



TON
CAMP
EN
MODE
**ZÉRO
DÉCHET**





INTRODUCTION

Préambule

Depuis 2018, Zero Waste Belgium, avec ses partenaires Empreintes et Fristouille, a mis sur pied, en collaboration avec les fédérations des mouvements de jeunesse, un programme d'accompagnement en vue d'outiller les animateurs et leur permettre de réduire leurs déchets pendant le camp et ainsi rendre leur expérience plus durable.

Le zéro déchet, une porte d'entrée

Tendre vers le **zéro déchet n'est pas une fin en soi**.

En agissant pour diminuer les déchets, s'ouvre une belle opportunité de se poser des questions sur le sens de la démarche et sur les enjeux qui y sont liés. L'usage du plastique, le choix des achats, alimentaires notamment, la provenance des marchandises, la saisonnalité et l'impact de tout cela sur la santé, sur la nature, sur la biodiversité, sur le climat ... sont autant de thèmes qu'il est possible de mettre en perspective au départ de l'acte qui consiste à réduire la quantité de déchets produite au camp. Inviter les enfants, les jeunes et leurs parents à te suivre dans cette démarche, c'est aussi leur proposer de réfléchir à tous ces aspects qui y sont intimement liés.

Un camp zéro déchet, c'est **une porte d'entrée** qui permet en agissant de manière concrète, **d'entamer une réflexion sur les enjeux environnementaux et d'éducation ainsi que sur notre mode de vie et de consommation**.





LE ZÉRO DÉCHET C'EST QUOI ?

Refuser ce dont on n'a plus/pas besoin

- Les emballages,
- Le plastique (boire l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille plastique),
- Les objets jetables,
- Les objets inutiles (autocollants, gadgets, bics ... offerts),
- Les publicités.

Réduire à ce dont on a besoin

- Calquer sa consommation sur les besoins réels,
- Choisir la simplicité.

Réutiliser – Réparer

- Faire un pied de nez à l'obsolescence programmée et réparer,
- Nettoyer, entretenir et réparer les objets pour qu'ils servent le plus longtemps possible,
- Acheter des boissons en bouteilles consignées,
- Penser au don, au troc, aux achats en seconde main ...,
- Être créatif.

Recycler ce qui n'a pas pu être refusé, réduit, réutilisé ou réparé

- Trier les déchets pour que ce qui est recyclable soit recyclé.

Rendre à la terre – composter

- Composter les déchets organiques ou les donner aux poules.



POURQUOI UN CAMP ZÉRO DÉCHET ?

- À travers la dynamique du zéro déchet et des activités en lien, en tant qu'animateur·trice, tu feras de **l'Éducation relative à l'Environnement¹** avec tes animé·es et tu pourras réfléchir avec eux sur le **pourquoi** de la démarche, les **impacts**, les **enjeux** ...
- Le camp est un petit monde en soi. Tu peux y faire plein d'expériences, avec ton groupe, et pourquoi pas celle du zéro déchet ?
- Si tu choisis d'initier un changement de comportement dans le contexte du camp, cela te permet de **tester les choses de manière ludique**, dans un **contexte de lieu et de temps défini**. L'engagement est limité, toi et ton groupe êtes **libres de garder ou non les changements** initiés au camp par après. Toutes les activités de l'année peuvent également être pensées avec, derrière la tête, le zéro déchet et ainsi prolonger la réflexion menée au camp.
- Le zéro déchet est un **processus** qui se fait petit à petit et tu en verras très vite les effets. Après 15 jours de camp la quantité de déchets produits est mesurable, les compa-

raisons avec les années précédentes sont réalisables et les marges de progression pour l'année suivante sont envisageables. Bref, l'échelle du camp rend beaucoup de choses possibles !

- Les actions, les activités et les changements amorcés au camp touchent les jeunes et leurs parents, mais aussi les intendant·es et les animateur·trices. Si tu mènes avec l'ensemble des acteurs une réflexion globale autour de l'environnement, de la nature, du vivant, de l'impact de l'activité humaine, cela pourra mener à une prise de conscience durable et aux changements qui l'accompagnent.
- Pendant le camp, tu seras potentiellement en pleine nature avec ton groupe et tu auras l'occasion de lui faire découvrir, lui apprendre à connaître et à aimer les éléments vivants qui sont partout autour de nous, même en pleine ville. Ainsi, les jeunes seront davantage prêts à construire une autre relation au vivant dans son ensemble, à respecter et à préserver leur environnement et à mettre en place des actions qui vont dans ce sens.

¹Tu trouveras une définition de ce qu'est l'Éducation Relative à l'Environnement sur le site du Réseau IDEE : <https://www.reseau-idee.be/dictionnaire/ErE.php>, page consultée le 6 juillet 2021.

LES 9 AXES



Les fiches proposées s'organisent autour de **9 axes principaux touchant à des thématiques particulièrement pertinentes** à aborder lorsqu'on veut agir concrètement en faveur de l'environnement dans le cadre du camp.

La mobilisation de tous les acteurs (staff, animé.es, parents,...) est cruciale pour faire perdurer le projet tout au long du camp et au-delà. Nous te conseillons donc de commencer par celui-là. Les autres axes touchent des aspects très concrets de la vie du camp et ont un impact direct sur la production de déchets.

Chacun de ces axes est documenté à travers une série de fiches divisées en quatre parties distinctes :

1. Un peu de théorie pour comprendre le pourquoi du comment
2. Une "to do list" : des actions à mettre en place avant, pendant et après le camp pour une organisation optimale.
3. Des fiches pratiques: proposant des activités, des recettes et des idées concrètes en lien avec le thème de l'axe.
4. Des pistes pour aller plus loin

Les pavés

Le document sera rythmé par différents pavés :



des témoignages de réussites et de ratages



Des idées géniales



Des infos parlantes, étonnantes



Des petites actions qui ont beaucoup d'effets

TABLE DES MATIÈRES

AXE 1 : MOBILISATION	9	AXE 4 : GESTION DES DÉCHETS ORGANIQUES : COMPOST ET TOILETTES SÈCHES	57
Un peu de théorie	10	Un peu de théorie	58
To do list	17	To do list	62
Fiches pratiques	19	Fiches pratiques	63
Fiche 1 Exemple de lettre aux parents	19	Fiche 14 Comment construire une toilette à litière ?	63
Fiche 2 Exemple de charte d'engagement	20	Fiche 15 Comment construire un compost au camp ?	65
Fiche 3 Idées de Nudges	22	Fiche 16 Le jeu des décomposeurs	68
Fiche 4 Idées de thèmes de camps	23	Fiche 17 Jeu de la ficelle	70
Pour aller plus loin	24	Pour aller plus loin	71
AXE 2 : ALIMENTATION - MENUS DURABLES	25	AXE 5 : PRODUITS D'HYGIÈNE ET D'ENTRETIEN	73
Un peu de théorie	26	Un peu de théorie	74
To do list	33	To do list	77
Fiches pratiques	36	Fiches pratiques	78
Fiche 5 Comment faire des sirops zéro déchet	36	Fiche 18 Comment fabriquer une éponge Tawashi ?	78
Fiche 6 Comment accommoder les restes ?	37	Fiche 19 Comment faire du liquide vaisselle ?	81
Fiche 7 Cuisiner les épluchures	39	Fiche 20 Comment faire du nettoyant multiusage ?	82
Fiche 8 Comment cuisiner des plats végés ?	41	Fiche 21 Comment faire du dentifrice ?	83
Fiche 9 Comment cuisiner les orties ?	42	Fiche 22 Comment faire du savon saponification à froid ?	84
Fiche 10 Jeu des logos et labels	44	Pour aller plus loin	85
Pour aller plus loin	45	AXE 6 : TRI DES DÉCHETS	87
AXE 3 : ACHATS EN VRAC	49	Un peu de théorie	88
Un peu de théorie	50	To do list	91
To do list	52	Fiches pratiques	92
Fiches pratiques	53	Fiche 23 Idées de nudges pour faciliter le tri des déchets	92
Fiche 11 Comment confectionner des sacs en tissu ?	53		
Fiche 12 Confectionner des beeswraps	54		
Fiche 13 Vrac Mémo	55		
Pour aller plus loin	56		

Fiche 24 Contes et activités	94
Pour aller plus loin	96

AXE 7 : PRÉServation de l'eau 97

Un peu de théorie	98
To do list	100
Fiches pratiques	101
Fiche 25 Construire un trou à eau	101
Pour aller plus loin	102

AXE 8 : MATÉRIEL DE CONSTRUCTION ET DE JEUX 103

Un peu de théorie	104
To do list	106
Fiches pratiques	108
Fiche 26 Comment faire de la colle de farine ?	108
Fiche 27 Comment faire de la peinture avec des pigments végétaux ?	109
Fiche 28 Comment faire de la pâte à sel colorée ?	111
Fiche 29 Comment faire des constructions zéro déchet ?	112
Pour aller plus loin	114

AXE 9 : MOBilité 115

Un peu de théorie	116
To do list	117
Fiches pratiques	118
Fiche 30 S'orienter	118
Fiche 31 Fabriquer une remorque à vélo	119
Fiche 32 Customiser les gilets fluos	120
Fiche 33 Jeu Optimove	121
Pour aller plus loin	125



Comment *créer les conditions favorables*
pour mobiliser l'ensemble des acteurs,
parents, jeunes, autres membres du staff,
intendants, producteurs locaux ... à participer
avec enthousiasme à la mise en place d'un
camp plus respectueux de l'environnement ?

Un peu de théorie

C'est décidé : tu veux te lancer dans le défi du zéro déchet ! Cependant tu te rends compte des changements que cela va te demander, à toi, mais aussi aux animé·es, aux parents, aux intendants, aux propriétaires de l'endroit de camp et aux commerçants du coin.

Bref, ce n'est pas gagné d'avance !

Voici quelques stratégies à avoir en tête lorsque tu construis ton projet pour **motiver** les différents intervenants à y prendre une **part active**. Parce qu'en vrai, plus on est de fous à être convaincus, moins il y aura de déchets sur la prairie !



L'information et la sensibilisation

Les comportements découlent des idées.

Donc pour changer les comportements, il n'y a qu'à changer les idées, penses-tu ! Pour cela tu t'imagines qu'il « suffirait » d'informer et de sensibiliser.

De fait, **les infos et la sensibilisation sont utiles voire même indispensables**. Elles sont fondamentales pour bien faire comprendre les enjeux sous-jacents aux comportements que tu veux voir changer chez tes animé·es. Mais si informer peut permettre de **changer les idées**, cela ne suffit pas pour changer **les comportements**, les actes, en tous cas, pas pour tout le monde.

« Notre fierté : avoir réussi à faire passer le message aux animées. »

Auryane, Lutins de la 31^e Saint-François, Gembloux.

« Avant le camp nous avions aussi acheté les écussons « Camp ZD », c'est le genre de petits détails que les animés aiment bien et qui les poussent à vouloir faire mieux la fois d'après »

Thaïs, Troupe Odyssée de la 21^e, Limal.





« Avec mon ancien staff on avait décidé de mettre en place le zéro déchet dès le début de l'année. On avait commencé l'année en faisant un jeu pour essayer de les sensibiliser au ZD et ainsi l'introduire dans la troupe pour les goûters et les jeux, par exemple.

Après cette première réunion nous avons directement envoyé un mail aux parents pour essayer de les intégrer eux aussi dans notre démarche et surtout pour qu'ils soient au courant.

Pour nous, il était important de montrer et partager cette démarche avec les parents, ainsi ils pouvaient pousser plus facilement leurs enfants dedans (ou inversement). »

Thaïs, Troupe Odyssée de la 21^e Limal.

« Les animés se sont sentis impliqués et investis, belle réussite de communication. Au concours cuisine, pour les déguisements ou l'aménagement du coin de patrouille, les prix contenaient un critère « zéro déchet ». On a eu de beaux résultats. »

Clémence, Lutins de la 1^{re} Saint Christophe, Hannut.

« Quand ils apportaient des déchets, les animés gagnaient/ perdaient des points en fonction de leur tri. »

Fiona, Faons de la 14^e Saint Henri, Woluwe-Saint-Lambert

« Le plus dur, c'est de motiver tout le monde. Il faudrait s'y prendre dès le début de l'année !! »

Manon, Patro Saint Joseph, Awans..

Les menaces de sanction et les promesses de récompense

Les menaces de sanction sont faciles à mettre en place, il suffit d'avoir recours à l'autorité, à **ton autorité**, reconnue par les animé·es pour amener chez eux, chez elles, un changement de comportement.

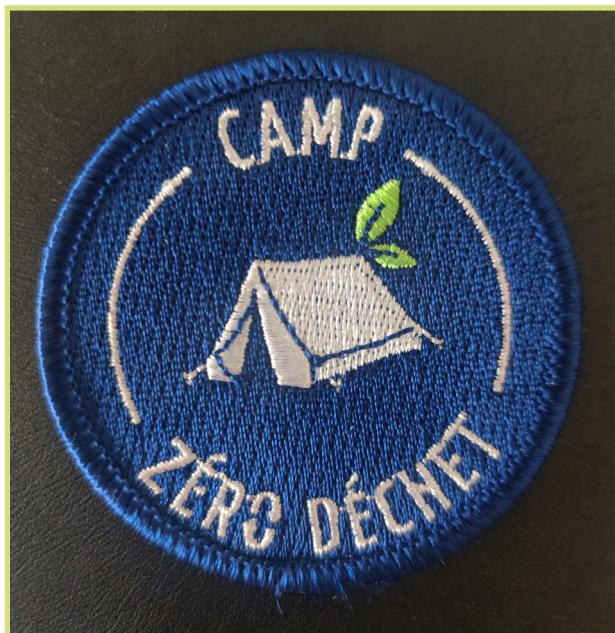
C'est **la même chose avec les promesses de récompenses**.

Faire faire des pompages à chaque louveteau qui ne mange pas ses croutes au petit déjeuner ou promettre des bonbons si on range sa tente est assez facile à concevoir.

Mais l'autorité n'apporte qu'une modification temporaire des comportements. Dès que la récompense est empochée ou dès que le « gendarme » a tourné le coin de la rue, c'est terminé ! L'exemple des pompages et des bonbons n'est donc pas à suivre !!!

Dans ce cas-ci, **les idées ne changent pas**.

N'empêche, un petit incitant par-ci, par-là ne peut pas faire de mal... surtout pour réactiver un comportement déjà appris.





Le marketing

Les procédés utilisés par le marketing et ses objectifs sont **loin de participer à la construction d'un monde souhaitable**.

Mais pourquoi ne pas t'en inspirer, puisque ça fonctionne ... ?

Le vocabulaire propre au marketing est là pour te faire comprendre d'où viennent ces principes. Il n'est évidemment pas à utiliser lorsque tu t'adresses à tes animé·e·s !

> Segmenter

Ça consiste à mieux comprendre les différents publics, identifier différents groupes : les parents, les CP, les plus jeunes, les ainés, le staff d'unité, les intendant·e·s ...

> Cibler

Ensuite, tu choisis parmi eux des groupes prioritaires pour mener une action. Tu cibles alors les personnes les plus « rentables », c'est à dire celles chez qui l'impact sera le plus grand.

< Mieux vaut être efficace chez peu de personnes qu'inefficace avec tout le monde >

Si tu arrives à convaincre les CP, le reste de la troupe ou de la compagnie suivra !

> Positionner

C'est la façon de t'adresser aux « cibles ». La forme importe autant que le contenu. Un message **positif** aura plus d'impact qu'un message moralisateur.

« Moins de déchets, tout le monde y gagne ! » ou « Moins de déchets, plus de » ou « Moins tu jettes, plus tu fêtes » ou « Zéro déchet, fun assuré » ou « Deviens un super zHéro déchet ! » ou « La poubelle vide est pleine de sens » ou « Zéro déchet, zéro regret » ou « On craque pour le vrac » plutôt que « La planète est en danger, diminue tes déchets pour la sauver ! »

> Décentrer

Tu dois distinguer l'information que tu souhaites communiquer de celle convenant au public visé. Un discours adapté au public le touchera davantage. **Pour les parents**, qui doivent être **rassurés** : « mais oui il va avoir des protéines en suffisance, même s'il ne mange pas de viande tous les jours » ; **pour les plus jeunes** : tu leur racontes une **belle histoire** sur les légumes qu'ont préparés les cuistots ; **avec les Animé·e·s**, tu insistes sur **le défi** à relever au niveau du nombre de poubelles à la fin du camp ...

> Communiquer

Le ton et le vocabulaire employés sont adaptés à ta cible. Il faut différencier le ton selon le type de cible. Par exemple, si tu t'adresses à un adolescent, le ton sera plutôt celui d'un pair (tutoiement ou pas, codes Internet et SMS, smileys...). Quoi qu'il en soit, les grandes marques l'ont compris, il faut **faire rêver**. C'est le point commun entre le marketing et la stratégie suivante !

Le Marketing

Segmentation et ciblage pour améliorer l'efficacité des actions marketing

Cibler

Choisir des groupes prioritaires pour maximiser l'impact de l'approche marketing.

- **Cibles rentables**

Identifier les personnes chez qui l'effet sera le plus significatif.

- **Efficacité ciblée**

« Être efficace avec un groupe restreint est essentiel ».

Décentrer

Adapter l'information à communiquer pour chaque public cible.

- **Information adaptée**

Rassurer les parents, amuser les jeunes avec des histoires.

- **Discours pertinent**

Un discours ciblé touche davantage le public visé.

Segmenter

Comprendre les différents publics cibles, tels que les parents et les jeunes.

- **Groupes identifiés**

Parents, CP, jeunes, ainés, staff.

- **Importance de la segmentation**

Une meilleure segmentation mène à une approche marketing plus efficace.

Positionner

Définir comment adresser les messages à chaque cible spécifique.

- **Importance du message**

Un message positif est plus impactant qu'un message moralisateur.

- **Exemples de messages**

« Moins de déchets, tout le monde y gagne ».

Communiquer

Utiliser un ton et un vocabulaire appropriés selon la cible.

- **Ton approprié**

Définir le ton en fonction de l'âge et du public.

- **Vocabulaire adaptif**

Utiliser des codes et expressions familières aux adolescents.



Le fun et les nudges

La majeure partie des décisions que tu prends, tu les prends avec la partie de ton cerveau qui va réagir le plus vite, inconsciemment, de manière intuitive. Et c'est la même chose pour tout le monde ! Il est donc important d'être attentifs à la dimension affective dans la communication.

Si tu veux influencer les décisions et amener du changement, il semble donc préférable de **communiquer sur le beau et le fun**, ce qui est plus **attirant** et **rassurant**. Mieux vaut adopter un discours optimiste et bienveillant que proférer des ordres et des menaces



C'est quoi un nudge ?

Le principe du Nudge ou « coup de pouce », c'est de rendre le comportement souhaité plus **facile** ou plus **amusant**. Le nudge le plus célèbre est la mouche dessinée sur les urinoirs de l'aéroport de Schipol, à Amsterdam, qui a permis de diminuer de 70% le coût du nettoyage uniquement parce que le dessin de mouche incitait les utilisateurs à bien viser². « Les marquages au sol dans l'espace public et les supermarché, ou le gel fourni à l'entrée des commerces sont autant de nudges qui ont transformé un comportement vertueux (le respect des gestes barrières) en norme sociale.³ »

²Urinoirs de Schiphol (D'après <https://www.mouchestick.com/le-nudge-la-mouche>, page consultée le 12 juillet 2021.

³Sarah FRERES, Le nudge, un coup de pouce pour la planète, dans *Imagine, Demain le monde*, n°145 p.58.

