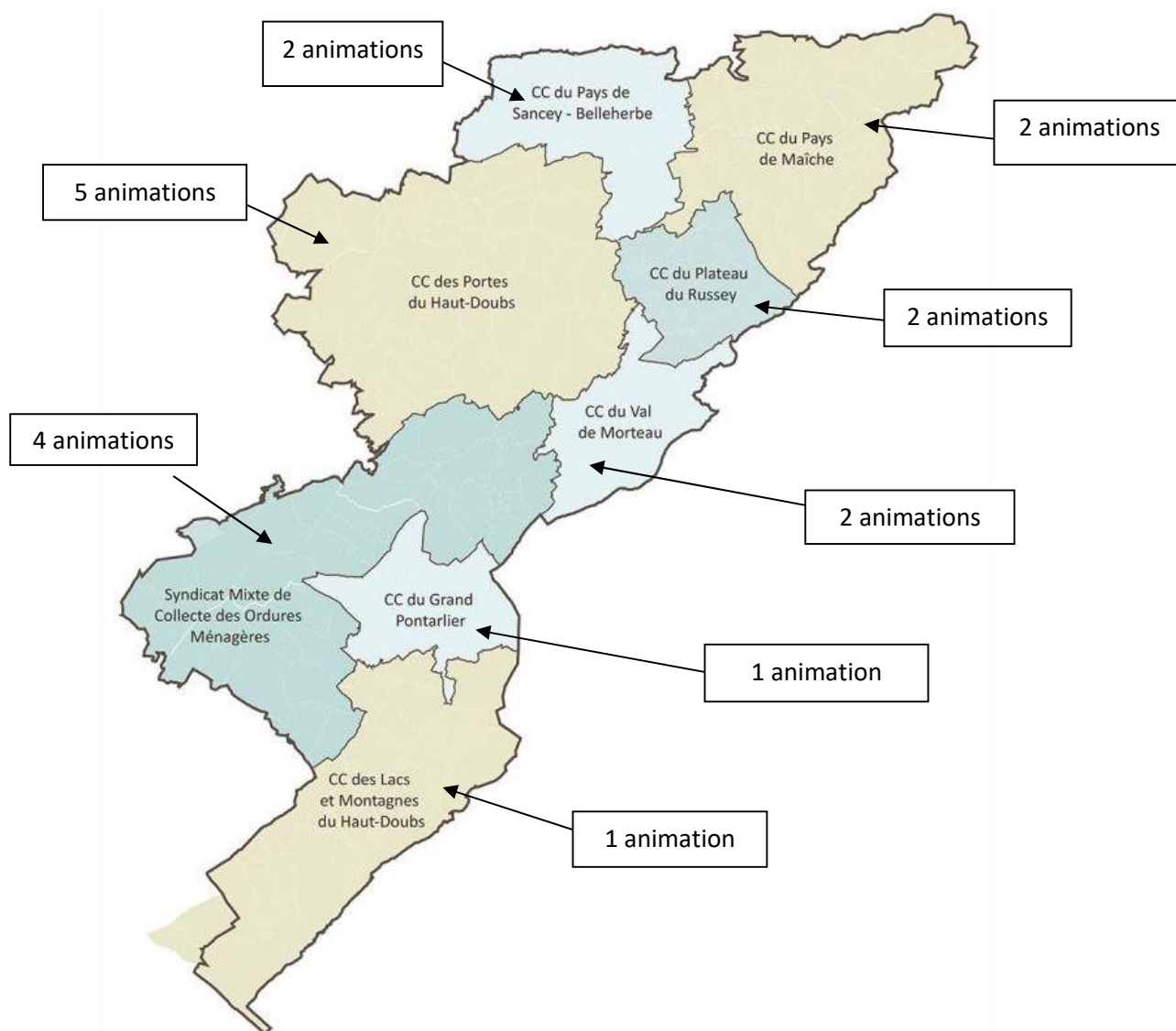




**Programme  
d'animation Zéro Déchet  
« Et si on adoptait Le  
presque Zéro Déchet »  
Année 2023**

Dans ce cadre, de l'appel à projets Animations Zéro déchet 2023 « Et si on adoptait le presque Zéro Déchet » initié par PREVAL, le CPIE du Haut-Doubs a été retenu pour mener **19 animations** réparties sur le territoire pour la période de février à décembre 2023.



