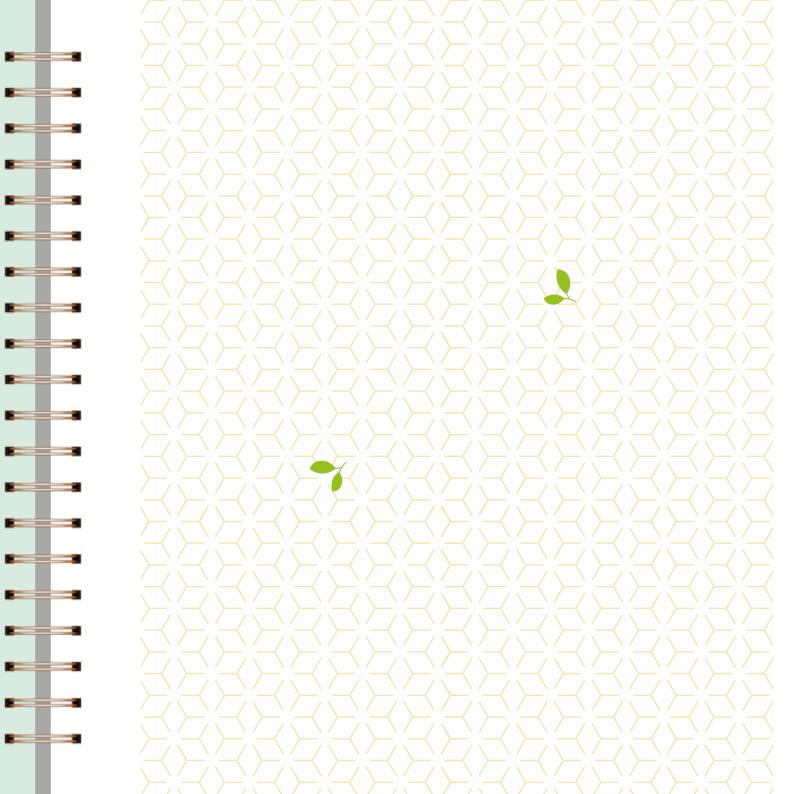
Et donc:

- → En adoptant des actions zéro déchet, tu influenceras les participants à changer leur comportement à la maison également.
- → En discutant de ce carnet zéro déchet, tu permettras sa diffusion dans le mouvement et l'adoption d'actions zéro déchet à Ocarina

Un grand merci pour ta mobilisation! N'hésite pas à relayer tes difficultés et tes victoires auprès de tes permanents qui pourront être présents pour toi.

> Et n'oublie pas: « C'est en se plantant, qu'on prend racine! »









www.ocasina.ee

En partenariat avec





E.R.: Célestine Lecocq - Ch. de Haecht 579 BP40 - 1031 Bruxelles 🔳 Graphisme & mise en page: www.by-im.be