► Si tu imagines un jeu pour diminuer le gaspillage alimentaire, pour trier correctement les déchets, si tu déguises les poubelles en animaux sympas, si tu les transformes en sondage amusant ou en panneau de basket⁴... si tu communiques avec d'autres camps ou avec d'autres sections, d'autres patrouilles sur la réduction des déchets et si tu en fais écho auprès des autres animés, si tu rends le fait de ne pas gaspiller fun, si tu poses des panneaux indicateurs rigolos ... tout ça, ce sont des nudges.



► Les nudges sont amusants et super efficaces ... à court terme en tout cas. Même s'ils visent plutôt à faire changer de comportement sans qu'on s'en rende compte, sous l'influence de nos biais cognitifs (norme sociale, faire comme les autres ...) et pas par conviction ; dans le cadre du camp c'est vraiment une stratégie sympa !

► Le nudge ne se suffit pas à lui-même. Il doit être complémentaire à d'autres types d'action.



« Nous avons placé un goal pour viser la poubelle à papiers, il y avait des mains en carton sur laquelle ils devaient taper pour montrer qu'ils s'étaient lavé les mains, et aussi des monstres qui mangiaient les déchets. »

Virginie, Louveteaux de la BC086 Saint Joseph, Evere.

« Quand ils apportaient des déchets, les animés gagnaient/ perdaient des points en fonction de leur tri. »

Fiona, Faons de la 14^e Saint Henri, Woluwe-Saint-Lambert.

⁴Exemple de poubelles sondages : Opération « J'aime ma plage » (D'après <https://www.fne.asso.fr/actualites/jaimemaplage-suivez-les-r%C3%A9sultats-de-lop%C3%A9ration-de-l%C3%A9t%C3%A9>, page consultée le 12 juillet 2021).



« Durant l'année, nous avons participé à la marche pour le climat du 8/12/2018, ce qui a pu renforcer notre démarche ZD.

Lors de notre dernière réunion de l'année, nous avons fabriqué des savons, shampoings, du dentifrice et du déodorant. La fabrication de savon a été faite en collaboration avec Macavrac (une coopérative et un magasin en vrac à Wavre). Ils nous ont fourni le matériel et toutes les protections à avoir (gants, lunettes de protection, chemise scientifique). Les animées ont adoré faire ça et c'était chouette de pouvoir les utiliser au camp par la suite. »

Thaïs, Troupe Odyssée de la 21^e, Limal.

« Poubelles avec sondage. »

Louis, Éclaireurs de la 17^e St-Martin, Les-bons-Villers.

« Notre fierté : avoir concilié une animation incroyable pour les enfants et une sensibilisation de qualité au niveau écologie. »

Marie, Baladins de la 19^e Christ-Roi, Watermael-Boitsfort.

La manipulation ou la psychologie de l'engagement

La psychologie sociale a développé une analyse des mécanismes qui mènent à la décision et donc à :

> L'effet de gel

Prendre une première décision, surtout si c'est **en public**, t'engage. Tu es gelé par cette décision. Tu y restes fidèle. Si quelqu'un te demande, dans le train ou sur la plage, de surveiller ses affaires pendant qu'il va aux toilettes, tu seras vigilant.

> L'escalade de l'engagement

La **première décision en entraîne une seconde** plus importante, puis une troisième et ainsi de suite ... Si tu as accepté de mettre à ta fenêtre un petit autocollant pour faire la campagne d'un candidat aux élections, ce sera plus facile pour lui de te faire accepter une affichette sur ta voiture puis un grand panneau dans ton jardin.

> Le pied dans la porte

Le pied dans la porte, c'est justement amener cette première décision, c'est que tu puisses faire poser **un premier geste, tout petit**, par les parents et les animés (en public) pour lancer l'escalade et la spirale des engagements en faveur de ton projet de camp zéro déchet. Tu peux leur faire signer une **charte zéro déchet**, au cours d'une cérémonie pour lancer le projet ou bien tu peux leur demander de **lever la main** pour dire qu'ils ne mettront pas de collation emballée dans le sac à dos des enfants. Ensuite, ils seront prêts à te suivre dans d'autres démarches favorables au ZD. Ils participeront à des ateliers de fabrication de savons ou te feront des cookies à la pelle pour les goûters.





« Dès le début de l'année, on a organisé un grand jeu sur le thème du zéro déchet.

Est-ce que tu connais le jeu de société Galérapagos ? On était parti du principe de ce jeu, sauf qu'au lieu de devoir trouver à manger pour survivre, le thème était « la terre se meurt » et les épreuves étaient basées sur le ZD (ex : il faut gagner, en faisant des épreuves, des gourdes en métal ou en plastique pour avoir suffisamment d'eau et diminuer la quantité de plastique).

On avait aussi pensé à faire un jeu de piste où à chaque intersection il fallait répondre à une question sur le ZD pour avoir le bon chemin mais on a préféré ne pas le faire, ça aurait fait beaucoup sur ce thème. »

Thaïs, Troupe Odyssée de la 21^e, Limal.

« Une intendantne impliquée et motivée qui ne pouvait pas râler puisque dans l'organisation dès le départ. Implication des parents. Tous les membres du staff se sont investis. Chefs d'U envoyait aussi des trucs par mail. »

Clémence, Lutins de la 1^{re} unité Saint Christophe, Hannut.

> L'engagement libre

Pour rendre plus fort l'engagement que les animés ou leurs parents pourront prendre, insiste sur le fait **qu'ils prennent cet engagement librement** et dis-le ! Ça le renforcera !

> L'étiquetage

L'étiquetage positif va encore renforcer la qualité de l'engagement. Si tu veux obtenir une attitude positive de tes animé·es, il est important de montrer que tu crois en eux, de mettre en avant leurs qualités. De manière générale, un enfant ou un jeune qui est valorisé dans ce qu'il fait aura tendance à avoir des comportements positifs.

Faire-faire

Pour motiver les gens, rien de tel que de leur faire **mettre la main à la pâte** ! En participant à des ateliers de fabrication de goûters, de produits d'entretien, de peintures naturelles ... les animé·es et leurs parents seront d'emblée impliqué·es dans ton projet et seront plus motivé·es à le soutenir.

Si tu participes avec les jeunes dont tu t'occupes à des actions en faveur du climat par exemple, tu peux espérer qu'ils te suivront dans d'autres actions et que ça aura un impact sur les changements de comportements favorables à l'environnement.

Les idées ne manquent donc pas pour arriver à mobiliser tes troupes. Il ne faut **pas vouloir aller trop vite** et ne pas hésiter à **combiner les stratégies** pour toucher efficacement le plus grand nombre.

To do list

Certains de ces Trucs et ficelles sont abordés dans d'autres axes en fonction du thème concerné. Ils sont alors identifiés comme > action de mobilisation au moyen du picto



Avant le camp

- Impliquer l'ensemble du staff dans le projet
- Réunir les parents et les animés pour leur présenter le projet et les mettre dans le coup le plus tôt possible, pourquoi pas dès le début de l'année.
- Associer les intendant·es au projet le plus tôt possible est un gage de réussite !
- Impliquer / Avoir le soutien du staff d'Unité
- Réfléchir avec les animés et leurs parents à la provenance des déchets et aux alternatives qui n'en produisent pas.
- Se fixer des objectifs, des défis réalistes mais ambitieux par rapport aux déchets générés par le camp les années précédentes et les formuler sous forme d'engagements pour pouvoir les évaluer par la suite.
- Rédiger avec les animés une charte d'engagement, la soumettre aux parents pour encore l'améliorer et la signer toutes et tous.

- Se donner des priorités parce qu'il est difficile de tout résoudre en même temps, la même année, et des petites réussites sont plus encourageantes que de nombreuses tentatives avortées.
- Inclure le projet dans le carnet de camp.
- Adapter le thème du camp en fonction du projet (surtout pour les plus jeunes).
- Inviter les parents à se joindre aux animés pour des ateliers créatifs (collations, hygiène, sacs en tissu, réparation de matériel ...).
- Imaginer des « nudges » sympas et des panneaux de rappel des comportements à adopter pour atteindre les objectifs.
- Organiser des rencontres avec d'autres mouvements de jeunesse pour échanger des bonnes pratiques ou du matériel.
- Préparer les visites et invitations qui seront organisées pendant le camp.

Pour guider le choix de tes objectifs, regarde si chacun d'eux est **SMART** !

Spécifique : adapter l'objectif au contexte et à ton groupe.

Mesurable : fixer un niveau quantifiable à atteindre.

Acceptable : veiller à l'adhésion de ton groupe.

Réaliste : choisir un seuil à atteindre motivant et pour lequel ton groupe ne se découragera pas au fur et à mesure.

Temporellement défini : fixer une date butoir pour atteindre chaque objectif. La fin du camp !



Pendant le camp

- Faire des mesures (km parcourus à vélo, quantité de déchets ...).
- Faire des feedbacks sur les avancées déjà réalisées.
- Placer des panneaux rigolos pour rappeler les bons comportements.
- Placer les « nudges » aux endroits stratégiques.
- Inviter un producteur-trice local-e à partager un repas et à parler de son métier et de ses produits.
- Visiter une ferme, une coopérative, une maraîchère, un magasin de vrac...
- Inviter un maître composteur⁵.
- Profiter de la visite du staff d'Unité pour se faire livrer des préparations zéro déchet réalisées par les parents.
- Faire une veillée sur le thème des déchets.
- Et surtout, s'amuser !!



Après le camp

- Présenter les résultats
- Célébrer un maximum !!!
- Organiser un repas ou un drink de fin de camp (Zéro Déchet bien sûr !), avec les parents



⁵ Infos sur les maîtres composteurs : https://www.reseau-idee.be/adresses-utiles/fiche.php?&org_id=2360, page consultée le 12 juillet 2021.

« Ateliers. Défis challenges pendant le confinement. On n'a pas exprimé clairement que c'était un camp ZD. Tant que c'est tourné en forme de jeu ils aiment bien. Si les parents sont d'accord, les enfants le seront aussi. »

Florine, Louveteaux et baladins de la 10^e unité Leers-Nord, Estaimpuis.



« Les facteurs de réussite : l'implication des jeunes et de parents, et les intendants qui ont joué le jeu.

Du côté des parents, c'est parti sur une base de volontariat pour les confitures du matin. Ils ont accroché. Ce sont les parents qui ont demandé ce qu'ils pouvaient faire de plus.

On a fait un google doc avec ce que chaque parent voulait faire. Ça les stimulait entre eux (coups de téléphone...)

Ils ont joué le jeu à fond. Pas que pour leur enfant, mais pour leur groupe (cookies pour tout le monde)

Mot dans le carnet de camp + mot spécifique. »

Guillaume, Scouts et Guides Pluralistes, Malmedy.

Lettre aux parents

Écrire une lettre aux parents en début d'année.

Le site **Camp zHérOdéchet** en propose une à adapter selon ton contexte

<https://zherodechet.wixsite.com/camps/accueil>

1

Fiche

Chers parents,

Cette année, vous l'aurez sûrement déjà appris, nous tentons d'entamer une approche plus écologique du camp de juillet que par le passé. Avant de céder à la panique, de trouver un panneau solaire portable ou une éolienne pliante pour votre cher bambin, rassurez-vous car il ne s'agira en rien de tout ça et votre contribution ne sera mise à l'épreuve que dans une bien moindre mesure.

Nous nous sommes aperçus, en nous penchant sur l'organisation du camp, que pour rallier le discours sur la nature que nous tenons souvent à vos enfants, quelques aspects de ces quinze jours pouvaient être rectifiés. Cette année nous nous contenterons principalement du problème des déchets, plastiques en particulier, qui font malheureusement ab... l'intendance.



2

Fiche

Charte d'engagement

Faire signer une charte à l'ensemble des personnes concernées par le projet : les animé·es et leurs parents, les membres du staff, les intendants. On peut trouver des exemples de charte, mais à toi d'imaginer ou de co-construire celle qui correspond le mieux à la réalité de ton groupe.

Notre engagement zéro déchet

Le thème du camp était : « Odyssée is the new black » (inspiré de la série « Orange is the new black » dont l'action se déroule dans une prison).

**C'est pas parce qu'on est en prison,
qu'on laisse tomber nos actions !**

Comme vous l'avez sans doute remarqué, tout au long de l'année nous avons fait des efforts dans la démarche du zéro déchet. Depuis les goûters faits par nos petites mains et par les vôtres, jusqu'aux activités de sensibilisation et découverte des alternatives zéro déchet, pas à pas nous tendons vers un mode de fonctionnement plus durable et respectueux de l'environnement.

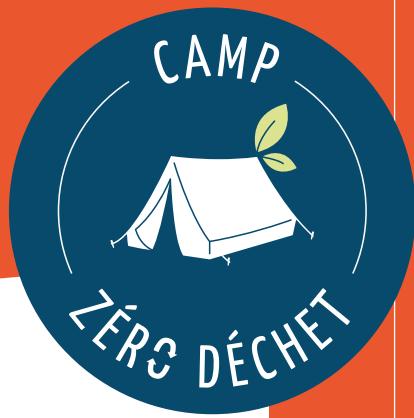
Et ce n'est pas fini ! Pour ce camp, nous continuons nos bonnes résolutions.

Tout d'abord par la confection de cosmétiques : savons, shampoings, déodorants et dentifrices artisanaux.

Également grâce à un super réseau de producteurs locaux pour nous fournir des produits frais, de saison et de qualité en accord avec nos efforts contre le plastique.

De notre côté, les plats sont réfléchis et préparés en pensant à leurs apports nutritifs et en minimisant la quantité de déchets superflus.

Finalement, notre staff a également rejoint le projet Zero Waste Belgium.



Zero Waste Belgium

est une association qui propose des solutions simples et accessibles pour réduire son empreinte sur l'environnement.

Nous avons participé à une de leur formation, établi une liste d'objectifs pour notre camp :

1. HYGIENE :

Nous nous engageons à faire un kit d'hygiène zéro déchet avec les animées.

2. ALIMENTATION :

nous nous engageons à nous fournir dans les 30 km autour de notre camp en ce qui concerne les légumes, la viande, le lait et les œufs.

3. SENSIBILISATION :

nous nous engageons à faire en sorte que les animées apportent leur gourde ET leur boîte à tartine au camp (cela sera utile lors du hike).

4. GESTION DES DECHETS :

nous nous engageons à ne pas dépasser le nombre de 6 sacs poubelles sur le camp.

5. MATERIEL :

nous nous engageons à revaloriser nos déchets dans le but de les utiliser lors de prochaines activités (pots en verres).

L'association propose un suivi et des conseils pour nous aider à nous y tenir autant que possible.

«Avec ce programme notre séjour en prison ne sera pas de tout repos mais il sera aussi responsable que possible.»

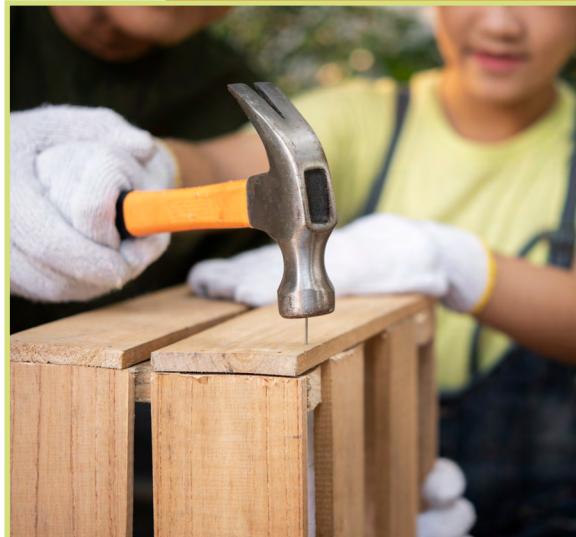
Charte de la 21^e Limal, Troupe Odyssée

3

Fiche

Idées de Nudges

- Faire des **graphiques originaux pour montrer la progression** par rapport à l'année précédente.
- Inventer une **mascotte**, une histoire ...
- Réaliser **une latte** qui indique la longueur de papier de toilette optimale.
- Réaliser des **poubelles-jeux** (parcours de déchets/catapulte/panneau de basket ...) ou des poubelles sondages (<https://www.fne.asso.fr/actualites/jaimemaplage-suivez-les-r%C3%A9sultats-de-lop%C3%A9ration-de-l%C3%A9t%C3%A9>).
- Utiliser un contenant transparent pour **bien visualiser les aliments jetés** par catégories (pain, légumes, viande ...) et ainsi réaliser un « Gachimètre » pour conscientiser au gaspillage alimentaire.
- **Peser les aliments gaspillés** et les comparer à des éléments parlant pour les animé·es : on a jeté le poids d'un vélo en pain !
- Travailler la **beauté de l'assiette** pour donner envie de tout manger.
- Faire un **concours du camp qui génère le moins de déchet** entre les sections de mon unité, de mon Patro.
- ...



Idées de thèmes de camps

4

Fiche

Quelques idées

La civilisation humaine s'écroule sous la pression du capitalisme. À nous maintenant de changer de cap pour la redresser ensemble ! En y intégrant le zéro déchet, notamment.

Nicolas, Louveteaux, Six Vallées 20, Chaumont-Gistoux.

Nous partons dans le futur pour construire une ville idéale et vivable, respectant l'environnement.

Marie, Baladins, 19e Christ-Roi, Watermael-Boitsfort.

Comment reconstruire un monde durable après l'effondrement.

Hadrien, Éclaireurs, 37e Lustin.





Pour aller plus loin

Les stratégies en général

- *Comment changer les comportements ?* dans Symbiose n°70, mai 2006 téléchargeable sur <https://www.symbioses.be/pdf/70/symbioses-70.pdf>.

Les nudges

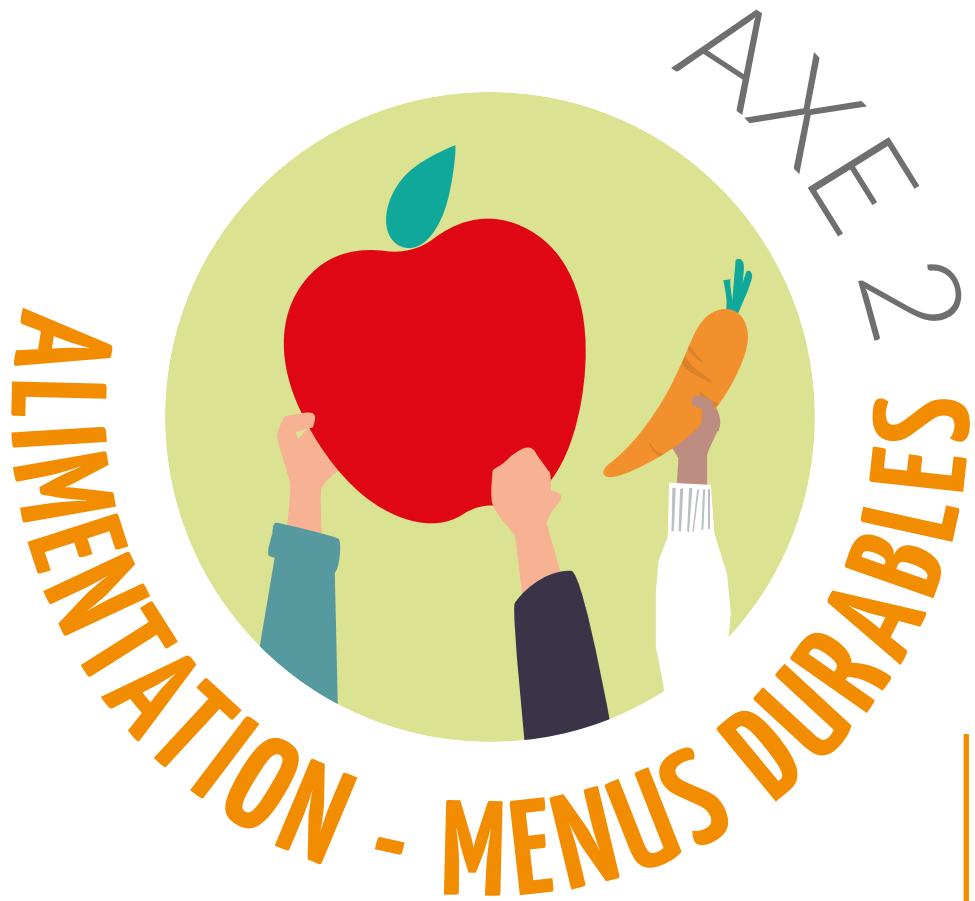
- *Des nudges pour agir en faveur du climat* (D'après <http://www.nudgefrance.org/wp-content/uploads/2015/12/DP-NUDGEversion-DEF.pdf>, page consultée le 6 juillet 2021).
- *La théorie du nudge pour inciter les citoyens à agir mieux* (D'après https://goodfood.brussels/sites/default/files/fiches_recettes_base_fr_v4_final_web_compressed.pdf, page consultée le 6 juillet 2021).
- Anne KRITZER et Véronique BARON-DEAU, *Les nudges, ces amis verts qui vous veulent du bien*, 3 décembre 2015 (D'après <https://info.arte.tv/fr/les-nudges-ces-amis-verts-qui-vous-veulent-du-bien>, page consulté le 12 juillet 2021).
- *Tout est-il « nudgable » ? L'incitation comportementale en ses limites*, Internet actu, 15 juillet 2017 (D'après <https://www.lemonde.fr/blog/internetactu/2017/07/15/tout-est-il-nudgable-lincitation-comportementale-en-ses-limites/>, page consultée le 6 juillet 2021).