Les **objectifs** de l'appel à projets sont :

- Sensibiliser à travers des animations et ateliers sur la pratique Zéro déchet ;
- Offrir une palette d'animations sur tout le territoire de Préval Haut-Doubs ;
- Favoriser et développer les liens sociaux, l'échange et le partage ;
- Valoriser le savoir-faire des acteurs de notre territoire et les alternatives aux achats de biens neufs. Maximiser le réemploi et la réparation.

Les **thématiques** retenues dans le cadre de l'appel à projet sont :

- ✓ Gaspillage alimentaire : 2
- ✓ Cosmétiques et produits d'hygiène : 1
- ✓ Produits ménagers : 2
- ✓ Faire soi-même : couture récup' : 2
- ✓ Consommation Zéro déchet : 3
- ✓ Création d'objets en récup' : 3
- ✓ Jardin zéro déchet : 2
- ✓ Répar'acteur : 1
- ✓ Autres thématiques : 3

**Chaque atelier est détaillé ci-dessous et sera réalisé une fois.**

Les **orientations pédagogiques** se déclinent en 4 axes :

***Favoriser le lien social sur le territoire***

- Faciliter le lien par le partage, l'échange, la convivialité
- Créer des temps de partage d'astuces, de recettes et de savoir-faire

***Valoriser la personne dans son processus de création***

- Développer l'aspect créatif, la notion de plaisir et le goût de faire soi-même
- Valoriser la création

***Valoriser et transmettre les savoir-faire d'antan propre à un territoire***

- Valoriser les traditions de notre région et des montagnes jurassiennes
- Contribuer à sauvegarder le patrimoine naturel et culturel
- Recréer le lien avec son environnement proche

***Développer et faire émerger des pratiques éco citoyennes***

- Permettre la participation de tous à la mise en place de gestes plus respectueux de l'environnement
- Faire prendre conscience de l'impact de nos gestes au quotidien et de nos modes de consommation sur l'environnement
- Porter à la connaissance du grand public les alternatives aux produits industriels
- Promouvoir l'économie de nos ressources naturelles
- Promouvoir les circuits courts
- Faire découvrir l'économie circulaire et les filières de traitement des déchets
- Faire le lien entre respect de l'environnement et son bénéfice sur la santé
- Accompagner, questionner, éveiller, susciter la curiosité, la réflexion, l'envie d'agir en faveur de l'environnement

## Thématique 1 : GASPILLAGE ALIMENTAIRE

### ➤ Atelier 1.1 : Apéro Zéro Gaspi

#### Réalisation d'un pesto de fanes de radis, de beignets de fanes de carottes et de muffins aux peaux de bananes »

##### Résumé :

Prendre l'exemple d'un apéro dinatoire pour discuter des modes de consommation : emballages, produits riches en additifs, fruits et légumes de saison, de produits locaux...

Découvrir des idées, outils et méthodes pour réduire son gaspillage alimentaire et notamment faire soi-même certains produits.

Cuisiner les épluchures de légumes et de fruits et déguster.



##### Objectifs généraux :

- Connaître des moyens qui permettent d'éviter le gaspillage alimentaire.
- Savoir comment accommoder les restes de repas, les épluchures, utiliser des plantes sauvages...
- Cuisiner ensemble et déguster

### ➤ Atelier 1.2 : Conserver ses aliments sans frigo : ses produits du jardin et du verger

**Résumé :** Temps d'échange autour des avantages et inconvénient du réfrigérateur et comment faire autrement. Les participants pourront découvrir différentes techniques de conservation et en tester quelques-unes.

**Saison :** juillet à novembre



##### Objectifs généraux :

- Découvrir des ambiances de conservation courte et longue et les aspects climactériques des aliments
- Identifier les techniques à privilégier selon les habitudes de vie et les types de fruits et légumes
- Connaître des trucs et astuces sur les techniques de conservation
- Comprendre l'intérêt de conserver ses produits (limiter le gaspillage alimentaire, privilégier une alimentation saine...)



