

KIT ÉCOLO

N°1 : LE ZÉRO-DÉCHET



Pour un confinement
écologique et amusant !

13





KIT ÉCOLO

N°1 : LE ZÉRO-DÉCHET

Bonjour, nous sommes un groupe de 4 jeunes en service civique à Lyon : **les 13écolo !**

Depuis le mois de novembre 2019, nous menons un projet associatif autour des Objectifs de Développement Durable. Nous travaillons en particulier sur les mesures relatives à la lutte contre le changement climatique (ODD 13).



Julie



Thomas



Tiphaine



Uyen



Nous sommes aussi confinés mais qu'à cela ne tienne, nous sommes des écolos dans l'âme et nous avons envie de proposer des animations aux enfants pour qu'ils puissent s'amuser tout en respectant la planète pendant ce confinement.

Voici donc le **premier kit écolo spécial confinement !**

Nous te proposerons **chaque semaine** un nouveau kit avec un thème différent, toujours autour du développement durable. Cette semaine on va s'amuser avec le **zéro-déchet**. Mais késako ?

On s'est rendu compte, que nous, les humains, nous produisons énormément de déchets et que ça pollue beaucoup la planète. Alors on s'est dit, qu'en plus de convaincre les décideurs de faire changer les choses, on pouvait **chacun faire des petits efforts**, pour produire moins de déchets à la maison.

C'est ce qu'on te propose de faire avec ce kit, en s'amusant !



ACTIVITÉ 1 : CRÉATION ARTISTIQUE

PORTRAIT ÉPLUCHURES

Tu as du compost ou des fruits et légumes abîmés ? Tu as envie de faire **ton portrait** ? Pourquoi ne pas le faire à partir de ces végétaux !

Matériel :

- Une ou plusieurs feuilles blanches (c'est super si tu utilises des brouillons, par exemple le dos de l'attestation que tes parents ont signée pour aller faire les courses),
- Du scotch et/ou colle et/ou patafix,
- Des crayons de couleur,
- Des restes de fruits et légumes (carotte, pomme de terre, marron, lentille, betterave, brocoli, poireau, pomme, orange...).

Comment ça marche ?

- Utilise le jus d'une orange pour faire la peau,
- Des épluchures de fruits ou légumes de forme allongée pour faire les cheveux,
- Des pépins de pomme et des coquilles de noix pour faire les yeux,
- Des fruits ou légumes rouges (betterave par exemple) pour faire la bouche,
- Coupe un petit morceau pour faire le nez,
- Décore avec des accessoires qui te ressemblent.



J'ai utilisé ces végétaux en exemple (carotte, betterave, noix, pépins de pomme, feuilles), **à toi de trouver, dans ta poubelle ou dans ton jardin, ceux qui correspondent le mieux aux couleurs de ta peau, de tes cheveux, de tes yeux...**

ACTIVITÉ 2 : RECETTE

POUR NE PAS EN PERDRE UNE MIETTE !

Le **pain perdu** a été inventé au Moyen-Âge pour ne pas jeter du pain, même rassis. C'est une recette simple et rapide, qui te fera un délicieux goûter zéro-déchet !

Ingrédients :

- du pain rassis (n'importe quel type fera l'affaire !),
- 2 œufs,
- 2 verres de lait,
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre,
- tu peux aussi ajouter une cuillère à café de cannelle ou de la vanille selon tes goûts,
- une noisette de beurre ou une cuillère à café d'huile pour la poêle.

Étape 1 :

Coupe ton pain rassis en tranches.

Étape 2 :

Dans un saladier, bats les œufs entiers. Ajoute le sucre, le lait et la cannelle ou la vanille si tu en as envie, puis mélange le tout.

Étape 3 :

Trempe tes tranches de pain de chaque côté dans cette préparation jusqu'à ce qu'elles soient bien imbibées. Fais chauffer ta poêle et ajoute la noix de beurre ou l'huile puis fais dorer les tranches de pain imbibées, 2 min de chaque côté.

Étape 4 :

Dispose ton pain-perdu sur une assiette. Tu peux le saupoudrer de sucre glace et te régaler !



Le savais-tu ? En battant de l'aquafaba (jus de pois-chiche) au fouet, tu obtiendras une texture qui ressemblera comme deux gouttes d'eau à des blancs d'œufs montés en neige. Tu peux alors t'en servir pour faire une délicieuse mousse au chocolat végane (sans aucun produit animal) !