• *Nudges, ils sont partout, mais à quoi servent-ils ?*, Europe1 29 novembre 2019 (D'après <https://www.europe1.fr/societe/nudges-ils-sont-partout-mais-a-quoi-servent-ils-3506750>, page consultée le 6 juillet 2021).

- *NUUDGE : souriez, vous êtes manipulés*, France3, 15 février 2019 (D'après <https://www.youtube.com/watch?v=jm8U9f6Ey-mU>, page consultée le 12 juillet 2021).
- *Sarah FRERES, Le nudge, un coup de pouce pour la planète*, dans Imagine, Demain le monde, n°145 p.56-59.

La manipulation

- Robert-Vincent JOULE et Jean-Léon BEAUVOIS, *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*, Grenoble, PUG, 1987 (réédité en 2002 et 2014).
- Robert-Vincent JOULE et Jean-Léon BEAUVOIS, *La soumission librement consentie, Comment amener les gens à faire librement ce qu'ils doivent faire*, Paris, PUF, 2007.
- Bernard SADY, *La manipulation (4), le piège abscons*, 2010 (D'après <http://bernardsady.over-blog.com/article-la-manipulation-4-le-piege-abscons-51846605.html>, page consultée le 6 juillet 2021).



Si tu agis sur ton alimentation et sur celle de tes animé·es, tu peux avoir un impact important sur ta production de déchets, mais aussi sur bien d'autres aspects que tu ne soupçonnes peut-être même pas : sur ta santé, sur l'économie locale, sur les émissions de CO₂, sur les relations Nord-Sud...

Cela va te demander un peu d'organisation, mais cela va t'apporter beaucoup et puis, c'est bon !!

Un peu de théorie

Les critères de l'assiette écologique

Les 7 critères sont une grille de lecture proposée par « Fristouille » et « Rencontre des Continents » pour les achats et la consommation durables.

Chaque critère offre une porte d'entrée différente.

Il est impossible de répondre à tous les critères, mais les avoir en tête nous aide à garder le cap.



1. Paysan

L'agriculture paysanne est celle qui est la plus durable, en opposition aux techniques de production industrielle. Le paysan connaît son terroir, son sol, ses produits et les spécificités de sa région. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, l'agriculture paysanne est très souvent plus productive à l'hectare que l'agriculture industrielle dans laquelle il y a beaucoup de perte. Elle est aussi source de davantage d'emplois.



2. Biologique

L'agriculture bio est une agriculture sans produits chimiques ajoutés aux cultures (engrais chimiques, herbicides, fongicides, insecticides ...). On peut reconnaître les produits bio grâce aux labels. En parlant avec les producteurs on peut découvrir la manière dont ils cultivent leurs terres. Certains font du bio mais ne sont pas labellisés. Le bio des grandes surfaces peut venir du bout du monde et être suremballé !

3. Brut et naturel

Les céréales complètes, du sucre et huiles non raffinés, les produits non transformés sont plus nourrissants, nutritivement plus riches et plus savoureux.



En achetant des fruits et légumes bio et en vrac on réduit le gaspillage et les déchets puisqu'il n'y a pas besoin de les peler – si la peau est consommable bien sûr. Pour les pommes et les poires (pas trop de saison au moment des camps), mais aussi les pommes de terre (délicieuses en robe des champs !), les carottes, les courgettes, les potimarrons ... vous gagnez jusqu'à 15 % de matière.

Guide pratique cantine durable, p.147

(téléchargeable sur <http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>).



On considère que la production de viande et des produits laitiers représente environ 50 % de l'impact de notre alimentation sur l'environnement et 10 % de notre impact environnemental global.

À lui seul, selon la FAO (l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture),

l'élevage génère près d'un cinquième des émissions mondiales de gaz à effet de serre, soit une contribution au réchauffement climatique plus élevée que celle de tous les transports.

Un Européen a besoin de 60 à 85 ares de surface agricole pour se nourrir, alors qu'un Thaïlandais se contente de 8 à 10 ares. La (grande) différence réside dans la proportion de produits animaux présents dans l'assiette.

Guide pratique cantine durable, p.87-88

(téléchargeable sur <http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>) – Voir aussi le site <https://www.viande.info/>, page consultée le 16 juillet 2021.



4. Sobre

Manger moins sans pour autant manquer de quoi que ce soit. Limiter sa consommation de produits d'origine animale qui demandent beaucoup plus de ressources que la nourriture végétale. Réduire les déchets d'emballage et le gaspillage alimentaire. Pour préserver les ressources, réduire notre impact écologique et faire des économies.





La distance moyenne parcourue par nos aliments était estimée entre 2.400 et 4.800 km en 2010, soit une augmentation de 25% depuis 1980. Malheureusement, seules quelques catégories de produits font l'objet d'un étiquetage obligatoire sur l'origine des ingrédients (fruits, légumes, viande de boeuf non transformée, poisson, œufs, miel et vins). Pour tous les autres, et surtout les produits transformés industriellement, les composants sont le plus souvent achetés à bas prix en Europe de l'Est ou dans le Sud.

Guide pratique des cantines durables, p.66
(téléchargeable sur <http://simplyfood.be/oneweb/media/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>)

Ce qu'on appelle le circuit court est un mode d'approvisionnement dans lequel il n'y a pas ou peu d'intermédiaire. C'est éthique, ça permet de s'assurer que les producteurs auront une juste rémunération. Acheter directement chez le producteur, c'est du circuit court. Il n'y a pas d'intermédiaire. Il existe un peu partout en Belgique des coopératives de producteurs et de consommateurs dont la raison d'être est le circuit court : Agricover, Paysans-Artisans, CoopEsem, HesbiCoop, Cocoricoop, Coprosain ... Certaines de ces coopératives ont des liens avec des coopératives d'autres pays ce qui permet d'acheter des oranges d'Italie par exemple en diminuant les intermédiaires. La coopérative belge traite directement avec les producteurs italiens ou avec une autre coopérative de producteurs.

5. Éthique

Les modes de production de certains aliments que nous trouvons en magasin ne sont pas respectueux des travailleurs ni du Sud, ni du Nord. Pour les produits du Sud (bananes, chocolat, café, thé ...) choisis le commerce équitable qui garantit un revenu décent et de meilleures conditions de travail aux agriculteurs. Pour les produits du Nord préfère ceux issus de l'agriculture paysanne et commercialisés par des coopératives de producteurs et de consommateurs ou directement à la ferme.

6. Frais et de saison

On pourrait croire à regarder les étalages des grands magasins qu'il y a des fraises, des tomates, des aubergines des poivrons ou des asperges toute l'année, alors que ces légumes ne sont disponibles chez nous que quelques mois par an. Connaître la saisonnalité des fruits et des légumes permet d'éviter de les faire venir du bout du monde. Consommer des produits frais utilise beaucoup moins d'énergie que des produits surgelés. Et ils sont plein de vitamines !

7. Local

Les denrées que nous retrouvons dans nos assiettes ont souvent déjà plus voyagé que nous-mêmes. Intéressons-nous à l'origine de nos aliments et préférons ceux qui sont produits près de chez nous. Si nous privilégiions les produits locaux, nous soutenons les agriculteurs proches, nous limitons des transports et nous réduisons le budget.

Composition de l'assiette écologique

La composition de l'assiette écologique est un outil pour constituer tes menus. Si les proportions sont conservées, ton plat sera équilibré et sain. Ces proportions sont valables pour les repas complets.



« C'était compliqué de changer nos habitudes et celles des cuistots très « traditionnelles ». Nous avons quand même eu deux repas végétariens, évité au maximum le gaspillage en utilisant quasi tous les restes, et encouragé l'utilisation de produits frais.»

Manon, Patro Saint Joseph, Awans.



Pour agrémenter tes salades et tartes aux légumes, pense aux graines oléagineuses : tournesol, sésame, noix et noisettes pilées, etc. apportent une touche savoureuse et sont bénéfiques pour la santé.

Pour encore plus de goût, torréfiez-les à sec en les faisant chauffer dans une poêle sans matière grasse.



LE SAIS-TU ?

Pour produire 1kg de viande, il faut entre 3 et 15 kg (selon le contexte, le type d'animaux ...) de protéines végétales : orge, blé, maïs, colza ... Pour avoir dans nos assiettes une protéine complète sans manger de viande, il est nécessaire d'associer une céréale et une légumineuse : semoule de blé et pois-chiches dans le couscous maghrébin, maïs et haricots rouges dans les tortillas d'Amérique centrale, riz et lentilles dans le dal en Inde...

Un exemple de menu

Fristouille t'as concocté un chouette site sur lequel tu peux trouver des recettes et les adapter en fonction de la taille de ton groupe, c'est superintendance. Si tu as un plat super star des cantines, n'hésite pas à le partager sur cet outil qui est collaboratif !

En attendant, voici quelques idées qui pourront t'inspirer dans la réalisation de tes menus, mais n'oublie pas que ton menu doit être le reflet de l'engagement de ton groupe qui, surtout lorsqu'il est question de nourriture, doit être progressif. Mieux vaut choisir quelques changements ciblés, acceptés et réussis, que de vouloir révolutionner l'intendance !

Si ton camp dure plus de 6 jours, tu peux faire une tournée entre les différents petits déjeuners.

	MATIN	MIDI	GOÛTER	SOIR
J1	Tartines, beurre et confiture ou tartinade végétale	Salade liégeoise	Yaourt ou fromage blanc	Salade de pois chiches froide, aux petits légumes et herbes fraîches
J2	Déjeuner anglais : omelette et haricot blanc en sauce tomate (et viande en option)	Soupe, œuf à la coque et tartines	Biscuits maison	Dal de lentilles corail, riz, bettes sautées
J3	Muesli	Salade de pâtes, concombres, tomates, carottes, haricots blancs	4/4	Riz sauté aux légumes et aux œufs, sauce soja
J4	Croque-monsieur	Tomates mozzarella et bruschetta	Barres de céréales maison	Pâtes avec une sauce au fromage sur base de purée de courgettes
J5	Céréales	Soupe, tartinade végé et pain	Popcorn	Burger végé, légumes de saison à la vapeur, orge aux échalotes et herbes fraîches
J6	Pain perdu	Ratatouille et semoule de blé	Fruits de saison (framboises, mûres, groseilles, compote de rhubarbe) avec fromage blanc	Burritos (pain tortilla, chili sin/con carne, fromage râpé, crudités, herbes fraîches)



« En ce qui concerne le menu, c'est vrai que préparer un menu ZD prend évidemment plus de temps et nécessite une certaine anticipation donc je peux comprendre que certains staffs puissent être réticents par rapport à cette approche mais au final, ça permet une meilleure organisation, une meilleure gestion des quantités et du budget (on évite plus facilement le gaspillage alimentaire étant donné qu'il faut commander à l'avance et donc bien prévoir les quantités). Nous avions envoyé notre menu à ZWB¹⁰, on avait reçu des conseils sur ce que nous pouvions améliorer pour encore réduire les déchets.»

Thaïs, Troupe Odyssée de la 21^e, Limal.

« Elles ont adoré en général ! les goûters (surtout les biscuits) étaient de bien meilleure qualité.»

Marie, Guides aventures, 26^e unité Sainte Claire de Villers-Perwin, Les-Bons-Villers.

« Très bon retour des animé·es sur les repas. Vol au vent maison très apprécié ! Il y avait beaucoup de restes car repas faits-maison plus consistants, mais ils ont été bien gérés. Choco fait maison avec les animés le 1^{er} jour.»

Auryane, Lutins de la 31^e Saint-François, Gembloux.



Choisir des produits de saison permet de les acheter chez les producteurs, donc sans intermédiaire donc moins chers et les produits n'ont pas dû voyager ! Tu y gagnes et la nature y gagne !

Diminuer le grammage et la fréquence de viande permet de diminuer le budget viande, donc d'en acheter de meilleure qualité ou d'acheter autre chose ... De quoi faire un petit dessert pas trop sucré ?



Certains disent que le vrac, le bio, le local ... ça va faire exploser le budget du camp !

Voici des arguments pour répondre à ces tristes sires !

- Acheter en vrac permet de ne prendre que les quantités nécessaires et donc d'éviter le surplus !
- En parallèle on diminue la quantité de viande, en introduisant davantage de céréales et de légumineuses, on fait des économies !
- S'approvisionner directement à la ferme (lait, beurre, œufs ...) ou chez le maraîcher du coin, permet d'avoir des produits de qualité, plus nourrissants ce qui permet de réduire les quantités achetées.
- Ne pas éplucher les légumes, ce qui est possible avec des produits bio, permet d'avoir plus à manger, sans compter que les épluchures sont riches en vitamines !

• Et pour couronner le tout, il est possible d'obtenir un coup de pouce financier de l'Apaq-W (Agence Wallonne pour la Promotion d'une agriculture de qualité) si tu envisages de cuisiner local au camp. Mais attention, il faut t'y prendre à temps, les budgets sont limités.

<http://www.apaqw.be/Au-Camp-je-mange-local.aspx>

¹⁰Zero Waste Belgium <https://www.zerowastebelgium.org/>

Le Gaspillage Alimentaire



LES CHIFFRE DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Dans le monde

- > 1,3 milliard de tonnes de denrées comestibles sont jetées chaque année dans le monde (FAO).
- > 28% des superficies agricoles servent à produire de la nourriture jetée ou gaspillée.
- > 9% des émissions de gaz à effet de serre.

Perdes et gaspillages alimentaires : quelques chiffres clé
(D'après <https://www.fao.org/brussels/en/>, page consultée le 11 juin 2020).

En Europe

- > 173 kg par personne et par an.

En Belgique (mauvais élève !)

- > 345 kg par personne et par an (tout compris : ménages, restos, entreprises, agriculture ...).

Gaspillage alimentaire : Combien de nourriture gaspille-t-on ?, 30 novembre 2019 (D'après <https://www.ecoconso.be/fr/content/gaspillage-alimentaire-combien-de-nourriture-gaspille-t#FNE>, page consultée le 11 juin 2020).

En Wallonie et à Bruxelles

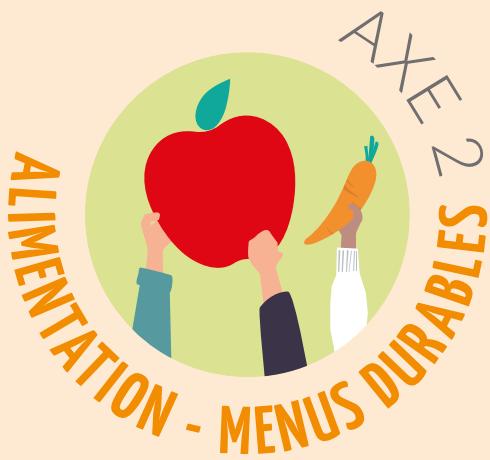
- > 15,4 kg de nourriture sont gaspillés, au niveau des ménages, par personne et par an.
- > 15.000 tonnes au total par an pour Bruxelles ce qui correspond à 3 repas par jour pour 30.000 personnes.

Le Gaspillage alimentaire par les ménages, dernière mise à jour le 16 décembre 2019 (D'après <http://etat.environnement.wallonie.be/contents/indicator-sheets/MEN%20Focus%202.html>, page consultée le 11 juin 2020).



Pas besoin d'acheter de la chapelure au supermarché, il suffit de récupérer du pain sec qu'il reste à la maison ou de demander à ton boulanger de te donner les miettes de sa trancheuse. Mixe les miettes ou les restes de pain sec et tu obtiendras de la chapelure maison ! Tu peux même y ajouter des épices ou du parmesan pour lui donner du goût.





« Ce qui prend le plus de temps c'est la gestion du menu et la gestion des acteurs locaux. Le plus dur, c'est de ne pas craquer pour un paquet de chips.

Mais on est fier d'avoir pu démarrer la démarche et de ne pas avoir craqué !

Les parents et les animés étaient 100% avec nous. »

Clément, Baladins, 1^{er} Chantoir, Yvoir.

« On est fier de l'adaptation des enfants à cuisiner autrement (lentilles...)

Malgré l'appréhension, ils sont rentrés dedans.

On est content d'avoir tout trouvé localement. On n'a pas dû aller souvent en supermarché (seulement 3x).»

Guillaume, Troupe 135, Scouts et Guides Pluralistes, Malmedy.

« Un magasin de vrac de Hannut a tout livré sur place, à Virton et nous a fait une réduction pour les scouts.»

Clémence, Lutins de la 1^{re} unité Saint Christophe, Hannut.

To do list

Avant le camp

- Se procurer un calendrier des produits de saison.
- **Préparer les menus à l'avance** en intégrant l'idée du zéro déchet afin de planifier les courses et prévoir les **quantités exactes** nécessaires.
- Inclure dans les menus des **plats végétariens** créatifs pour diminuer la quantité de viande dont l'impact environnemental et le prix sont souvent élevés et ainsi diminuer le budget.
- **Planifier les achats** qui peuvent se faire avant le camp dans des magasins de vrac **près de chez soi** (céréales, pâtes, noix...).
- Préparer pour ou avec les intendants un carnet de menu très précis, avec les quantités exactes à prévoir pour éviter au maximum le gaspillage alimentaire.
- Prendre contact avec des producteurs proches du camp (maraîchers, fermiers...).
- Acheter en vrac tous les produits secs ou de conservation (pâtes, riz, farine, huile...).
- **Mettre les parents dans le coup** en leur demandant de préparer à l'avance des confitures, du muesli, du choco, des biscuits... ou organiser des ateliers avec eux pour les fabriquer ensemble, les inviter à partager leurs bonnes recettes.
- **Combiner une réunion de sensibilisation** sur l'alimentation durable et, dans la foulée, prévoir **un moment de cogestion** pour que les animé-e-s donnent leurs idées et comprennent les difficultés et enjeux de la composition d'un menu. Au moins, on évite les déceptions quand ils apprennent que cette année, il n'y aura peut-être pas de Fish-Sticks ou de gaufres industrielles.
- Penser à **prendre une balance de ménage** pour peser les ingrédients et éviter ainsi le gaspillage.
- Imaginer des **alternatives aux crasses pour le 5^e repas** (olives, tapenades, houmous...).