## Thématique 2 : COSMÉTIQUES ET PRODUITS D'HYGIÈNE

### ➤ Atelier 2.1 : Maquillage au naturel

#### Résumé :

- Réflexion sur l'impact de la fabrication des maquillages sur l'environnement (consommation d'eau et de plastique, composition)
- Lecture de différentes étiquettes pour s'apercevoir que l'on ne sait pas réellement ce qui se trouve à l'intérieur
- Confection d'un rouge à lèvres et/ ou d'une eau micellaire et/ou d'un vernis à ongle



#### Objectifs généraux :

- Connaître l'impact des maquillages industriels sur notre peau et sur l'environnement
- Découvrir ce que sont les perturbateurs endocriniens
- Connaître les bénéfices des huiles végétales pour savoir les plus appropriées
- Découvrir les pigments naturels
- Savoir fabriquer facilement un rouge à lèvres et/ou une eau micellaire et/ou un vernis à ongle

## Thématique 3 : PRODUITS MÉNAGERS

### ➤ Atelier 3.1 : Fabrication d'une lessive alternative à la lessive classique

#### Résumé :

Un atelier pour connaître les risques des produits ménagers toxiques, découvrir quels ingrédients avoir chez soi pour faire un ménage au naturel, leurs propriétés et comment les utiliser. Fabrication d'une lessive (à la cendre et/ou au lierre et/ou à la saponaire et/ou au savon de Marseille et/ou avec des produits naturels) avec laquelle il reparte. C'est facile, économique, c'est ludique, créatif et c'est bon pour la planète ! »

#### Objectifs généraux :

- Comprendre les risques liés à l'utilisation de produits ménagers « classiques ».
- Connaître les produits naturels à avoir chez soi.
- Fabriquer un produit naturel



## ➤ Atelier 3.2 : Fabrication de pastilles Lave-vaisselle

### Résumé :

Un atelier pour connaître les risques des produits ménagers, découvrir quels ingrédients avoir chez soi pour faire un ménage au naturel, leurs propriétés et comment les utiliser.

Fabrication de pastilles pour le lave-vaisselle. C'est facile, économique et c'est bon pour la planète ! »



### Objectifs généraux :

- Accompagner l'habitant/citoyen dans le changement de modes de consommation.
- Comprendre les risques liés à l'utilisation de produits ménagers « classiques ».
- Connaître les produits naturels à avoir chez soi.
- Fabriquer un produit naturel

## Thématique 4 : FAIRE SOI-MÊME : COUTURE RÉCUP'

## ➤ Atelier 4.1 : Fabriquer un sac ou un pot à crayon en jean

### Résumé :

« Bricoler, découper, tisser, créer... vous animent ?

Venez découvrir comment réaliser un tablier 100 % Récup, ZÉRO DÉCHET, avec vos vieux jeans !

Nous avons tous dans nos placards de vieux jeans. L'art de la récupération, une tradition déjà pratiquée par nos ancêtres. Aujourd'hui les bonnes pratiques demeurent et se partagent au fil des générations. Astuces pour réduire ses déchets et redonner une seconde vie aux oubliés de nos placards, tout un programme !

Consommer autrement : récupérer, recycler, réparer, réutiliser, créer, c'est possible !

### Objectifs généraux :

- Accompagner l'habitant/citoyen dans le changement de modes de consommation
- Sensibiliser au réemploi des matières et des objets
- Porter à la connaissance du public les trucs et astuces respectueux de l'environnement
- Développer la pratique, l'expérimentation, la créativité
- Créer un sac ou un pot à crayon avec un jean



## ➤ Atelier 4.2 : Fabrication de lingettes

### Résumé :

« Vous aimez chiner, transformer, créer ? »

Venez découvrir comment réaliser des lingettes, 100% RECUP ZÉRO DECHET ! Dans notre région, les vieilles fermes, vides greniers recèlent de vieux draps et torchons. À la maison aussi, torchons, serviettes et draps usés dorment dans nos placards.

Alors trions, récupérons, recyclons, réparons, créons. C'est facile, économique, ludique, créatif et c'est bon pour la planète ! »

### Objectifs généraux :

- Accompagner l'habitant/citoyen dans le changement de modes de consommation.
- Sensibiliser au réemploi des matières et des objets.
- Porter à la connaissance du public les trucs et astuces respectueux de l'environnement.
- Développer la pratique, l'expérimentation, la créativité
- Nouvelle formes de consommation (faire soi-même, ...)