ACTIVITÉ 3 : DO IT YOURSELF

TAWASHI

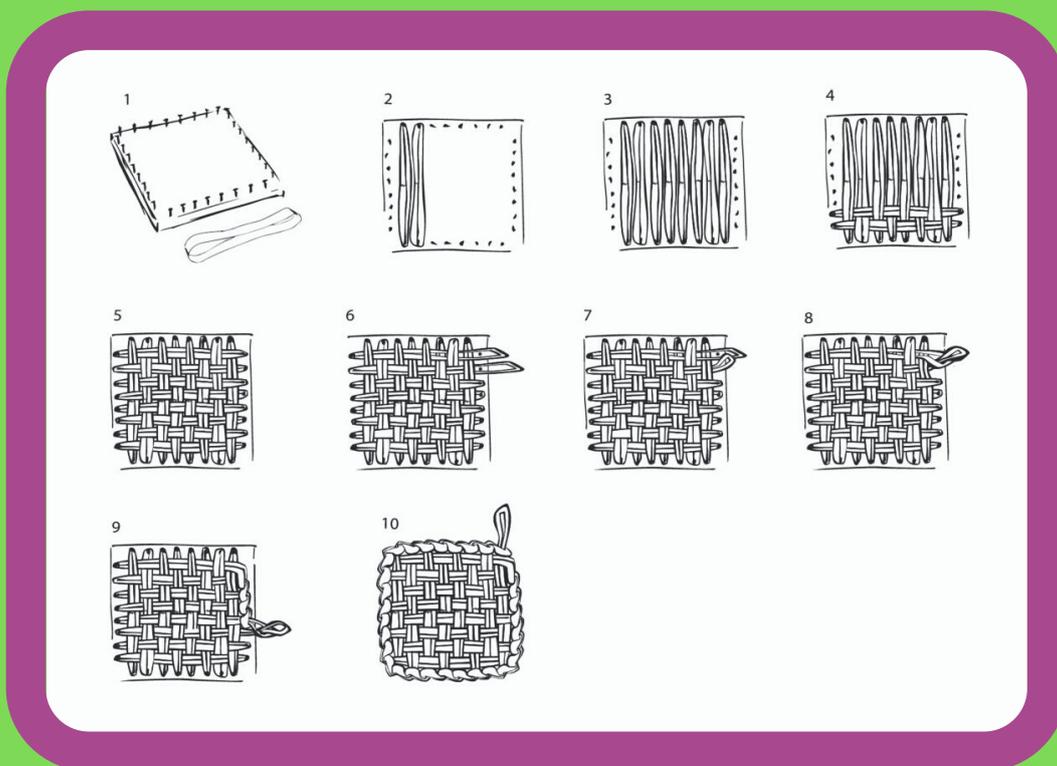
Pour te dégourdir un peu les doigts, nous te proposons un petit atelier DIY (Do It Yourself = Fais le toi-même en anglais) super simple pour fabriquer des **tawashis** !

Ce sont des éponges lavables et réutilisables, fabriquées à la main à partir de tissus de récupération.

Matériel :

- des vieilles chaussettes ou vieux collants (épais de préférence) ou des manches de t-shirt,
- un saladier carré et 25 pinces à linge OU une planche de bois et 25 clous,
- une paire de ciseaux pour découper ton tissu.

Méthode avec des clous plantés dans une planche de bois :

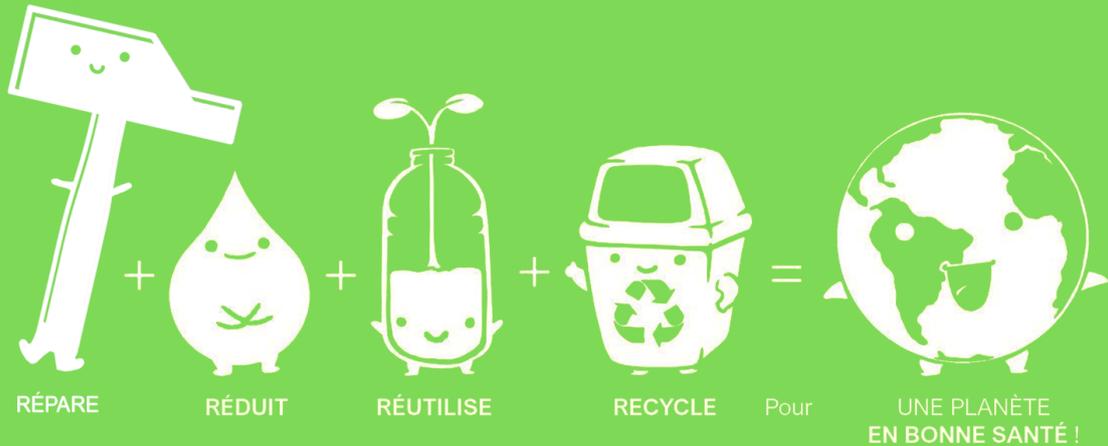


La méthode avec un saladier carré et des pinces à linge à linge est expliquée dans cette vidéo de BRUT que tu peux regarder en cliquant [ICI](#).



ÉCO-GESTE

LES 4 "R" DU ZÉRO-DECHET



Nous te lançons un défi : Essaie de trouver chez toi quelque chose qui ne marche plus et demande-toi comment tu pourrais le réparer ou lui trouver une nouvelle fonction plutôt que de le jeter !

POUR EN SAVOIR PLUS :

Bravo tu es maintenant un pro du zéro-déchet ! Si tu veux en savoir davantage voici quelques ressources très bien faites :

- Guide : [Les Héros du zéro-déchet](#), par Zéro Waste France et Famille Zéro Déchet
- Vidéo : [C'est quoi le zéro déchet ?](#) par 1 jour 1 question

NOTRE KIT EST LIBRE !

Parcoure-le, utilise-le, améliore-le... et partage-le !

Et pour que nous puissions voir tes superbes réalisations tu peux utiliser le **#13ecolo** pour les partager sur les réseaux sociaux ou nous les envoyer par email à **team@13ecolo.com**. Si tu es d'accord nous pourrons partager tes productions sur le prochain KIT. Un florilège de toutes les réalisations sera fait à la fin du confinement !

**SI TU SOUHAITES RECEVOIR LE PROCHAIN KIT [CLIQUE ICI](#)
POUR ENREGISTRER TON ADRESSE EMAIL.**

À LA SEMAINE PROCHAINE !