- Éviter les produits transformés qui en plus d'être suremballés, contiennent des colorants, des conservateurs et souvent trop de sucre et de sel, sans compter qu'ils sont plus chers. Rien de tel que le fait maison !
- **Favoriser les produits issus du commerce équitable** pour les aliments qui ne se cultivent pas chez nous (café, thé, chocolat, bananes...) permet d'assurer aux producteurs du Sud une juste rémunération (ce n'est pas du zéro déchet, mais c'est cool d'y penser, non ?). Soutenir les producteurs locaux c'est aussi du commerce équitable. Les producteurs sont rémunérés correctement et en plus il n'y a pas la pollution liée au transport, donc le plus possible, mangeons local et de saison !
- réaliser un potager avec les animé·es si tu as la possibilité et la place près de ton local

Pendant le camp

- **Permettre aux animé·es de se servir eux-mêmes** ou leur proposer des portions au choix, petites, moyennes ou grandes, pour les adapter à leur appétit et éviter le gaspillage alimentaire.
- **Afficher le menu du jour** rédigé de manière attrayante.
- Afficher le calendrier des fruits et légumes de saison.
- Tenir un **carnet d'intendance** dans lequel les intendant·es pourront noter ce qui a plu, ce qu'il faudrait changer, l'adaptation des quantités si nécessaire
- ...
- Faire participer les animé·es à la confection de certains repas.
- **Accommoder les restes**, notamment pour les 5^e repas.
- **Prévoir régulièrement des «états des**



« Quand on doit faire des courses de dernière minute... On n'a parfois pas le temps ou pas d'idée de l'endroit où trouver nos aliments. L'année prochaine il faudrait prendre plus d'avance sur la préparation des menus, contacter des fermes ou autres plus tôt. »

14^e Saint-Henri

« Prendre un jour ou deux pour contacter tous les producteurs. C'est ça qui change tout. On a fait ça et le reste a suivi. »

Nicolas, Louveteaux, Six Vallées 20, Chaumont-Gistoux.

« Les parents ont fait des gâteaux, des confitures, du choco et des sirops faits maison. On a même eu trop de limonades et de choco. On va les utiliser pendant l'année. »

Guillaume, Troupe 135, Scouts et Guides Pluralistes, Malmedy.

« On a fait un Google doc pour que les parents s'inscrivent. Ils ont fait beaucoup de desserts. Une mayonnaise, du choco, de la grenade, des sirops... »

Clémence, Lutins de la 1^{re} unité Saint Christophe, Hannut.

« On a reçu des confitures faites maison, du miel, des légumes venant des potagers (bettes, carottes, salades). On faisait des remerciements à chaque fois qu'ils faisaient partie du repas. »

Auryane, Lutins de la 31^e Saint-François, Gembloux.

lieux» de l'intendance pour inclure une gestion des surplus et les accommoder dans les prochains repas.

(Trop de légumes de cette fois-là ? On peut proposer une soupe en plus demain par exemple.)



- Confectionner des **Gachimètres** par type d'aliment pour **visualiser le gaspillage alimentaire**.
- Organiser un kim « goût » et goûter des ingrédients, des légumes, des plats les yeux bandés.
- Organiser un concours de cuisine avec des produits locaux.
- Diminuer la quantité de viande en intégrant un peu de viande pour le goût dans des plats de légumineuses par exemple et cuisiner des plats végés savoureux.

- Privilégier les produits de saison que l'on peut facilement trouver auprès de producteurs locaux.

- Oser la cuisine sauvage !

Après le camp



- Faire un repas zéro déchet et végé festif pour célébrer les résultats du projet.



- **Évaluer la quantité gaspillée, le budget nourriture... et communiquer les résultats.**

- Donner à des institutions les denrées alimentaires qui restent et sont encore bonnes.



« Les parents ont préparé beaucoup de goûters : biscuits, gaufres, gâteaux, brioches, un peu de pain. Certains avaient fait leur shampoing et savon maison. »

Marie, Baladins de la 19^e Christ-Roi, Watermael-Boitsfort.

« Un des plus gros boulots a été de faire le menu du camp, les quantités et décider chez qui nous allions tout acheter. Pour acheter le plus possible local et ZD nous avons fait pour les deux années, ce qu'on aimait appeler « un call center » pour les producteurs locaux. Nous avons commencé par répertorier le plus de producteurs locaux de toutes sortes (fromager, maraîcher, boucher, boulanger, etc.) dans un tableau Excel. Par la suite nous les avons tous appelés en leur posant une série de questions (est-ce qu'on pouvait apporter nos propres contenants, est-ce qu'ils livraient, les prix, etc). Une fois le call center terminé, nous avons décidé chez qui commander et nous avons passé nos commandes (en juin +/-). »

Thaïs, Troupe Odyssée de la 21^e, Limai.

« Le plus dur, c'était de gérer la conservation des aliments, de trouver le bon moment pour acheter les légumes, de trouver des alternatives quand les jeunes ont faim (corbeille à fruits locaux et de saison) et gérer les envies de gourmandises de façon saine et locale. »

Guillaume, Troupe 135, Scouts et Guides Pluralistes, Malmedy.

« Notre fierté, c'est qu'il n'y a eu aucun gaspi alimentaire. Ils ont fait leur pizza même la pâte ! Ils ont respecté leurs engagements. »

Mattéo, Louveteaux, 1^{re} Chantoir, Yvoir.

« Les restes de nourriture ont été donnés à la Croix-Rouge, ils étaient super contents. »

Florine, Louveteaux et baladins de la 10^e unité Leers-Nord, Estaimpuis.

5

Fiche

Comment faire des sirops zéro déchet

Pour éviter les jus en berlingot ou les sirops en bouteille métallique, il est possible de faire ses infusions et sirops soi-même.

Pour une infusion

Ingrédients

- Des restes de fruits (épluchures, parties de fruits abîmées ...).
- De l'eau (la quantité dépend de la quantité de reste de fruits).

Préparation

- Place tes restes de fruits dans une casserole.
- Recouvre les d'eau.
- Porte à ébullition pendant une quinzaine de minutes.
- Filtre le liquide.

C'est prêt !

Tu peux servir l'infusion froide ou chaude. Tu peux y rajouter des épices ou des sachets de thé ou d'infusion qui traînent dans vos armoires !



Pour un sirop

- Rajoute un volume de sucre identique au volume de liquide filtré.
- Porte à ébullition jusqu'à ce que le sucre ait fondu.
- Place le sirop dans des bocaux ou des bouteilles en verre.

Tu peux préparer le sirop avant le camp et ensuite le diluer dans de l'eau pour obtenir une "grenadine" zéro déchet et faite maison. Dans ce cas, il est préférable de stériliser les bocaux ou les bouteilles pour que le sirop se conserve bien.

Comment accommoder les restes ?

Tu peux recycler tes restes de légumes ou de plats cuisinés en soupes, potages, accompagnements de pâtes ... les restes de plats avec des légumineuses peuvent être mixés pour en faire une tartinade, ajoutés à un autre plat végétarien, utilisés comme farce pour légumes ou transformés en boulettes végé si leur consistance est assez ferme.

Les restes de pâtes ou de risotto, d'autant plus s'ils "collent" peuvent être transformés en boulette ou galettes à faire frire.

6

Fiche



Pain perdu

Il te reste du pain rassis ? Ne le jette pas ! Fais-en de la chapelure ou des croutons qui feront croustiller tes plats ou transforme-le en « pain perdu », pour un dessert ou un 5^e repas.

Matériel

- 1 assiette creuse,
- 1 fourchette,
- 1 couteau,
- 1 cuillère à soupe,
- 1 poêle (ou plusieurs pour gérer la meute affamée !!).

Ingédients pour 4 personnes

- Pour 8 tranches de pain rassis,
- 2 œufs,
- 15 cl de lait,
- 2 c. à s. de sucre en poudre,
- 1 noix de beurre.

Préparation

- Bats grossièrement les 2 œufs avec le lait et le sucre dans une assiette creuse.
- Coupe les tranches de pain en deux et trempe-les rapidement dans le mélange ainsi obtenu.
- Saisis-les 1 minute de chaque côté dans 1 poêle chaude dans laquelle tu auras fait fondre 1 noix de beurre.
- Saupoudre de sucre et sers bien chaud !
- Tu peux ensuite les entreposer dans un four ou une lèchefrite pour les garder chauds



Burgers ou boulettes à base de pain rassis

Quelques tranches de vieux pain rassis, réduites en partie en chapelure, peuvent te servir de base pour réaliser de savoureuses boulettes ou des burgers. Tu peux adapter la recette en fonction des ingrédients dont tu disposes et de ton inspiration du moment, tu peux y ajouter de la ciboulette, de la coriandre et pourquoi pas du thon.

Matériel

- 1 petit couteau pour hacher les légumes et les herbes,
- 1 saladier,
- 1 cuillère,
- 1 poêle à frire.

Ingédients pour 4 personnes

- 500 gr de pain rassis,
- 25 cl de lait (ou moitié eau et moitié lait),
- 1 œuf,
- 1 petit bouquet de persil finement haché,
- 1 gousse d'ail finement hachée,
- +- 60 gr de parmesan râpé,
- Chapelure (faite aussi avec du pain rassis),
- Huile de friture

Préparation

- Coupe le pain en morceaux.
- Mets-le à tremper dans le lait jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
- Presse le pain entre tes mains jusqu'à ce que le liquide soit parti.
- Mets le pain dans un saladier.
- Ajoute tous les autres ingrédients sauf la chapelure.
- Mélange en ajoutant petit à petit de la chapelure et ce jusqu'à ce que le tout soit bien amalgamé et compact.
- Forme des boulettes de la grosseur d'une grosse noix.
- Fais-les frire dans de l'huile bien chaude.
- Servir chaudes, tièdes ou froides.

Variantes

Tu peux préparer à part une sauce tomate et la servir avec les boulettes de pain.

En y ajoutant du thon, des tout petits morceaux de carottes, de courgettes, d'autres légumes ou d'autres herbes tu peux imaginer ce que tu veux et utiliser d'autres restes.

Tu peux donner à tes boulettes une forme de burger.

Recettes italiennes (D'après <https://www.cuisine-italienne.eu/2016/01/polpette-di-pane-boulettes-de-pain/>, page consultée le 28 avril 2021).

Cuisiner les épluchures

Les fanes de carottes et de radis, les tiges dures du fenouil, les feuilles de choux fleurs... peuvent être récupérées pour mettre dans une soupe.



Soupe aux épluchures

Ingrédients (pour 10 litres de soupe)

Ces ingrédients sont donnés à titre indicatif. Il va de soi qu'on peut faire de la soupe avec ce qu'on a, mais certains légumes ont plus de goût que les autres et il est préférable de n'en mettre que peu dans la soupe pour que la saveur soit équilibrée.

- 10 l d'eau,
- 800 g de verts et radicelles de poireaux,
- 500 g d'épluchures de céleri rave ou panais (ou autres légumes racines),
- 500 g d'épluchures de carottes,
- 400 g de feuilles extérieures de choux,
- 400 g de queues de champignons (facultatif),
- 100 g de feuilles de céleri ou persil plat ou autres verdures (roquette ou salade fanée), queues d'une botte de persil,
- 8 éclats d'ail écrasés,
- 600 g de vermicelles (facultatif),
- 16 grains de poivre noir,
- 3 branches de thym,
- 3 feuilles de laurier, 60 g de sel.

Préparation

- Lave bien l'ensemble des épluchures à grandes eaux.
- Plonge tous les ingrédients dans l'eau salée, sauf les vermicelles.
- Amène à ébullition, puis réduis et laisse cuire à petit bouillon pendant minimum une demi-heure.
- Passe au chinois.
- Remonte à ébullition et ajoute les vermicelles.
- Maintiens l'ébullition jusqu'à la cuisson des vermicelles.

Le bouillon peut servir de base pour une soupe ou un risotto, ou être consommé tel quel après assaisonnement. Ces bouillons peuvent être épaissis à l'aide d'une purée de légumineuses qui leur donnera une texture veloutée et apportera des protéines végétales.

Guide cantine durable, 2013, p.237, téléchargeable sur : <http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>



Pour cuisiner les épluchures, tous les légumes doivent être issus de l'agriculture biologique pour éviter les résidus chimiques. Si malgré tout tu souhaites cuisiner des épluchures qui ne seraient pas bio, trempe-les dans un bain de bicarbonate de soude (1cc par litre d'eau) pour augmenter l'efficacité du lavage et enlever les résidus de pesticides qui se trouveraient à la surface des légumes. Néanmoins le lavage au bicarbonate de soude ne permet pas d'éliminer les pesticides à l'intérieur des légumes et n'est pas un désinfectant.

Les épluchures représentent en moyenne 10 à 20 % du poids total du légume et peuvent se conserver un jour dans un seau d'eau.

Nettoyer les fruits et légumes en profondeur (D'après <https://www.monbicarbonate.fr/nettoyer-les-legumes-en-profondeur/>, page consultée le 5 août 2020

En plus d'être mangée, la peau de banane peut aussi, entre autres choses, accélérer le processus de cicatrisation et soulager la brûlure d'un coup de soleil, en passant l'intérieur de la peau sur la zone brûlée.

Fiche pratique, encartée dans *Patro*, n°899, avril 2021.

Cake à la peau de banane et pépites de chocolat (D'après <https://chefsimon.com/gourmets/maman-ca-de-borde/recettes/cake-a-la-peau-de-banane-et-pepites-de-chocolat>, page consultée le 16 juillet 2021.

Gâteau à la pelure de banane

Tu peux manger les bananes et utiliser les épluchures dans un gâteau mais tu peux aussi utiliser toute la banane.

Dans les deux cas, pour incorporer de la peau de banane dans une recette, mieux vaut la mixer avec un œuf pour obtenir une préparation lisse. N'hésite pas à ajouter des pépites de chocolat dans ton cake aux bananes, ça plait toujours !

Matériel

- Un four,
- Un mixer,
- Une casserole,
- Un couteau

Ingrediénts

- 3 peaux de bananes,
- 80 g de pépites de chocolat noir,
- 2 œufs,
- 40 g de sucre en poudre,
- 40 g de sucre cassonade,
- 180 g de farine,
- 1/2 sachet de levure chimique,
- 50 g de beurre,
- 250 g d'eau.

Préparation

- Préchauffe le four à 220°C.
- Coupe les extrémités des peaux de banane puis lave-les soigneusement.
- Verse l'eau dans une casserole puis dépose les peaux de bananes. Fais chauffer à feu assez vif en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.
- Mixe les peaux de bananes puis réserve.
- Sépare les blancs des jaunes d'œufs.
- Fouette les jaunes d'œufs avec le beurre mou et les sucre.
- Incorpore la farine, la levure, et les peaux de bananes mixées.
- Monte les blancs d'œufs en neige bien ferme puis ajoute-les délicatement à la préparation.
- Finis par les pépites de chocolat.
- Verse la pâte dans un moule à cake préalablement beurré et fariné ou recouvert d'un papier sulfurisé et enfourne pour 30 minutes.

Comment cuisiner de plats végés ?

Envie d'une sauce bolognaise ?
Trocce le hachis contre des lentilles ou des champignons agrémentés de sauce soja... on n'y verra que du feu !

8

Fiche



« Ils ont tout apprécié et certains ont dit qu'ils mangeaient mieux au camp que chez eux ! Ils ont mangé des légumes à tous les repas. »

Clément, Baladins, 1^{er} Chantoir, Yvoir.

« Quelques animés ou membres du staff ont apporté des légumes de leurs jardins, ça nous a permis de faire un risotto avec des courgettes fraîches et gratuites ! »

Manon, Patro Saint Joseph, Awans.

Pour inventer tes plats végétariens, inspire-toi des "recettes de base", ces modèles de recettes te permettent une infinité de variations en fonction des ingrédients et légumes que tu as sous la main.

Et surtout, quand tu cuisines les légumineuses, qui sont généralement un peu fade, donne-leur du goût grâce aux épices et herbes aromatiques.

Nicolas BAUWENS et Renaud JACQMOTTE, **Recettes de base**, Bruxelles Environnement - GoodFood (Fiches téléchargeables sur https://goodfood.brussels/sites/default/files/fiches_recettes_base_fr_v4_final_web_compressed.pdf)

Pour puiser des idées de recettes ou y ajouter les tiennes, pour adapter une recette en fonction du nombre de convives ou gérer ton budget tout en constituant ton menu, consulte use et abuse de cet outil, imaginé aussi par Nicolas BAUWENS et Renaud JACQMOTTE de chez Fristouilles : <https://recettes-camps.netlify.app/>.

9

Fiche

Comment cuisiner les orties ?

Les orties, un trésor facile à trouver ! Les feuilles sont très riches en protéines (2 à 9% dans la plante fraîche, soit 2 fois plus que le soja), mais aussi en fer, en magnésium et en vitamines.

En juillet et en août, l'époque où ont lieu les camps, les orties sont en fleurs et à ce stade, elles sont plus amères et moins savoureuses.

Les recettes ci-dessous sont donc à réaliser pour un repas avec les parents avant le camp. À moins que tu n'aies la chance d'avoir une zone d'orties qui ont été fauchées et qui repoussent.

Alors, tu pourras tester tes recettes au camp !

Cueillette

- Sois prudent, munis-toi de gants !
- Cueille seulement les jeunes pousses, c'est-à-dire les 2 à 4 paires de feuilles du dessus ou de branches latérales.
- Veille à ne cueillir que ce dont tu as besoin et uniquement les plantes que tu reconnais assurément (pour l'ortie, pas de doute possible).
- Attention également aux lieux où tu les cueilles : évite les abords de champs potentiellement aspergés de pesticides, les bords de chemins arrosés par les chiens notamment et les bords de grandes routes, pollués par les gaz d'échappement des voitures.





Soupe aux orties

Matériel

- 1 planche,
- 1 couteau,
- 1 cuillère à soupe,
- 1 casserole,
- 1 mixeur plongeant.

Ingédients

pour (4 personnes)

- 1 gros oignon,
- 1 poireau,
- 4 pommes de terre,
- 5 poignées de jeunes orties,
- 3 c. à s. d'huile d'olive,
- 1l d'eau,
- Sel, poivre.

Préparation

- Lave soigneusement les orties et essore-les.
- Effeuillez les orties (les tiges sont plus amères).
- Lave et coupe les légumes en petits morceaux.
- Fais revenir les oignons et les poireaux dans l'huile.
- Ajoute les pommes de terre et les orties et mélange bien.
- Couvre d'eau.
- Assaisonne à ton goût.
- Porte à ébullition et laisse cuire 30'.
- Mixe.
- C'est prêt !

Pesto aux orties

Ingédients

- 50 à 60 g d'orties,
- 3c. à s. d'huile d'olives,
- 2 gousses d'ails,
- 1 citron,
- 10 noisettes.

Préparation

- Lave les feuilles d'ortie à l'eau vinaigrée.
- Essore-les.
- Hache les orties, l'ail et les noisettes.
- Place-le tout dans un bol avec l'huile et mixe l'ensemble (si tu n'as pas de mixer, hache très finement et passe le tout au pilon).
- Ajoute le jus de citron.
- Mélange bien.

Recettes inspirées des fiches de « Cuisine Sauvage » (D'après <https://cuisinesauvage.org/>, page consultée le 7 juillet 2021).



Profite d'une journée d'animation pour préparer plusieurs bocaux de pesto prêt à l'emploi pour le camp

¹¹Un beewrap est un morceau de tissu imprégné de cire d'abeille qui peut remplacer le papier fraîcheur. Tu peux en réaliser toi-même (D'après <https://www.youtube.com/watch?v=OTAC2Gz6l-w>, page consultée le 7 juillet 2021).