## Thématique 5 : CONSOMMATION ZÉRO DÉCHETS

## ➤ Atelier 5.1 : Fabriquer son film alimentaire lavable

### Résumé :

- Réflexion sur l'impact des emballages en tout genre et notamment sur la quantité de déchets engendrés.
- Présentation et tests de différentes alternatives au jetable (film alimentaire réutilisable, éponge tawashi, lingettes réutilisables, essuie-main réutilisable, couches...)
- Confection d'un film alimentaire réutilisable (bee's wax wrap)

### Objectifs généraux :

- Connaître l'impact des lingettes et autres produits jetables sur l'environnement et sur la quantité de déchets engendrés
- Connaître les usages et les techniques de fabrication de différentes alternatives textiles
- Savoir fabriquer un film alimentaire réutilisable



## ➤ Atelier 5.2 : Pâtes créatives en tout genre

### Résumé :

L'animateur présentera des recettes de pâtes (à modeler, à sol, à sable, à colle...) faciles à fabriquer avec des ingrédients du quotidien (farine, sucre, maïzena, œufs, colorants alimentaires...). Les enfants fabriqueront les pâtes et les utiliseront durant l'animation pour décorer, jouer, fabriquer des choses en lien avec la nature...



### Objectifs généraux :

- Prendre plaisir à fabriquer et à manipuler des matières.
- Donner libre cours à son imagination.
- Comprendre qu'il est possible de fabriquer des choses avec des produits non toxiques et sans additifs.
- Réaliser du matériel éducatif à moindre coût avec des produits du quotidien.

## ➤ Atelier 5.3 : L'univers de la femme en mode zéro déchet, pourquoi pas moi ?

### Résumé :

Un atelier d'échange et de pratique sur les alternatives possibles pour les produits d'hygiène intime féminins (lingettes, culottes menstruelles, mooncup...) afin de limiter les déchets et le contact avec des produits susceptibles de contenir des perturbateurs endocriniens. Nous pourrions présenter et échanger également sur les différents possibles pour les cosmétiques, les achats de vêtements et d'accessoires...



**Lieux :** à l'intérieur en salle (atelier ou conférence)

**Saison :** toute l'année

### Objectifs généraux :

- Présenter des alternatives au tout jetable en matière de produits d'hygiène intime
- Apporter des informations sur la santé-environnement en lien avec la notion de perturbateurs endocriniens qui sont présents dans les produits de consommation.
- Échanger sur les trucs et astuces ; les avantages et contraintes de ces pratiques.



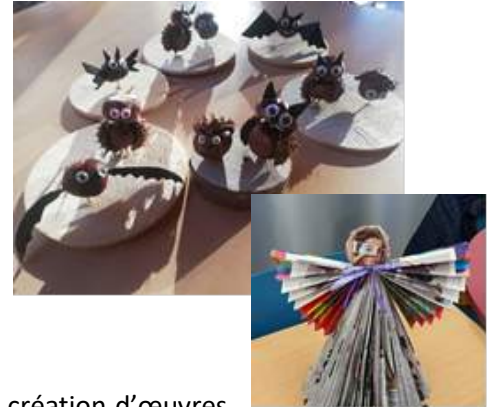
## Thématique 6 : CRÉATION OBJETS EN RÉCUP

### ➤ Atelier 6.1 : Réaliser soi-même ses décorations pour les fêtes \*

\* que ce soit Noël, Pâques ou même Halloween

#### Résumé :

« Nos placards et nos greniers regorgent de petits trésors qui finissent souvent à la poubelle... Réutilisons nos vieux objets, nos déchets... et donnons-leur une deuxième vie ! Nous utiliserons des chutes de tissu, bouton, carton, bois, bouchon, vieux livres... »



#### Objectifs généraux :

- Réduire ses déchets.
- Sensibiliser le public à la réutilisation de la matière lors de la création d'œuvres artistiques.
- Laisser libre cours à son imagination.
- Manipuler des matières, couleurs et formes de déchets réutilisables dans des créations artistiques.
- Acquérir des trucs et astuces pour assembler des déchets afin de réaliser des compositions (collage, assemblage, découpage...).

### ➤ Atelier 6.2 : Réaliser son mobile 100% récup

#### Résumé :

« Nos placards et nos greniers regorgent de petits trésors qui finissent souvent à la poubelle...

Réutilisons nos vieux objets, nos déchets... et donnons-leur une deuxième vie ! Nous utiliserons des chutes de tissu, bouton, carton, bois, bouchon, vieux livres... »

Après avoir observé différents objets réalisés avec des matériaux de récupération, nous passerons à un temps créatif où chaque participant pourra faire un projet personnalisé.



#### Objectifs généraux :

- Réduire ses déchets.
- Sensibiliser le public à la réutilisation de la matière lors de la création d'œuvres artistiques.
- Laisser libre cours à son imagination.
- Manipuler des matières, couleurs et formes de déchets réutilisables dans des créations artistiques.
- Acquérir des trucs et astuces pour assembler des déchets afin de réaliser des compositions (collage, assemblage, découpage...).

## ➤ Atelier 6.3 : Créer ses rubans adhésifs colorés façon « washi tape »

### Résumé :

Vous avez des chutes de tissus, parfois trop petites même pour une lingette. Vous aimez bien l'imprimé. Cette atelier permet de recycler jusqu'au plus petit morceau de tissus ou de papier.

Nous créerons des rubans adhésifs fonctionnels et décoratifs : pour fermer un cadeau, pour fixer une image dans son journal, pour conserver une carte dans son agenda, pour décorer une page...



### Objectifs généraux :

- Réduire ses déchets.
- Sensibiliser le public sur la valorisation et le réemploi des déchets à travers des ateliers créatifs.
- Laisser libre cours à son imagination.
- Manipuler des matières, couleurs et formes de déchets réutilisables dans des créations artistiques.
- Acquérir des trucs et astuces pour assembler des déchets afin de réaliser des compositions (collage, assemblage, découpage...).

## Thématique 7 : JARDIN ZÉRO DÉCHETS

## ➤ Atelier 7.1 : Entrons dans l'atelier de bricolage ! « Jardinières 100% Récup : La palette aux mille facettes »

### Résumé :

« Bricoler, démonter, construire vous animent? Venez fabriquer votre jardinière en palette, 100% naturel, ZERO DECHET ! Dans notre région, les palettes abandonnées peuvent se récupérer chez les commerçants, artisans, sur les trottoirs en ville ou dans les zones commerciales. **Récupérer, décortiquer les et créer votre objet unique !** C'est économique, ludique, créatif et c'est bon pour la planète ! »



Saison : juillet à octobre

### Objectifs généraux :

- Développer un sens critique sur l'action de réemploi des objets
- Accompagner les participants à une réflexion sur la réduction des déchets
- Savoir identifier les palettes respectueuses de l'environnement
- Acquérir des trucs et astuces
- Développer la pratique, l'expérimentation, la créativité
- Valoriser les créations, se faire plaisir en créant des objets utiles et design



## ➤ Atelier 7.2 : Fabriquer du papier et / ou des cartes ensemencées

### Résumé :

Un atelier pour créer soi-même avec du papier de récup, comprendre le cycle de vie d'une matière. Les participants feront les différentes étapes (découpage du papier, trempage, mixage de la pâte à papier, tamisage, essorage, séchage. Nous utiliserons du papier recyclé et mettrons des graines à l'intérieur.

Les participants pourront ramener leur papier recyclé.

**Saison :** Toute

### Objectifs généraux :

- Développer sa créativité.
- Apprendre des techniques notamment celle de la fabrication de papier recyclé.
- Comprendre le cycle de vie d'une matière, l'écobilan d'un produit, le recyclage d'une matière
- Décorer son papier et mettre des graines



## Thématique 8 : REPAR'ACTEURS

## ➤ Atelier 8.1 : Réparer sa faïence façon kintsugi

### Résumé :

Le Kintsugi est un art Japonais qui consiste à réparer une faïence avec de la laque et de l'or.

C'est l'art de la résilience ! On met en valeur les fissures de la porcelaine cassée en les réparant et en les soulignant pour en faire quelque chose encore plus beau.