10

Fiche

Jeu des logos et labels

Ce jeu te permettra de découvrir et comprendre la signification des logos et labels qui se trouvent sur les emballages des aliments achetés habituellement.

Le jeu se trouve dans la malle Consomm'Acteur disponible en prêt chez Empreintes, rue Nanon, 98 à Namur

<http://www.empreintes.be/formations-outils/#outils-ateliers> et dans tous les CRIE https://www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques/fiche.php?&media_id=1737.





Pour aller plus loin

Menus et recettes

- *Superintendance* (D'après <https://superintendance.campzerodechet.be/>, page consultée 8 janvier 2024).
- *Vos menus locaux et de saison* (D'après <http://www.fristouille.org/Recettes>, page consultée le 1 février 2024).
- *Manger local et de saison, c'est bon pour la santé, c'est bon pour l'environnement* (D'après <https://recettes4saisons.brussels/>, page consultée le 4 juin 2021).
- *Les bonnes recettes pour la planète, Imaginées, testées et appréciées par les jeunes, Goodplanet, 2013* (Livre téléchargeable sur http://environnement.wallonie.be/publi/education/livre_cuisine.pdf).
- *Fiches recettes, dans Guide cantine durable, 2013, p.225-394* (Téléchargeable sur <http://simplyfood.be/onewebmedia/GIDS-100214-GuideCantinD-FR.pdf>).
- *Le carnet d'intendance des Guides*, téléchargeable sur : <https://www.guides.be/bibliotheque/documents-pedagogiques/animateur/carnet-de-l-intendance>.
- *Recette de crêpes à base de pain sec* : <https://vm.tiktok.com/ZGehMqRN5/>, page consultée le 30 janvier 2024

Producteurs locaux

- *Un moteur de recherche pour trouver les magasins à la ferme proche du camp :* <https://www.accueilchampetre.be/>
- <https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1jJcL6-nJA7QfFmzT58xrVlbLlywuaU4I&ll=50.34467922775794%2C4.853180193378277&z=9>
- *Une plateforme belge qui fait le lien entre les consommateurs et les producteurs :* Mangez local ! <https://www.mangez-local.be/fr/>
- *Cocoricamp met en lien les mouvements de jeunesse et les agriculteurs locaux sur la commune de Durbuy*, <https://www.generations-solidaires.be/cocoricamp/>, Une application mobile qui cartographie les artisans et commerçants locaux et low-carbon, téléchargeable sur Google play et App Store : Lowco (<https://lowco.org/>)
- *Où trouver vos produits bio, Bioguide :* <https://www.bioguide.be/accueil>, pages consultées le 1 février 2024.

Groupements d'achat

- *Des groupes d'achats locaux à découvrir sur le site du Réseau des Consommateurs responsables :* <http://www.asblrcr.be/gac>, page consultée le 7 juillet 2021.

Des coopératives de producteurs et de consommateurs

- *Dans la région de Namur :* *Paysans-Artisans* : <http://www.paysans-artisans.be/page/homepage>, page consultée le 7 juillet 2021.
- *Dans la région de Gembloux - Agricovert :* <https://www.agricovert.be/>, page consultée le 7 juillet 2021.
- *En Hesbaye - HesbiCoop :* <https://hesbicoop.be/>, page consultée le 7 juillet 2021.
- *Dans le Condroz - Cocoricoop :* <http://cocoricoop.be/>, page consultée le 7 juillet 2021.

Des supermarchés collaboratifs

- *Liste complète sur :* https://framacarte.org/en/map/supermarches-cooperatifs-participatifs_6392#8/50.373/6.233, page consultée le 1 février 2024..

Calendrier des légumes de saison

- <https://www.apaqw.be/fr/calendrier-des-fruits-et-legumes-de-chez-nous> , page consultée le 1 février 2024.

Cuisine sauvage

- *Meret Bissegger, La cuisine des plantes sauvages*, 130 recettes simples à réaliser avec les plantes de nos campagnes, Paris, Les Éditions Ulmer, 2012.

Empreinte écologique de notre alimentation

- *Alimen'terre , jeu empruntable gratuitement dans les CRIE, chez Empreintes, etc.* (<http://www.empreintes.be/formations-outils/#outils-ateliers>, page consultée le 7 juillet 2021.
- *Empreintes, Wood' Kit, Fiches 6* : Manger local et de saison, boire de l'eau ..., SPW, 2017, p. 34 (téléchargeable sur <http://www.empreintes.be/wood-kit/>, page consultée le 7 juillet 2021.).

Les produits labellisés (équitable, bio, d'origine ...)

- *Infos sur les labels* : https://www.ecoconso.be/fr/search?search_api_views_fulltext=Label , page consultée le 1 février 2024..
- *Pour trouver un Magasin du monde Oxfam à proximité* : <https://www.oxfammagasinsdu-monde.be/>, page consultée le 7 juillet 2021.

Gaspillage alimentaire

- *Gaspillage alimentaire : Combien de nourriture gaspille-t-on ?*, 30 novembre 2019 (D'après <https://www.ecoconso.be/fr/content/gaspillage-alimentaire-combien-de-nourriture-gaspille-t#FNE>, page consultée le 1 février 2024).

Consommation de viande

- *sur le site du Réseau IDEE* https://www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques/fiche.php?&media_id=3687&index=1&no_reload=e8b554b8_2 , page consultée le 1 février 2024..

Idées de Jeux

- *Jeux sur le gaspillage alimentaire*: <https://www.toogoodtogo.com/fr/download/jeux-programme-ecole> , page consultée le 30 janvier 2024
- *Comment fabriquer un « gachimètre » de pain* ? (D'après <https://www.youtube.com/watch?v=tulr46M1ne0>, page consultée le 8 juillet 2021).
- *Les adaptations du jeu de la ficelle* : <http://www.jeudelaficelle.net/>, page consultée le 1 février 2024.
- *Adaptation fruits* : http://www.jeudelaficelle.net/IMG/pdf/adaptation_jeu_ficelle_version_fruits_fadm_oct_2014.pdf
- *Adaptation viande* : <http://www.jeudelaficelle.net/spip.php?article18>
- *Et bien d'autres ...*



MILLET

RICE

ACHATS EN VRAC



Le zéro déchet, ça démarre souvent en cuisine. Emballages, gaspillage alimentaire,...
L'intendance peut être source de nombreux déchets.

Un peu de théorie

C'est quoi le vrac ?

La vente en vrac se définit comme :

« La vente au consommateur de produits présentés sans emballage, en quantité choisie par le consommateur, dans des contenants réutilisables. La vente en vrac est proposée en libre-service ou en service assisté. »

Les avantages du vrac

- Limiter le gaspillage alimentaire : le vrac permet de choisir la juste quantité.
Chaque Belge jette 345 kg de nourriture par an.
- Limiter les emballages à usage unique et agir sur la quantité de déchets à traiter (en aval) ainsi que sur les ressources utilisées pour produire ces emballages (en amont).
Chaque belge jette 164 kg de déchets d'emballages par an.
- Les produits vendus en vrac sont dans 80% des cas des produits certifiés bio.
- Des commerces de proximité à taille humaine qui sélectionnent des produits locaux, en circuit-court.
- Le juste prix : pas de négociation de prix ou de pression sur les marges auprès des producteurs ou fournisseurs.
Vous payez le prix juste et les producteurs sont rémunérés au juste prix.



Les différents types de lieux vrac

- Fixes (spécialisés vrac, magasins bio avec rayons de vrac ou en grandes surfaces), ambulants, drive, e-shops
- De l'alimentation, des cosmétiques, des créateurs, des objets ZD...
- Mais aussi : maraîchers, boucheries, boulangeries, fermes... où vous pouvez venir avec vos contenants



Ce qu'on peut trouver en vrac alimentaire :

- Fruits et légumes
- Féculents: pâtes, riz, semoule,...
- Légumineuse
- Céréales et petit déjeuner
- Graines et fruits secs (noix, raisins secs, ...)
- Confitures, choco, miel, pâtes (cacahuètes, spéculoos...)
- Condiment et épices
- Sirops (grenadine, etc.)
- Cornichons, oignons, huile, vinaigre, moutarde
- Biscuits et bonbons – crackers salés
- Certains proposent du fromage, des charcuteries et de la viande
- ...

Non alimentaires :

- Produits cosmétiques : savons, shampoings, dentifrice, ...
- Produit d'entretien: liquide vaisselle, lessive, ...
- Ingrédients pour faire ses produits (bicarbonate de soude, savon de Marseille...)
- Du papier toilette
- ...



Conservation : soyez vigilant·e·s en respectants les mesures suivantes :

- veiller à avoir des bocaux, boîtes fermées
- mettre une ficelle pour fermer les sacs en papier
- disposer de contenants propres et secs (éviter l'humidité et prendre des contenants hermétiques)

Et mon budget ?

Acheter en vrac, local et de saison permet d'économiser entre 25 et 40% à produit équivalent.

Déculpabilisez, faites au mieux :

- Scinder votre budget en 2 :
- > Ce que vous achèterez en vrac / bio / local
- > Ce que vous irez chercher en grande surface

- Aménagez vos menus pour rester dans le budget
- > Moins de viande
- > Variez les collations : fruits / légumes, noix, 1 portion de céréales, tartine de choco/ confiture, compote

**UNE ALIMENTATION
DE QUALITÉ/SAINE**
=
**UN ARGUMENT
AUPRÈS DES PARENTS**





Récupérer des seaux de sauce dans les friteries. Ces seaux sont en plastique alimentaire avec un couvercle et donc étanches. On peut les utiliser pour transporter du liquide (le lait qui vient de la ferme), ou du vrac (pâtes, farine, graines, flocons d'avoine ...) ou encore pour transporter les déchets organiques jusqu'au compost. On peut aussi s'en servir pour faire des poubelles de table thématiques pour mesurer le gaspillage alimentaire.

ATTENTION : pour les produits alimentaires, bien veiller à ce que les contenants soient propres et SECs avant utilisation.

Pour démarcher les commerçants et les inciter à accepter les contenants, prépare un argumentaire pour les commerçants sous forme de chansons/saynète ?

Propose une affiche pour ceux qui participent ?

To do list

Avant le camp

- Prendre contact avec des producteurs locaux proches du camp (maraîcher, fermier,...)
- Démarcher de manière sympa et ludique les commerçants du coin pour qu'ils acceptent vos contenants.
- Organiser des ateliers avec les animés et leurs parents pour fabriquer des sacs à vrac qui seront utilisés au camp.
- Organiser une collecte de bocaux et de bouteilles en verre de récup, via les réseaux sociaux, auprès des parents ... pour avoir des contenants en suffisance dans l'intendance. Trouver de gros bocaux vides (ex.de cornichons, olives ...) chez les commerces du coin (bouchers, etc.).
- Concevoir un kit de contenants ZD pour aller faire les courses (Sacs en tissu, boîtes en plastique, seaux, gros bocaux ...).
- Planifier les achats qui peuvent se faire avant le camp dans des magasins de vrac près de chez soi (céréales, pâtes, noix ...) et envoyer sa liste de course au commerce à l'avance
- Acheter en vrac tous les produits secs ou de conservation (pâtes, riz, farine, huile...).
- Décider avec les chefs d'Unité si une commande groupée pour tous les staffs de l'unité est possible pour obtenir un prix de groupe.

Pendant le camp

- Prendre le Kit de transport ZD pour aller faire les courses (Sacs en tissu, boîtes en plastique, seaux ...).

Après de camp

- Faire un repas zéro déchet et végétarien festif pour célébrer les résultats du projet.
- Évaluer la quantité d'emballages évités, le budget nourriture... et communiquer les résultats.

Comment confectionner des sacs en tissu ?

Avec les boîtes en plastique (boîtes à glace par exemple), les bocaux, les bouteilles en verre (pour l'huile par exemple), les seaux de friteries ... les sacs en tissu sont les alliés des courses zéro déchet. Tu les utiliseras pour emballer le pain, les légumes, les fruits, le vrac ... à la fois pour le transport et pour la conservation.



Matériel

- Du tissu (de récup) qui ne doit pas être trop rigide,
- 1 machine à coudre,
- Du fil,
- Des ciseaux de couture,
- 1 latte ou 1 mètre,
- De la ficelle/cordelette/lacets ... (de récup aussi).



Réalisation

De nombreux sites proposent des tutos pour réaliser ces sacs

• **Je fais mes sacs à vrac moi-même** (D'après <https://zerocarabistouille.be/2016/04/15/je-fais-mes-sacs-a-vrac-moi-meme-na/>, page consultée le 12 juillet 2021.).

• **DIY : sacs à vrac pour les courses zéro déchet**, (D'après <https://clementinelamandarine.com/2014/10/17/diy-sacs-a-vrac-pour-les-courses-zero-dechet/>, page consultée le 12 juillet 2021.)

• **Sacs à cordons coulissants** (<https://www.youtube.com/watch?v=URVAdcBm2D0>, page consultée le 12 juillet 2021).

12

Fiche

Comment confectionner des BEESWRAP ?



Ingédients

- De la cire d'abeille ou végétale (ex:soja) en pastilles / copeaux
- Du tissu en 100% coton ou lin (pas de polyester car il pourrait fondre) découpé en carré de 20x20 cm (taille minimale)

Matériel

- Feuilles de papier de cuisson
- Un fer à repasser
- Des vieux essuies ou draps (pour protéger votre table)

Préparation

- Placer du papier cuisson sur la table à repasser. Y placer votre tissu, bien au centre.
- Parsemer le tissu de cire d'abeille, de façon uniforme, sans en mettre trop.
- Recouvrir le tissu d'une seconde feuille de papier cuisson.
- Repasser en passant le fer à température moyenne (sans vapeur) sur l'ensemble du tissu. Ajouter si besoin de la cire : soulever le papier cuisson du dessus, placer la cire là où il en manque puis repasser à nouveau. Il ne doit rester aucun bout de tissu vierge.
- Retirer le papier cuisson et faire refroidir le tissu sur un étendoir avec des pinces à linge.

Utilisation

Cet emballage peut servir à couvrir des plats ou emballer des aliments secs.

On lave son emballage à la main avec de l'eau tiède et du savon vaisselle (si nécessaire).

On rince bien et on essuie. Pas de machine à laver ni d'eau chaude, cela risque de faire fondre la cire.

Au fil du temps, les plis se marquent, il est nécessaire de ré-imbiber le tissu de cire. Il suffit de le nettoyer et de recommencer le processus.

Vrac Mémo

1 / MAPPING

- Je liste ce que j'achète en grande quantité ou pas
- Je liste ce que j'achète près de chez moi ou près de l'endroit de camp
- Je trouve le magasin vrac (proche de chez soi ou du camp)
- Je liste les autres points de vente autour (boulangerie, boucherie...)



2 / CONTENANTS



- Je liste les contenants dont j'ai besoin : bocaux, boîtes, sacs...
- Je contacte le magasin vrac pour savoir ce qu'ils ont (grands sacs ou dans les contenants directement)
- Je liste les endroits où je peux les trouver : DIY, seaux dans les friteries, bocaux cornichons dans les boucheries/sandwicheries, familles/amis...
- Je les récolte avant le camp

3 / MENUS



- Je prépare mes menus à l'avance
- Je prévois au moins 1 repas végé sur la semaine
- Je liste les ingrédients et les quantités.
- Je ruse pour que ça soit appétissant pour les enfants
- Je réfléchis à d'autres types de collations

4 / COMMANDES



- Je commande moi-même ou je passe par les chefs d'U (prix de groupe pour toute l'unité)
- En fonction, je passe par un magasin ou par un grossiste
- Je passe mes commandes à l'avance : je laisse du temps pour préparer mes produits

5 / CONSERVATION



- Je prépare dans les malles matos ce qu'il me faut pour conserver





Infos

- *Le guide "je passe au vrac"* <https://jepasseauvrac.be/wp-content/uploads/2023/12/Je-passe-au-vrac-le-guide.pdf>

- *Règles d'hygiène et la cuisine :*

Le cuistot plus que parfait de Résonance, https://www.resonanceasbl.be/nos-outils/internal_tools/3 , page consultée le 30 janvier 2024

Le Môme en santé de l'ONE, https://www.momesensante.be/pdf/momes_en_sante_complet.pdf , page consultée le 30 janvier 2024

Adresses des magasins de vrac sur l'ensemble de la Belgique

- Ecoconso, Magasins de vrac et zéro déchet de Wallonie et Bruxelles (D'après <https://www.ecoconso.be/fr/content/magasins-de-vrac-et-zero-dechet-de-wallonie-et-bruxelles#-liste-magasins-vrac> .
- Les magasins et épiceries vrac (D'après <https://zerocarabistouille.be/2019/11/09/les-magasins-objectif-zero-dechet-vrac/>
- Jepasseauvrac <https://jepasseauvrac.be> pages consultées le 1 février 2024

Attention, beaucoup de magasins de vrac ont fermé, toutes les adresses ne sont peut-être plus à jour.

Pour aller plus loin



- *Magasins de vrac qui peuvent fournir en grande quantité pour les camps :*

La plupart des magasins de vrac peuvent te fournir si tu commandes à l'avance: contacte celui près de ton local ou de ton camp pour discuter de tes besoins

Färm : <http://www.farm.coop/camp-0-dechet/>

Green Peas : <https://green-peas.be/>

Al Terre Native : <https://www.epicerie-al-terrenative.be/>

...

Cartes des magasins acceptant les contenants

Les stickers contenants bienvenus proposés par Zero Waste Belgium t'aident à repérer les magasins (D'après <https://www.zerowastebelgium.org/bonnes-adresses/> , page consultée le 1 février 2024).



COMPOST ET TOILETTES SÈCHES

Principe de base pour un camp zéro déchet,
bien anticiper la gestion des déchets,
en particulier celle des déchets organiques !

Un peu de théorie

Trier ses déchets alimentaires représente un geste essentiel pour réduire notre impact sur l'environnement et favoriser le cycle naturel des matières organiques.

Chaque année, plus de 70 kg¹ de déchets compostables sont jetés par personne, comprenant des déchets de cuisine (épluchures, restes alimentaires et produits périssables) ainsi que des déchets de jardin (gazon, tailles de haies,...).

Lorsque ces déchets sont jetés dans la poubelle tout-venant, ils finissent brûlés dans un incinérateur. C'est du gâchis et ça pollue ! En les séparant, on permet leur valorisation par le compostage ou la biométhanisation.

C'est pourquoi le tri des déchets organiques est obligatoire partout en Europe depuis le 01 janvier 2024!

Le compostage consiste à transformer ces déchets organiques en compost, une substance riche et foncée résultant du recyclage des matières organiques. Le compost, qui contient des organismes vivants et des minéraux, peut être utilisé comme un engrais naturel. En le répandant sur le sol, on nourrit la terre et on favorise la croissance des plantes, tout en bouclant un cycle naturel.

Un compost bien fait sent bon la forêt. Une fois mûr, le compost pourra servir à amender le sol de la pâture, à la plus grande joie du fermier. Si ton camp est dans un bâtiment il sera peut-être possible d'utiliser le compost du propriétaire ou d'un voisin.

La biométhanisation est une méthode de traitement des déchets organiques via la collecte dont le principe est de faire fermenter les déchets organiques en absence d'oxygène. Le gaz qui s'en dé-



gage, contenant 55% de méthane, alimente des moteurs qui produisent de la chaleur et de l'électricité. Après fermentation, la matière qui ne s'est pas transformée en gaz, que l'on appelle le digestat, est compostée pour être valorisée en agriculture.

Les toilettes sèches sont un système de gestion des déchets humains qui ne nécessite pas d'eau pour fonctionner, contrairement aux toilettes classiques. Elles utilisent un mélange de matières sèches (sciure, copeaux de bois, paille) pour neutraliser les odeurs et faciliter la décomposition des matières organiques.

Les avantages des toilettes sèches sont multiples : elles permettent d'économiser l'eau, une ressource précieuse, et de réduire la pollution des nappes phréatiques. De plus, les déchets produits peuvent être transformés en compost, enrichissant ainsi les sols. Ce système est donc écologique, économique et respectueux de l'environnement.

Cependant, il est important de noter que le compost provenant des toilettes sèches doit être laissé à maturer pendant au moins deux ans avant d'être utilisé dans le potager, afin d'éliminer les pathogènes et de garantir sa sécurité pour les cultures.

¹ Source : Région wallonne, DGO3, 2013. Repris dans le Plan déchets-ressources adopté en mars 2018

Qu'est-ce qui va au compost ?

• Les déchets alimentaires

- toutes les épluchures de légumes et de fruits (même les agrumes)
- les restes de repas (même la viande mais il vaut mieux la recouvrir de déchets secs)
- les coquilles d'œufs
- les coquilles de noix, pistaches, etc
- le marc de café, le thé (sauf les sachets pyramidaux qui sont en matières synthétiques)

- les mouchoirs en papiers, les essuie-tout, les serviettes en papier
- la sciure et les copeaux de bois
- le carton sans encre colorée
- les feuilles mortes

Ce qui ne va pas au compost

- les huiles et les graisses alimentaires en grande quantité (qui doivent être apportées au recyparc)
- le papier
- la terre
- les emballages "compostables"

La recette du compost

3 facteurs indispensables :

- l'équilibre matières sèches / humides
- l'aération
- l'humidité



1. L'équilibre matières sèches / matières humides

MATIÈRES HUMIDES / MATIÈRES SÈCHES
50% **50%**

La décomposition efficace des déchets organiques repose sur le mélange équilibré des matières sèches et humides. Il est essentiel de maintenir un juste équilibre entre leurs volumes respectifs. Il est recommandé de mélanger soigneusement les matières à chaque ajout au compost. Les matières humides sont les déchets de cuisine, riches en azote, qu'il faut équilibrer avec des matières sèches comme de la sciure, des copeaux de bois, des feuilles mortes, des écorces, de la paille, des cartons, des mouchoirs en papier ou des coquilles de noix. Ces matières sèches sont, quant à elles, riches en carbone. En respectant cette combinaison équilibrée, on favorise un processus de compostage optimal.

2. L'aération

La formation de mauvaises odeurs lors de la décomposition des déchets sans oxygène (fermentation) peut être évitée en assurant une bonne aération du compost. Ainsi, lors de l'ajout de nouveaux déchets, il est important de les mélanger soigneusement avec le compost existant.

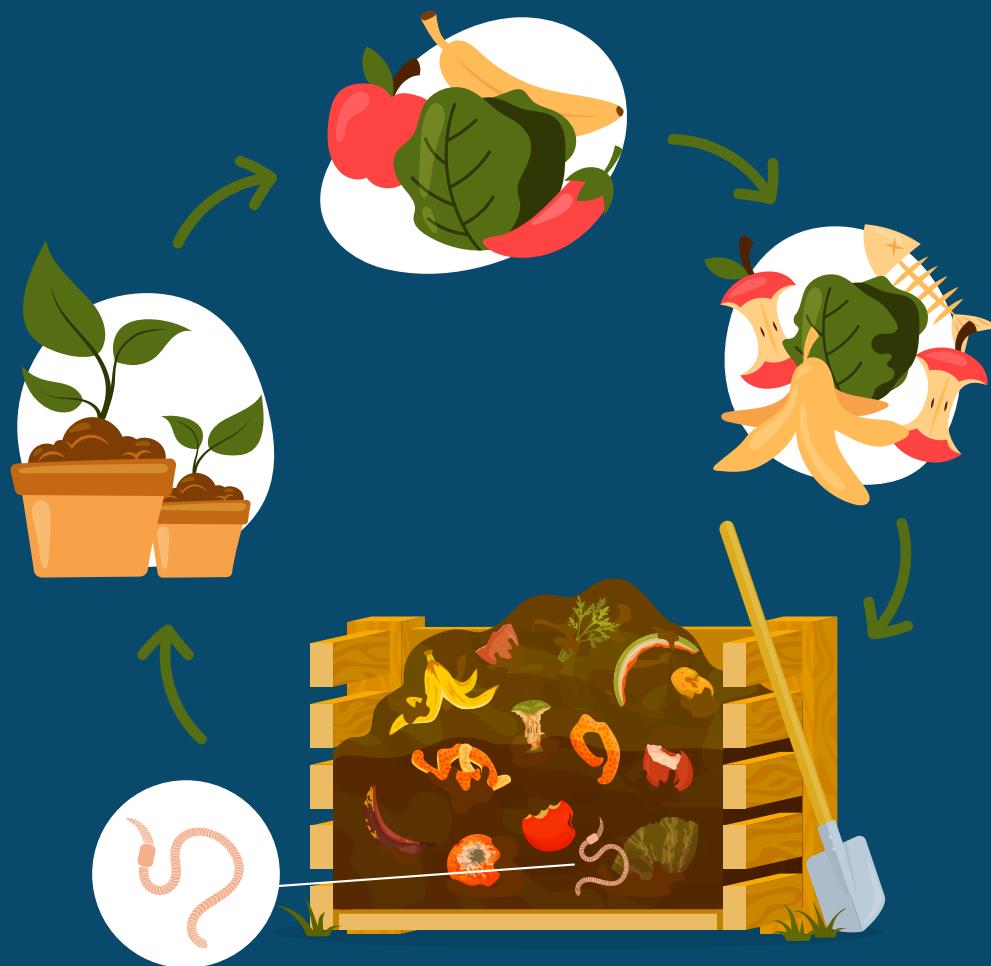
Au jardin, dans un fût, on peut utiliser une tige d'aération une à deux fois par semaine pour créer des cheminées d'aération et mélanger les matières de manière efficace.

Dans le cas d'un compost en tas, retourner le tas de temps en temps contribue également à favoriser une bonne circulation de l'air, prévenant ainsi la fermentation anaérobie et les odeurs indésirables.

En adoptant ces pratiques d'aération, on optimise les conditions de décomposition du compost tout en minimisant les nuisances olfactives.

3. Veiller à une bonne humidité

Pour favoriser l'activité des bactéries, micro- et macro-organismes responsables de la décomposition des déchets dans le compost, il est essentiel de veiller à un niveau approprié d'humidité (ni trop sec, ni trop humide). Afin de garantir un bon taux d'humidité dans le compost : mélanger équitablement les matières sèches et humides, en cas de sécheresse, arroser le compost, et couvrir le compost pour éviter qu'une pluie ne l'inonde. Les excès d'eau peuvent compromettre l'aération du compost, conduisant à une décomposition anaérobie odorante et indésirable.



Essentiel à savoir

Les micro- et macro-organismes décomposeurs (ver à compost, bactéries, champignons,...) vivent à la surface du sol. Au-delà d'environ 15 cm de profondeur, la décomposition n'est plus possible. Idéalement, un compost se fait directement sur le sol, sans creuser.



• *Le trou à bouffe amélioré*

En tenant compte de toutes ces informations, tu peux améliorer le traditionnel « trou à bouffe » :

- > en creusant un trou peu profond (maximum 15 cm) ;
- > en creusant un trou de taille raisonnable, qui permettra que les matières se touchent ;
- > en ajoutant des matières sèches (copeaux de bois, sciure, cartons non colorés) à tes déchets de cuisine ;
- > en le plaçant à l'abri d'un arbre ;
- > en touillant dans les matières de temps en temps, surtout si des odeurs de fermentation apparaissent.

Autres solutions

• *Adopter des poules*

Avoir des poules peut paraître sympa de prime abord et signifie de bons oeufs frais à la clé mais comporte certaines contraintes essentielles pour le bien-être des gallinacés :

Bien que 7m² par poule puisse être suffisant temporairement, il est à noter que le véritable espace optimal pour elles serait d'environ 40m².

Leur alimentation doit être équilibrée, comprenant des insectes, de la verdure, des graines, en plus des déchets alimentaires et de l'eau fournie régulièrement.

Un espace ombragé est essentiel pour les protéger du soleil, et l'enclos doit être sécurisé contre les prédateurs tels que les renards.



Et puis, il y a la question de l'après camp : *qui va reprendre les poules* ?

Pourquoi ne pas les emprunter à des parents ou au fermier pour la durée du camp ?

Une autre possibilité pourrait être d'aller porter les déchets à un poulailler proche du camp ou au cochon du fermier.



« On avait un cochon pour les déchets il s'est enfui de la cage quelques fois et on a dû le rattraper ! »

Jean-Baptiste, Unité Saint-Louis,
Namur



To do list

Avant le camp

- Prendre contact avec le propriétaire pour voir s'il a des poules, un compost,... ou s'il connaît quelqu'un dans le voisinage qui pourrait les mettre à disposition.

Lui demander l'autorisation de faire un compost de camp et identifier avec lui l'endroit le plus adéquat.

- Choisir entre un compost (au camp ou chez le propriétaire), des animaux (des poules, un cochon), la reprise communale, le trou à bouffe amélioré ...

Pendant le camp



- Inviter un maître-composteur, ou guide-composteur, qui est un spécialiste du compost.
- Aller régulièrement jeter les déchets au compost et s'assurer que les 3 facteurs indispensables (l'équilibre matières sèches / humides, l'aération et l'humidité) sont bien respectés

Après de camp

- Reboucher le trou à bouffe amélioré avec un peu de terre avant de partir.

Comment construire une toilette à litière ?

Pour qu'une toilette ait un impact minimum sur l'environnement, il faut favoriser au maximum la bonne dégradation des déjections qu'elle recueille. La présence de nombreux camps dans certaines régions a des conséquences négatives sur la qualité des eaux de surface et souterraines.

La toilette à litière ou toilette sèche est la meilleure solution. C'est un système hors sol qui empêche les infiltrations directes vers les nappes phréatiques. En plus, si elle est correctement gérée et que les utilisateurs ont ajouté suffisamment de sciure, elle est plus confortable que la feuillée parce qu'elle est moins odorante !

14

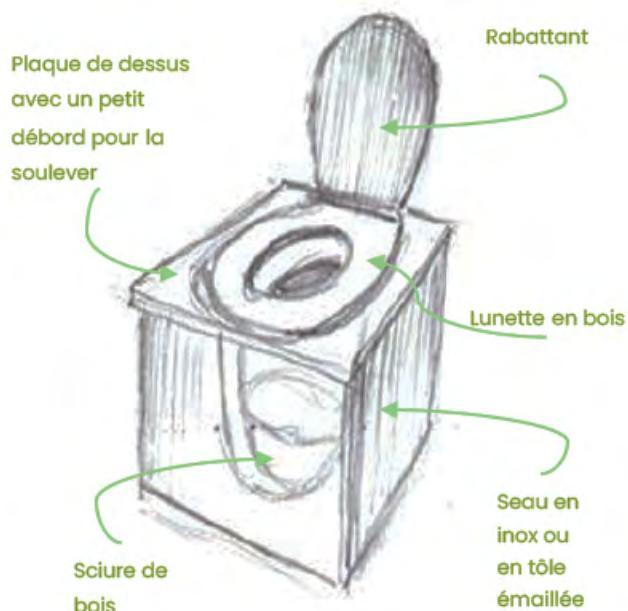
Fiche



Si ce n'est pas possible pour diverses raisons de réaliser une toilette sèche, voici quelques conseils pour améliorer ta feuillée :

- Choisis bien l'emplacement : à 25 m au moins du cours d'eau le plus proche, même si c'est un tout petit ruisseau.
- Creuse un trou peu profond de 25 cm maximum. La longueur du trou pourra être agrandie si nécessaire.
- Au fur et à mesure, recouvre les déjections avec de la sciure ou des feuilles mortes.

Bonnes pratiques en matière de feuillées, Fiche technique à l'attention des communes et des propriétaires de prairies louées aux scouts (téléchargeable sur https://www.crlesse.be/wp-content/uploads/2018/02/FTF_com_prop.pdf).





Où trouver des seaux en inox ?

Pour trouver cette merveille, il faut aller chez un grossiste ... d'ustensiles de cuisine pour professionnels ! Ça coûte assez cher, mais c'est durable. Ton groupe le réutilisera chaque année !

Tu peux aussi trouver des seaux en tôle émaillée sur les brocantes.

Il est aussi possible d'utiliser des seaux en plastique de récup, mais ils seront moins durables et il faudra veiller à bien les identifier pour ne pas les confondre avec les seaux servant à conserver ou à transporter les aliments...

Matériel

- 2 ou 3 palettes non consignées (le nombre dépend de la qualité des palettes, s'il y a des planches abîmées ou pas),
- 1 scie, 1 marteau et 1 tournevis,
- Des clous et des vis,
- 2 charnières,
- 2 seaux dont 1 en inox,
- 1 lunette de WC de récup avec son rabattant, de la sciure et une petite pelle.

Réalisation

- « Désosse » les palettes. Construis 4 panneaux avec les planches de palettes.
- Assemble les panneaux sous la forme d'une boîte sans couvercle.
- Attention : les panneaux de ta boîte doivent être suffisamment hauts pour y accueillir ton seau en inox.
- Construis le couvercle en laissant un trou correspondant à la taille de ta lunette de WC.
- Attache-y la lunette.
- Fixe ton couvercle avec les 2 charnières.
- Place le seau en inox dans la boîte, dépose-y un peu de sciure.
- Installe les WC à l'endroit souhaité et laisse à côté le second seau rempli de sciure. Après chaque passage, jette un peu de sciure sur tes besoins.
- Lorsque le seau est plein, vide-le dans un coin déterminé et fixe, éloigné du camp et à minimum 25 mètres des points d'eau (ruisseau, rivière ou source).

EMPREINTES, **Wood'Kit, Fiche 15 : Faire ses besoins dans la nature**, SPW, 2017, p.79 (Téléchargeable sur : <http://www.empreintes.be/wood-kit/>).



Comment construire un compost au camp ?

Le compost est une substance brun foncé qui est le résultat du recyclage des matières organiques. C'est un humus qui contient des organismes vivants et des minéraux. Un compost bien fait sent bon la forêt. On peut d'ailleurs dire que faire un compost, c'est « recycler comme une forêt. Les plantes et les animaux produisent chaque année plus de déchets que ceux que nous serions capables de produire. (...) et rien ne s'accumule. (...)»

Les déchets des uns servent à nourrir les autres.⁷ Une fois mûr, le compost pourra servir à amender le sol de la pâture, à la plus grande joie du fermier. Si ton camp est dans un bâtiment il sera peut-être possible d'utiliser le compost du propriétaire ou d'un voisin.

15

Fiche



Pas le temps ou l'envie de faire un « vrai compost dans les règles de l'art » ? Tu peux aussi améliorer le traditionnel « trou à bouffe » en creusant un trou plus long et moins profond (en dessous de 30 cm, il n'y a quasiment plus de décomposition) et en ajoutant en alternance des matières sèches (feuilles mortes, paille ...) aux déchets de cuisine. Ainsi ton trou à bouffe sera mieux aéré et la décomposition se fera plus facilement.

⁷Albert ZEGELS, Composter les déchets organiques, guide des bonnes pratiques pour la transformation des déchets, Wallonie Environnement SPW, coll. Tout savoir, 2018, p. 3 (téléchargeable gratuitement sur : http://environnement.wallonie.be/publi/education/guide_compostage.pdf).



Alterner les déchets « verts et humides » : reste de nourriture, épluchures ... avec les déchets « bruns et secs » : feuilles mortes, branchages, paille.
 Ça permet d'apporter de la nourriture aux organismes décomposeurs et d'aérer le compost.
 Terminer par une couche de déchets bruns permet en plus d'éviter les odeurs et les mouches.
 Aller régulièrement jeter vos déchets au compost !



Le compost ça chauffe !
 Tu peux le vérifier avec un grand thermomètre comme ceux utilisés pour la stérilisation des bocaux (en vente en droguerie). La température au sein du tas de compost peut atteindre jusqu'à 70°, mais une température de 50° ou 60° est déjà super. Ça permet la destruction des organismes porteurs de maladies.
 L'élévation de la température veut dire que les microorganismes ont bien travaillé et que tu as bien respecté les consignes. Bravo !

Ce qui va au compost

- Toutes les épluchures de légumes et de fruits (même les oranges se décomposent parfaitement lorsque la t° atteint 60°),
- Les restes de repas (même la viande, mais il vaut mieux la recouvrir de déchets secs : feuilles, pailles ...),
- Le marc de café, le thé (mais pas les sachets pyramidaux qui sont en matière synthétique),
- Les coquilles d'œufs écrasées,
- Les coquilles de noix et de noisettes,
- La sciure et les copeaux de bois,
- Les mouchoirs en papier et les papiers essuie-tout (mais il n'y en aura pas puisque c'est un camp zéro déchet),
- Le carton sans encre.

Ce qui ne va pas au compost

- Les huiles et graisses alimentaires (des fois que vous auriez envie de faire des frites !) doivent être apportées au parc à conteneurs,
- Le papier,
- La terre.





... OU PAS

Avoir des poules peut paraître sympa a priori, mais impose certaines contraintes : 7m² par poule de manière temporaire c'est ok mais normalement, pour qu'elles soient bien, il leur faudrait 40m².

Les poules doivent avoir à disposition d'autres aliments que des déchets. Elles mangent aussi des insectes, de la verdure qu'elles peuvent trouver dans l'herbe de leur enclos. Elles ont aussi besoin de manger des graines et de boire l'eau qu'il faudra leur fournir. Et attention, elles craignent le soleil contre lequel il faut leur aménager un coin d'ombre. L'enclos doit également protéger les poules des renards !

Et puis, il y a la question de l'après camp : qui va reprendre les poules ? Pourquoi ne pas les emprunter à des parents ou au fermier pour la durée du camp ? Une autre possibilité pourrait être d'aller porter les déchets à un poulailler proche du camp.

Et maintenant, au boulot !!

Matériel

- 1 fourche-bêche ou 1 bêche.

Réalisation

- Choisis un endroit pas trop loin de l'intendance, mais pas trop près des lieux de vie et d'activités.
- Retourne grossièrement la terre. Un sol trop compact ne permet pas aux décomposeurs de faire leur boulot.
- Dispose une couche composée de matériaux tels que branchages coupés, tiges, broyats ...
- Sur cette première couche, verse chaque jour les déchets en alternant « verts et humides » et « bruns et secs ».
- Protège le tas de la pluie avec de la paille ou un carton épais qu'il faudra enlever chaque fois qu'on vient déverser les déchets.
- La température du compost commence à monter après quelques jours.



16

Fiche

À partir de 8 ans.

LE JEU

Objectifs : Comprendre les bases de la chaîne alimentaire. Découvrir le cycle naturel des matières.

But du jeu : Amener la nourriture nécessaire à un arbre pour qu'il grandisse, en un temps limité.

Matériel

- Les cartons déterminants les rôles : les **matières organiques**, les **décomposeurs**, les **transformateurs** et les **cartes « poisses »** (Onglet jeux : **fiche 3 de Wood'Kit** à télécharger : <http://www.em-preintes.be/wood-kit/>).
- Un plastique ou **petit tapis** (sous-cul) pour mettre sous les fesses de l'enfant « arbre ».
- Les cartons « **sels minéraux** » (à télécharger aussi).
- De la **ficelle**, des **pinces à linge** ... pour attacher les cartons-rôles sur les joueurs.
- Un **signal sonore** pour gérer le déroulement du jeu.

Le jeu des décomposeurs

Les organismes décomposeurs, c'est quoi ?