Dans cet atelier, nous allons nous inspirer de cet art pour réparer nos objets en faïence ou en terre cuite et en faire de magnifiques objets décoratifs.

**Saison :** Toutes

### Objectifs généraux :

- Développer sa créativité.
- Récupérer un objet cassé et s'inspirer d'une technique japonaise pour réparer et valoriser cet objet.
- Comprendre le cycle de vie d'une matière, l'écobilan d'un produit, le recyclage d'une matière



## 9 : Autres thématiques

### ➤ Atelier 9.1 : Escape Game « Minuit moins cinq avant le bouleversement »

L'escape Game « **Minuit moins cinq avant le bouleversement** » a été conçu afin d'aborder le changement climatique et la notion de résilience.

À l'origine, ce terme physique désigne l'aptitude d'un matériau à résister à un choc. Au fil du temps, ce terme a évolué et s'applique maintenant aux sciences sociales.

Il fait référence à la capacité d'un organisme, d'un corps, d'un système à rebondir et à se développer positivement après une altération de son environnement.

Pour cela nous nous appuyons plus particulièrement sur les quatre thématiques suivantes : l'alimentation, l'eau, l'énergie et les déchets.



Lors des ateliers, nous pouvons mettre l'accent sur la thématique « déchet », échanger sur la capacité des individus à rebondir face à la problématique des déchets et évoquer des pistes d'actions pour atténuer notre impact sur notre environnement.



<p><b>Venue du futur, Thémis nous met au défi.</b></p> <p>Préserver la planète est sa priorité. Son objectif est de tester les capacités de l'humanité en matière de résilience.</p> <p>Elle est programmée pour faire de nous des ambassadeurs de la transition si nous réussissons. Dans le cas contraire, elle déclenchera un black-out et forcera les êtres humains à ralentir voire stopper leurs émissions de gaz à effet de serre.</p> <p><b>Relèverez-vous le défi ?</b></p>	<h3>Minuit moins cinq avant le bouleversement</h3> <p><b>Thème</b> Le changement climatique.</p> <p><b>Public</b> Des familles, des amis en groupe de 3 à 6 personnes. Les enfants doivent être accompagnés.</p> <p><b>Où</b> En extérieur, dans un espace naturel permettant de dissimuler des objets derrière des plantes, des équipements...</p> <p><b>Durée de l'animation</b> 1h30 à 2h dont 45 minutes de mission et un temps de débriefing</p> <p><b>Objectifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre conscience de l'urgence climatique</li><li>- Comprendre des enjeux du changement climatique</li><li>- Comprendre l'idée de résilience</li><li>- Se questionner, vivre des émotions</li><li>- Communiquer, collaborer et s'entraider</li></ul>
--	---



## ➤ Atelier 9.2 : Carnet de voyage A5 en papier récup

### Résumé :

Un atelier pour créer soi-même un carnet de voyage avec du papier de récup, et des feuilles de brouillon imprimées que sur une face. Les participants feront les différentes étapes (décore de la couverture, pliage des feuilles, perçage des trous au poinçon, couture et reliage du carnet recyclé).

Les participants peuvent ramener leurs feuilles de récup, ou de brouillon. Nous pourrons « décorer » de différentes manières ce carnet (photo, image, timbre, art et nature...)

**Saison :** Toute

### Objectifs généraux :

- Développer sa créativité.
- Créer un carnet en papier récup
- Apprendre des techniques de reliage japonais
- Comprendre le cycle de vie d'une matière, l'écobilan d'un produit, le recyclage d'une matière



## ➤ Atelier 9.3 : Teintures végétales

### Résumé :

- Observation et récolte de plantes et d'éléments naturels
- Fabrication d'encres végétales avec des fruits, légumes, des épices
- Fabrication de carnet personnalisé avec des feuilles de brouillons
- Réaliser des impressions à partir de frottis de plantes et de tampons, sur tissu et ou sur feuille.

### Objectifs généraux :

- Découvrir des techniques artistiques utilisant des éléments naturels
- Découvrir une technique de recyclage : la fabrication du papier recyclé.
- Sensibiliser à la nature ordinaire





HAUT-DOUBS