LES MICRO-ORGANISMES

- Les bactéries,
- Les champignons,
- Les actinomycètes : sortes de bactéries filamenteuses qui agissent plus tardivement que les bactéries et les champignons,
- Les algues, les virus et les protozoaires.

LES MACRO-ORGANISMES

- Les vers de terre (lombrics) : actifs dès le début du compostage, ils mangent les débris organiques et leurs excréments constituent un milieu idéal pour les acteurs micro-organiques.
- Les insectes, les acariens, les limaces, les escargots, les cloportes ...



Après le jeu

Tu peux amener les jeunes à réfléchir sur ce qu'ils viennent de vivre :

- Que faut-il à l'arbre pour grandir ?
- Qui intervient dans le processus ?
- Que se passe-t-il si j'écrase une partie des décomposeurs en bougeant la litière (sol mou dans les forêts) pour jouer ?

Déroulement

- Distribue différents rôles aux enfants :
 - 1/3 reçoit une carte « matière organique » par ex. une feuille morte ou un animal mort,
 - 1/3 reçoit une carte « décomposeur » par ex. un ver de terre, un cloporte ou une larve de scarabée,
 - 1/3 reçoit une carte « transformateur » comme une bactérie ou un champignon,
 - 1 « arbre » (pas de carton-rôle). Tu peux aussi remplir ce rôle et garder une vue d'ensemble sur le jeu.
- Place l'arbre en zone 1.
Il ne peut plus se déplacer.
- Disperse les matières organiques autour de l'arbre. Elles se couchent par terre en zone 2.
- Disperse les transformateurs dans la zone 3.
- Lâche les décomposeurs dans la zone 2. Ils doivent retrouver une matière organique qui est couchée.
- Quand une paire « matière organique-décomposeur » est formée, elle se déplace en se donnant la main. Elle doit courir pour toucher un transformateur.
- Si la paire a touché un transformateur, celui-ci lui donne un carton « sels minéraux ».
- La paire va ensuite avec son carton « sels minéraux » près de l'arbre et dépose le carton à ses pieds. La paire doit alors se détacher et refaire le même processus.
- Lorsque l'arbre a reçu 3 cartons « sels minéraux », il grandit d'une position. Le jeu se termine lorsque l'arbre est à la position 6.

Étapes de croissance de l'arbre

Position 1	assis, replié sur lui-même
Position 2	accroupi, replié sur lui-même
Position 3	debout, la tête baissée, les bras le long du corps
Position 4	debout, tête relevée, les bras le long du corps
Position 5	debout, un bras relevé
Position 6	debout, 2 bras relevés

Variante

Si ton groupe est grand, tu peux mettre deux arbres dans la zone 1.

Sépare ensuite les jeunes en deux équipes. Chacune est responsable d'un arbre et doit le faire grandir. Le jeu peut alors se faire en course contre la montre...

Pendant le jeu, tu peux faire intervenir des « poisses » de temps à autre et expliquer leur effet (voir cartes ci-contre) :

- Introduire un prédateur qui neutralise les décomposeurs en les touchant dans l'aire de jeu.
- Introduire une pollution qui décime une partie des joueurs.
- Construire un parking qui écrase la moitié de la zone de jeu.

17

Fiche

Jeu de la ficelle adapté au compostage

Le jeu de la ficelle est un jeu interactif qui permet de représenter par une ficelle les liens, les implications et les impacts de nos choix de consommation. Il en existe de nombreuses adaptations, dont une sur le compostage, par l'asbl WORMS⁸ qui travaille sur le compostage et forme des maîtres-composteurs.

Les règles du jeu se trouvent sur le site

du Jeu de la ficelle :

<http://www.jeudelaficelle.net/spip.php?article250>, page consultée le 6 juillet 2021.



⁸Le site de l'asbl WORMS : <https://www.wormsasbl.org/?tar=compostez&id=74&sel=2&ssel=6>, page consultée le 6 juillet 2021.



Pour aller plus loin

Infos

- ZEGELS, Albert, **Composter les déchets organiques, guide des bonnes pratiques pour la transformation des déchets**, Wallonie Environnement SPW, coll. Tout savoir, 2018 (téléchargeable gratuitement sur : http://environnement.wallonie.be/publi/education/guide_compostage.pdf).
- **Dossier “Tout ce qu'il faut savoir pour réussir son compost”** sur <https://www.ecoconso.be/fr/content/tout-ce-quil-faut-savoir-pour-reussir-son-compost>, page consultée le 1 février 2024.

Idées de jeux zéro déchet

- Les fiches pédagogiques sont plutôt faites pour des classes, mais sont téléchargeables sur le site drôle de planète et peuvent donner des idées pour inventer des jeux (D'après https://www.droledeplanete.be/fiches?target_age=1&theme=3&description=&activity=&institution=#tool, page consultée le 6 juillet 2021).
- Les adaptations du jeu de la ficelle : <http://www.jeudelaficelle.net/>, page consultée le 1 février 2024.
- Adaptation COMPOST : <http://www.jeudelaficelle.net/spip.php?article250>
- **Trop fort le tri, le conteneur de jeux, petites et grandes activités autour des déchets**, Le Centre d'Information Ludique et Fostplus, 2006 (D'après https://www.fostplus.be/sites/default/files/Files/Jeugdbeweging/tenafval_spelcontainer_def_fr.pdf, page consultée le 6 juillet 2021).





Réaliser ses produits d'hygiène et d'entretien maison va permettre de réduire les déchets d'emballages mais surtout de faire des économies et de prendre soin de ta santé, celle de tes animé·es et de la planète.



Les produits d'entretien

Les produits d'entretien que nous utilisons au quotidien peuvent avoir des conséquences néfastes tant pour notre santé que pour l'environnement. En effet, ils contribuent à une pollution significative de l'air et de l'eau, en raison du rejet de substances chimiques nocives après leur utilisation. Sans oublier la quantité alarmante d'emballages jetés à la poubelle.

Selon l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME), l'air intérieur de nos habitations est de 5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur. Cette pollution est attribuable à la présence de plus de 900 substances chimiques, émanant notamment des produits ménagers courants qui libèrent des composés volatils.

Ainsi, pourquoi ne pas opter pour une alternative plus saine et respectueuse de l'environnement ? Exit les produits d'entretien «cracra», place aux solutions naturelles ! En confectionnant soi-même ses produits d'entretien, on agit en faveur de son portefeuille, de sa santé et de la planète.

Un peu de théorie

Quelques ingrédients naturels suffisent pour créer des alternatives efficaces et non toxiques :

• Vinaigre d'alcool

Il s'utilise pour désinfecter, dégraisser, désodoriser, traiter les taches minérales (calcaire, tartre...), comme liquide de rinçage pour le lave-vaisselle, comme adoucissant pour le linge, pour faire briller les vitres et les miroirs, ainsi qu'en cuisine.

• Bicarbonate de soude

Il y en a 3 types : le bicarbonate à usage technique, à usage alimentaire et à usage médical. Ils se distinguent par leur degré de pureté.

Il s'utilise pour le ménage comme nettoyant, adoucissant, désodorisant, abrasif, anti-calcaire ; mais aussi dans la salle de bain comme déodorant, pour assainir les brosses à dents, enlever les moisissures de la salle de bain,... et en cuisine comme poudre levante, régulateur d'acidité, ...

• Savon noir

Le savon noir dégrasse, détache, nettoie et fait briller tous les sols. Applications multiples au jardin et pour le soin des animaux.

Une cuillère à soupe de savon noir dans un seau d'eau suffit pour nettoyer les sols

• Savon de Marseille

Le savon de Marseille s'utilise pour nettoyer les surfaces, faire la lessive, son savon et dans le dentifrice en poudre.

• Cristaux de Soude (=carbonate de sodium)

Ils s'utilisent pour nettoyer, détartrer et dégraisser les surfaces, la vaisselle et le linge.

• Acide citrique

Il agit comme un anti-calcaire. Il nettoie et dégraisse. Il fait des miracles contre la rouille.

• Percarbonate de soude ("eau oxygénée solide")

Blanchissant, dégraissant, nettoyant, détartrant, adoucissant, désodorisant, détachant. Applications multiples en bricolage. Il est efficace quand il est utilisé à 40 - 60°C.



Les huiles essentielles sont fabriquées grâce à la distillation. Ce processus consiste à mélanger dans une cuve la partie de la plante à distiller et de l'eau, à chauffer le mélange pour que l'eau se

transforme en vapeur, puis à récupérer et à refroidir cette vapeur chargée d'essence pour en récupérer l'huile essentielle

La production d'huile essentielle nécessite donc d'utiliser une grande quantité de plantes ce qui a un impact sur la planète. Il faut donc être responsable au niveau de leur consommation.

Il n'est pas nécessaire d'en ajouter à de la lessive, au liquide vaisselle ... si le seul objectif est leur bonne odeur. Le savon de Marseille sent déjà bien le propre tout seul !

De plus, les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau. Dans un produit de lessive, la bonne odeur sera donc très peu présente, car l'huile n'impregnera pas le vêtement.

L'idéal pour obtenir une bonne odeur, c'est de faire tremper des peaux d'agrumes deux semaines dans du vinaigre.

Les Huiles essentielles

Les huiles essentielles sont appréciées pour leurs propriétés désinfectantes et assainissantes. Cependant, leur utilisation demande prudence. Il est impératif de ne jamais remplacer une huile essentielle par une autre, de respecter scrupuleusement le dosage, et de s'abstenir en cas de doute. Les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 7 ans en raison des risques potentiels.

• Les plus écologiques

- Lavande fine & vraie : antipoux, naturellement déodorant
- Lavandin super : antistress, antipoux, cicatrisante
- Géranium rosat : anti-moustiques, antifongique & antivirale
- Mélisse : anti-parasitaire, antispasmodique
- Menthe citronnée : antispasmodique, antistress, aide à digérer
- Arbre à thé (tea tree) : antibactérienne, antifongique, anti-inflammatoire
- Rosalina : relaxante, anti-acné
- Ylang-ylang : antistress, soin de la peau et des cheveux

• Les moins écologique

- Camomille matricaire
- Cannelle
- Thym à thymol
- Cèdre de l'atlas
- Citronnelle de Ceylon
- Eucalyptus globulus
- Girofle
- Lavande aspic
- Menthe verte & poivrée
- Romarin à verbénone et à camphre
- Sauge officinale

Les produits d'hygiène et cosmétiques

Les produits d'hygiène et cosmétiques ne sont pas en reste, nombreux étant ceux qui présentent des risques pour la santé en raison de leurs composants, signalés comme cancérogènes ou perturbateurs endocriniens.

Le plastique, utilisé non seulement pour l'emballage mais aussi comme ingrédient, aggrave le problème.

Outre les conséquences sur la santé, ces produits ont un impact environnemental conséquent (pollution des eaux, des sols et de l'air) tant par leurs méthodes de fabrication polluantes que par la nature chimique de leurs composants, souvent dérivés de la pétrochimie.

La gestion des déchets d'emballage ajoute une couche supplémentaire à ce problème, la plupart étant difficilement recyclables.

Ainsi, la solution est claire : opter pour la fabrication maison de ses produits d'hygiène et cosmétiques. Non seulement c'est économique, écologique et meilleur pour la santé, mais c'est aussi extrêmement simple à réaliser.

Cette démarche permet de contrôler à 100% les ingrédients utilisés, de sélectionner des produits adaptés à ses besoins, sans substances dangereuses ni additifs, avec la possibilité de choisir l'inclusion ou non d'huiles essentielles.

Les ingrédients de base :

- **Huiles végétales**

Il est essentiel de les choisir non raffinées, extra-vierge, bio et pressée à froid. Chaque huile a ses propriétés mais elles ont toutes de nombreux bienfaits pour la peau, les cheveux et la santé en général.

- **Beurre de karité**

Ce beurre extrait des fruits de l'arbre karité est en réalité une huile végétale, qui, à l'image de l'huile de noix de coco, reste pour la plupart du temps à l'état solide.

Il est nourrissant, adoucissant, assouplissant et hydratant. Il calme le feu du rasoir (after-shave naturel) et peut être utilisé comme baume apaisant après épilation ou soin après-solaire. Le beurre de karité est issu de l'importation, il est donc préférable de l'acheter issu du commerce équitable et en agriculture biologique si cela est possible.

- **Blanc de Meudon**

Il s'agit de carbonate de calcium.

Grâce à son pouvoir abrasif doux, il est utilisé dans la fabrication de produits ménagers mais c'est également un ingrédient de base pour le dentifrice maison.

Il s'utilise également pour décorer les fenêtres.

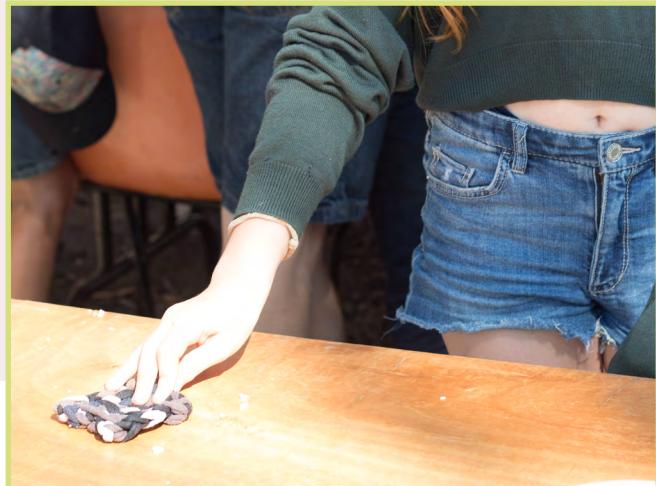
- **Argile**

Les vertus de l'argile, qu'elle soit blanche, verte, rose,..., sont nombreuses et ses applications multiples, ce qui en fait un ingrédient indispensable pour vos préparations cosmétiques.

L'argile blanche est la plus passe-partout car elle respecte tous les épidermes et toutes les chevelures. Sans parler de son côté abrasif doux qui prendra soin de vos gencives.



To do list



Avant le camp

- Décider de la solution à adopter pour les produits d'entretien et d'hygiène écologiques :
 - > Acheter en gros conditionnements (bidons de 5 litres)
 - > Acheter en vrac
 - > Fabriquer des produits maison
- Cela peut être fait avant ou au début du camp, soit par le staff, avec les animé·e·s, les parents,....
- Réunir les ingrédients de base pour la fabrication des produits.
- Récolter des récipients et des bidons variés en évitant ceux qui ont contenu des produits dangereux, même s'ils ont été lavés.
- Préparer « maison » avec les animés et leurs parents les produits d'hygiène nécessaires (liquide vaisselle, nettoyant multiusage, désinfectant multiusage, savon, dentifrice ...).
- Faire un atelier « éponge Tawashi » avec les animés (Fiche 35).
- Acheter en gros conditionnement ce qu'il est difficile, voire impossible de faire soi-même (la crème solaire par exemple).

Pendant le camp

- Éviter de se laver au savon dans le ruisseau.
- Vider les eaux de vaisselle et de toilettes dans un trou à eau (Fiche 14).
- Gourde : **attention à bien rincer les gourdes et les faire sécher** chaque soir à l'envers pour éviter moisissures, attention particulière aux bouchons

Après le camp

- Nettoyer et ranger les bidons vides qui serviront pour l'année suivante.

18

Fiche

Comment fabriquer une éponge Tawashi ?

L'éponge tawashi vient du Japon.

On peut traduire tawashi par « brosse à laver ou lavette ». Elle est utilisée pour la vaisselle et le nettoyage des surfaces, des plans de travail, des éviers ...

Matériel

> *Pour le métier à tisser :*

- 1 planche en bois lisse et plate qui doit pouvoir contenir un carré d'environ 20 cm de côté,
- 1 crayon,
- 1 équerre,
- 28 clous, idéalement à tête plate pour faciliter le montage du tawashi,
- 1 marteau,
- ou 4 mains.

> *Pour le tawashi :*

- Du tissu de récup en forme de tube (il existe des versions avec des morceaux de tissus découpés en lanières), par exemple : un legging, une manche de pull non évasée, un collant épais (type hiver), des chaussettes... L'idéal est un tissu légèrement élastique, d'environ 8 cm de largeur à plat (comme si on mesurait la largeur d'une chaussette posée bien à plat sur une table). Le tissu doit être assez long pour pouvoir y découper 14 petits bandeaux de 2 à 3 cm de large.

On peut être créatif et couper des tissus différents pour réaliser des tawashi en damier, multicolores...

- 1 paire de ciseaux.

Pour fabriquer ton éponge tawashi, tu vas utiliser des vieux tissus, de vieilles chaussettes (ou des chaussettes dépareillées) qui de toute façon étaient destinées à la poubelle pour les transformer en un objet utile.

Le tawashi est réutilisable, lavable, solide ... et économique. En évitant l'achat d'éponges neuves, un ménage économise environ 12 € par an.

Fais le calcul pour ton camp. Combien d'éponges auraient été achetées si tu n'avais pas fait ces jolis tawashis ? En plus, fabriquer des tawashis est une activité sympa à faire avec tes animé·es et pourquoi pas avec leurs parents ...

Durée de l'activité

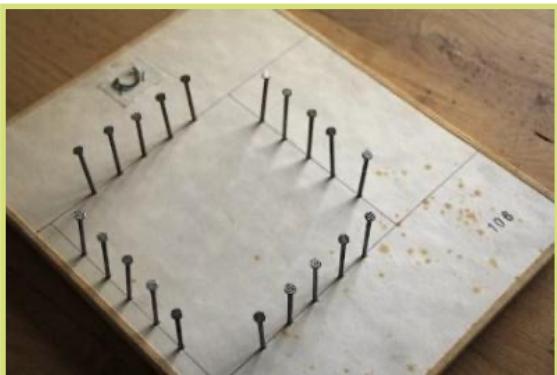
Construire le cadre (métier à tisser) prend le plus de temps, environ 10 minutes. Mais tu ne devras le fabriquer qu'une fois. Après, tu le réutilises pour tisser chaque éponge. Tu peux aussi utiliser les mains des animés, leurs doigts jouant le rôle des clous ...

Tisser l'éponge en elle-même prend environ 5 minutes.

Réalisation

Construire le métier à tisser :

- À l'aide du crayon et de l'équerre, trace un carré de 16 cm de côté sur la planche.
- Marque un petit trait au crayon tous les 2 cm sur tout le contour du carré.
- Cloue un clou sur chaque petit trait de crayon, sauf aux 4 coins du carré. On obtient donc 7 clous sur chaque côté, espacés de 2 cm.



Tisser le tawashi :

(il existe plein de tutos rdv sur You tube va consulter les quelques références ci-dessous
Fiche 38)

- Pose le « tube » de tissu bien à plat et découpe 14 bandes de 2 à 3 cm de côté.
- Pose le métier à tisser devant toi.
- Repère le premier couple de clou horizontal, c'est-à-dire le premier clou du côté gauche et, en face, le premier clou du côté droit.

- Accroche un bandeau de tissu entre ces deux clous.

- Fais de même avec 6 autres bandeaux de façon à obtenir 7 lignes horizontales.



- Tisse les bandeaux verticaux sur les horizontaux : accroche l'extrémité d'un bandeau au premier clou du bas du carré, fais-le passer au-dessous du 1^{er} bandeau horizontal, puis au-dessus du 2^e, au-dessous du 3^e ... jusqu'à l'accrocher au premier clou du côté opposé.



- Pour les autres bandeaux, alterne le tissage : le 2^e bandeau vertical passe d'abord au-dessus du 1^{er} bandeau horizontal, puis au-dessous du 2^e ... Pour le 3^e bandeau vertical, utilise le même schéma que pour le 1^{er} bandeau, en le faisant d'abord passer par dessous.



- Quand tous les bandeaux sont accrochés, réalise le pourtour du tawashi : détache du clou (sans lâcher) la boucle de l'extrémité d'un bandeau situé sur le bord d'un côté. Fais passer l'extrémité du 2^e bandeau (son voisin) dans la boucle du 1^{er} bandeau. Lâche la 1^{re} boucle. Fais ensuite passer la boucle du 3^e bandeau dans celle du 2^e. Et ainsi de suite jusqu'à faire le tour du tawashi et garde la boucle finale qui servira à suspendre ton éponge.



Comment fabriquer une éponge tawashi ? DIY, 2 août 2018 (D'après <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-fabriquer-une-eponge-tawashi-diy>, page consultée le 8 juillet 2021).



Comment faire du liquide vaisselle ?

19

Fiche



Pour parfumer agréablement le liquide vaisselle, dès que tu emploies un citron en cuisine, garde la peau et fais-la infuser dans une bouteille avec du vinaigre. Après quelques jours, ton vinaigre sera aromatisé au citron et pourra être utilisé pour donner une bonne odeur à tous tes produits ménagers faits maison.

Tu peux utiliser un bloc de savon de marseille pour remplacer le liquide vaisselle!

Si tu n'as pas d'entonnoir, tu peux utiliser le haut d'une bouteille en plastique découpée.



Pour dégraisser ou nettoyer des casseroles brûlées par le feu, utilise de la cendre de bois, tu en as justement sous la main ! On peut aussi utiliser la cendre de bois pour nettoyer la vitre du four, la lessive, le nettoyage des surfaces émaillées ... mais c'est une autre histoire !

Les coquilles d'œufs broyées ont également des propriétés abrasives.

Recette

Ingédients (pour 1 litre)

- 3 c. à s. de cristaux de soude,
- 800 ml d'eau,
- 250 ml de savon noir liquide ou 4 c. à s. de savon noir en pâte,
- 3 c. à s. de vinaigre blanc (éventuellement aromatisé au citron).

Matériel

- 1 casserole,
- 1 cuillère à soupe,
- 1 récipient gradué,
- 1 entonnoir,
- 1 un contenant avec bouchon (bouteille, flacon, etc.).

Préparation

- Fais bouillir l'eau.
- Hors du feu, ajoute les cristaux de soude et mélange jusqu'à ce qu'ils soient dissous.
- Ajoute le savon noir et le vinaigre et mélange à nouveau.
- Laisse tiédir et transvase la préparation dans la bouteille.



20

Fiche

Comment faire son nettoyant multi-usage ?



Spray désinfectant

Ingédients

- 500 ml de vinaigre d'alcool (ménager)
- 25 gouttes d'huile essentielle de tea tree (arbre à thé) ou de citron
- 1 cuillère à soupe d'alcool à 70% ou plus (facultatif, pour renforcer l'effet désinfectant)

Matériel

- Un flacon vaporisateur
- (Facultatif) Épluchures de citron pour la macération

Préparation

- (optionnel) : tu peux au préalable faire macérer des épluchures de citron, place-les dans un bocal rempli de vinaigre
- Laisser infuser pendant 1 à 2 semaine
- Filtrer.
- Verser le vinaigre (infusé au citron ou nature) dans un flacon vaporisateur propre. Ajouter les huiles essentielles et l'alcool (facultatif). Secouer pour bien mélanger tous les ingrédients.

Utilisation :

Agiter le flacon avant chaque utilisation. Pulvériser sur les surfaces à nettoyer, laissez agir quelques minutes, puis essuyez avec un chiffon propre.

Nettoyant multi-usage

Ingédients (pour 1 litre)

- De l'eau
- 2 c. à s. de savon noir
- 1 c. à s de bicarbonate de soude
- Facultatif : 10 gouttes d'huile essentielle (citron, pin ou lavande)

Matériel

- Une bouteille ou un flacon d'un litre
- Un entonnoir

Préparation

- Verser le savon noir dans la bouteille. Ajouter le bicarbonate.
- Ajouter l'huile essentielle (facultatif).
- Remplir la bouteille à 3/4 d'eau tiède. Fermer la bouteille et secouer.
- Compléter avec de l'eau et mélanger une dernière fois.
- Étiqueter la bouteille.

Utilisation :

Ce produit permet de nettoyer une multitude de surfaces (plans de travail, tables, évier, baignoire, frigo, ...) : on vaporise, on frotte à l'éponge puis on rince.

Bien agiter le flacon avant l'emploi.

Le nettoyant multi-usage se conserve plusieurs mois à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Comment faire du dentifrice ?



Recette

Matériel

- 1 bol ou un petit saladier pour faire le mélange,
- 1 cuillère à soupe,
- 1 petit pot ou 1 tube de dentifrice vide et propre.

Préparation

- Faire fondre l'huile de coco.
- Ajouter l'argile, le carbonate de calcium, la cannelle et l'huile essentielle. Mélanger.
- Verser dans un contenant ou un tube.

Ingédients

- 1 c. à s. d'argile blanche (ou d'argile verte mais c'est plus étrange du dentifrice vert !),
- 1 c. à s. de carbonate de calcium (abrasif doux, apport naturel de calcium) ou une 2^{ème} c. à s. d'argile blanche ou verte
- Une petite pincée de cannelle en poudre (si tu aimes, antibactérien),
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron (facultatif),



- 3 c. à s. d'huile de coco (antibactérien et blanchissant) ou de l'eau (mais se conserve moins longtemps).

Variante :

- > Il est possible aussi de réaliser un dentifrice sec, n'ajoute pas d'huile ou d'eau, dans lequel tu tapoteras ta brosse à dent humidifiée.
- > Tu peux rajouter 1 c. à c. de savon de marseille broyé finement si tu veux que ça mousse!

Remarques

- Pour les personnes aux dents sensibles, il est préférable de prendre l'avis d'un dentiste avant d'utiliser ce genre de dentifrice.
- Avant de débuter la préparation, il est important de laver consciencieusement les ustensiles, les contenants et tes mains.
- Bien brosser reste le geste essentiel et surtout, ne pas remanger après le brossage du soir !
- On va pas se mentir, il faut s'y habituer! Ce qui est bizarre, c'est que ça ne mousse pas, oupeu, mais c'est normal et ça nettoie bien quand même.
- Et le fluor ? Demande d'abord conseil à ton dentiste. Il est possible d'en acheter en pharmacie et d'en mettre localement 1 fois par semaine.

22

Fiche

Assure-toi de bien faire sécher les savons après usage, sans les laisser tremper ! Utilise des bas nylons usagés pour suspendre les savons individuels et ajoute le prénom des animé-e-s.



BON PLAN

Recette

Ingédients (pour un moule à cake ou boite de tetra pack 1L)

- 300 g huile de coco
- 300 g huile de tournesol ou d'olive
- 312 g lessive de soude (de concentration 28-35%)
- 48 g huile végétale (ex. : de ricin, d'olive, de jojoba ou de beurre de karité fondu)

Matériel

- Une balance
- Un saladier en verre ou bécher en pyrex ou plastique résistant à la chaleur
- Une casserole
- Deux bols
- Un mixeur plongeur
- Une grande spatule en silicone Gants
- Moules en silicone (type moule à cake, muffins ou à glaçons)

Préparation

- Peser de façon précise les huiles de coco et de tournesol dans le saladier en verre.
- Peser de façon précise l'huile végétale choisie dans un bol à part.
- Peser de façon précise la lessive de soude dans un bol à part.
- Faire fondre au bain marie l'huile de coco avec l'huile de tournesol jusqu'à ce que l'huile de coco soit complètement fondue.
- Versez la lessive de soude dans le mélange d'huile (pas l'inverse !)

- Mixer avec le mixeur plongeur pendant plusieurs minutes (en alternant avec des phases de repos où vous utiliserez simplement le mixeur comme une cuillère pour mélanger afin de ne pas risquer de griller le moteur !) jusqu'à ce que la pâte s'épaississe et que la « trace » soit observée = lorsqu'on relève le mixeur (éteint !), il va rester une trace pendant quelques instants à la surface de la pâte à savon.
- Ajouter l'huile végétale choisie et mélanger.
- Couler la pâte dans les moules. Vous pouvez tapoter légèrement vos moules après remplissage pour répartir la pâte de façon homogène et éviter d'avoir des poches d'air dans vos savons.
- Couvrir les moules avec un essui pour garder la chaleur et accélérer la saponification. Laissez les savons durcir pendant 24 à 48h hors de portée des enfants et des animaux.
- Après ce temps, démouler les savons avec précaution (ils seront souvent encore un peu mous) et en portant des gants. Si vous utilisez un grand moule, découpez vos savons après le démoulage.
- Laisser sécher vos savons dans un endroit sec et aéré pour une « cure » d'au moins 4 semaines hors de portée des enfants et animaux. Les savons vont sécher et seront alors prêts à être utilisés.

Attention, à la moindre modification des quantités ou de changement d'huile/beurre végétal, il est impératif de recalculer la quantité de lessive de soude nécessaire ! Pour ce faire, utilisez le calculateur de saponification d'Aroma Zone : <https://www.aroma-zone.com/info/calculateur-de-saponification>. C'est une étape très importante, c'est le point critique car si le calcul n'est pas correct, le savon risquera d'être caustique, c'est-à-dire corrosif sur la peau !

Ø Il existe de nombreuses recettes

Ø Les savons se conservent sans problème pendant des mois voire des années, en les gardant dans un endroit sec et bien ventilé, à l'abri de la lumière et de la chaleur.



Pour aller plus loin

Articles et Sites intéressants

- Il y a plein de conseils, recettes, etc. sur le site D'Ecoconso : <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/produits-dentretien> ; <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/hygiene-et-cosmetiques> , page consultée le 25 janvier 2024.
- No Soap : se laver sans savon n'aurait que des bénéfices pour la peau: <https://planetezerodechet.fr/no-soap-laver-corps-sans-savon-benefices-peau/> , page consultée le 25 janvier 2024.

Recettes et tutos en plus

- Des produits ménagers : RAFFA, Le grand ménage (téléchargeable sur <http://www.lilycraftblog.com/wp-content/uploads/2016/11/Le-grand-m%C3%A9nage-livret-PDF.pdf>, page consultée le 8 juillet 2021).
- Lessive au lierre : <https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-faire-de-la-lessive-au-lierre-diy> , page consultée le 25 janvier 2024.
- Lessive à la cendre : <https://www.ecoconso.be/fr/content/recette-faire-sa-lessive-la-cendre-diy> , page consultée le 25 janvier 2024.

- Du shampooing sec :**

<https://www.blogzerodechet.com/shampooing-sec-maison/>

<https://www.clipper-teas.fr/the-green-room/9248/> , pages consultées le 5 février 2024.

- Du spray anti-tiques :**

<https://planetezerodechet.fr/recette-efface-de-spray-anti-tiques-naturel-maison> , page consultée le 25 janvier 2024.

- De l'anti-moustiques :**

<https://planetezerodechet.fr/roll-on-anti-moustiques-naturel-recette-facile-3-ingredients/>

<https://planetezerodechet.fr/anti-moustique-maison-repulsif-moustiques-recette-efficace/> , pages consultées le 25 janvier 2024.

- Solutions Anti-poux:**

<https://planetezerodechet.fr/lotions-anti-poux-maison-rapides-efficaces-ze-ro-dechet/>

<https://www.espritcabane.com/blog/ecologie-au-quotidien/anti-poux-preparer-soi-même-spray-traitement-et-shampoing/> , pages consultées le 5 février 2024.

- DIY: porte savon absorbant :**

<https://planetezerodechet.fr/zero-dechet-au-quotidien/salle-de-bain-zero-dechet/> , page consultée le 25 janvier 2024.



AXE 6 TRI DES DÉCHETS



Le meilleur déchet est celui qui n'existe pas, l'idéal serait donc de ne pas en produire, mais une fois qu'ils sont là, comment les gérer ?

Un peu de théorie

Le meilleur déchet est celui qui n'existe pas !

La première étape consiste à privilégier la réduction des déchets en consommant autrement.

Avant de jeter, optons pour la réparation ou le don. La réparation prolonge la durée de vie des biens, limitant ainsi les déchets, tandis que le don offre une seconde vie à ce qui peut encore être utile.

Mais une fois que les déchets sont là, qu'en fait-on?

Le Belge génère environ 1,6 kg de déchets chaque jour, totalisant ainsi environ 18 560 tonnes de déchets quotidiennement pour l'ensemble de la population. C'est l'équivalent de 64 baleines !

Bien que la quantité totale de déchets produits en Belgique reste stable depuis plus de 20 ans, le volume de déchets triés a augmenté (de 30 à 60%).

Cependant, trier ne garantit pas automatiquement le recyclage effectif. Parmi ces 60% de déchets recyclables, seuls 33% sont effectivement recyclés¹.

En Belgique, les déchets ménagers se répartissent majoritairement en deux catégories : les déchets résiduels (non recyclables) qui représentent environ 40 % et les déchets recyclables, triés pour la valorisation, qui en constituent 60 %.

Parmi les déchets recyclables, on trouve principalement des déchets organiques (30 %), des emballages (20 %) et des papiers/cartons (10 %). Ainsi, environ 70 % des déchets pourraient être réduits par des actions concrètes telles que la réduction du gaspillage alimentaire (cfr Axe 2), le compostage des déchets organiques (cfr Axe 4), la réduction des emballages et papiers (cfr Axe 3), et le choix de produits réutilisables(cfr Axe 8).

Notre poubelle se compose principalement de déchets organiques (1/4), d'emballages (1/4) et de papiers/cartons (15%). Environ 75% de son contenu est donc modifiable par nos actions. Le compostage des déchets organiques, la réduction des emballages et des papiers sont des moyens concrets pour réduire notre poubelle.

Quelle poubelle pour quel déchet ?

• Dans les PMC : les emballages en plastique, métal et cartons à boissons

- > Les contenants doivent être vidés mais pas spécialement rincés
- > Aplatir les bouteilles dans le sens de la longueur et remettre le bouchon



¹ <https://statbel.fgov.be/fr/themes/environnement/dechets-et-pollution/dechets-municipaux>



Télécharge les Mémo-tri pour chaque poubelle sur le site de Fost Plus et affichez-les de manière visible aux endroits des poubelles



En Belgique la collecte des déchets n'est pas ... commune. Elle est organisée différemment dans chaque province.

Heureusement, les règles de tri ont été homogénéisées. Pour retrouver toutes les infos tri :
<https://www.trionsmieux.be/fr>

Liste des intercommunales belges de gestion des déchets :

Brabant wallon : www.inbw.be.

Bruxelles : <http://www.arp-gan.be/>.

Hainaut (il y en a 3 !) : www.ipalle.be - www.tibi.be - www.hygea.be.

Liège : www.intradel.be.

Luxembourg : www.idelux.be.

Namur : www.bep-environnement.be.

Région flamande : <https://ovam.be/>, pages consultées le 23 janvier 2024.

- **Dans les papiers-cartons: tous les papiers et cartons propres**

- > Ne pas jeter de cartons souillés (1 goutte d'huile pollue 1000 litres d'eau dans le procédé de recyclage !)
- > Retirer le papier collant

- **Dans les bulles à verre : Les bouteilles et bocaux en verre non consignés, les biberons en verre**

- > Enlever les couvercles en métal ou en plastique (à mettre dans les PMC).
- > Les pots doivent être vidés mais pas spécialement rincés.
- > Ne pas mettre à la bulle des verres à boire ou des plats en verre cassés

- **Dans le sac vert ou le conteneur à puce vert : Les déchets « verts » (tontes de pelouse, feuilles, branches...). Les déchets organiques (restes de nourriture, épluchures des fruits et légumes,...)**

- **Dans les déchets résiduels : tout ce qui ne va pas dans les autres poubelles ou au recyparc**

- **Au Recyparc (parc à container) :**

- > Les huiles de fritures
- > Les piles
- > Les ampoules
- > Les bouchons de liège
- > Les vêtements usagés (les vêtements en mauvais états doivent être mis dans une bulle spéciale ou dans les déchets résiduels)
- > Les déchets d'équipement électriques et électroniques
- > Les déchets dangereux



LE SAIS-TU?

Le plastique recyclé est transformé en tissu par exemple pour la fabrication de vêtements, tapis et autres chaussures de sport. Avec vingt-sept bouteilles d'eau minérale, on peut fabriquer un chandail en laine polaire.

Le recyclage de l'aluminium permet quant à lui d'économiser 95 % d'énergie par rapport à sa production à partir de matières premières.

L. Waridel, L'envers de l'assiette, Ecosociété 2010

Que deviennent les déchets ?

Le tri des déchets est essentiel pour favoriser le recyclage

Les déchets ménagers sont incinérés. Cela permet de réduire le volume des déchets et de produire de l'énergie. Cependant, l'incinérateur reste problématique de par sa production de CO₂ et ses résidus toxiques.

Le verre est recyclable à l'infini, mais l'opération nécessite de le chauffer à 1 500°C pendant plusieurs heures !

Les emballages PMC sont retrierés puis envoyés dans des usines de recyclage.

Les papiers et cartons sont recyclés avec une limite d'environ 5 à 7 cycles de recyclage

Les déchets de jardin et organiques sont recyclés via la biométhanisation.



« Nous avons divisé nos déchets par 4 ! »

**Louis, Éclaireurs,
17^e St-Martin,
Les-bons-Villers**

« Le plus dur, c'était la gestion des mouchoirs et la gestion du papier toilette car les petits en utilisent beaucoup. »

**Mattéo, Louveteaux,
1^{er} Chantoir, Yvoir**

To do list

Avant le camp

- Prendre contact avec la commune qui accueille le camp pour connaître les modalités de tri et de ramassage des déchets (taxe communale, sacs payants, poubelles à puce ...) et se renseigner sur les sites des Intercommunales en charge de la gestion des déchets sur les règles de tri en vigueur à l'endroit de camp.
- Se fixer des objectifs mesurables en termes de sacs poubelles en fin de camp ou se fixer une progression par rapport à l'année précédente (pourcentage de déchets en moins).
- Inclure le projet dans le carnet de camp.
- Adapter le thème du camp en fonction du projet (surtout pour les plus jeunes).
- Préparer des informations claires pour identifier les différentes types de poubelles afin d'éviter les erreurs de tri. Par exemple, imprimer les affiches Mémo-tri.
- Faire le programme des activités du camp en ayant les objectifs en tête.

Pendant le camp

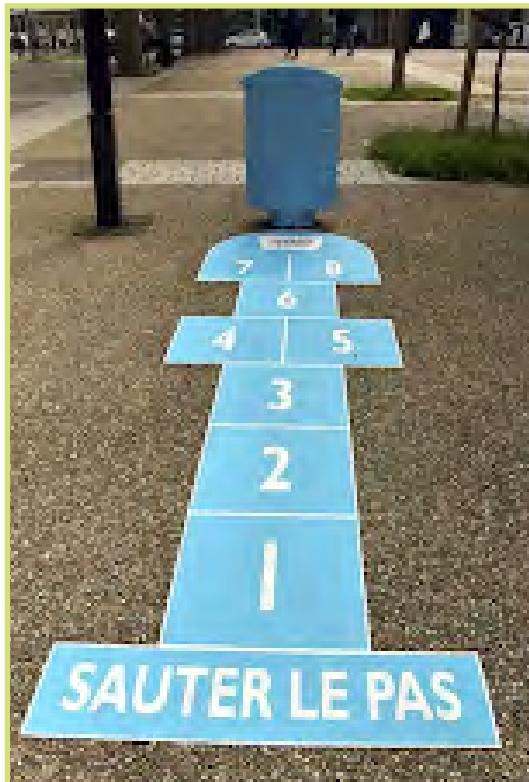
- Trier les déchets (les papiers-cartons, les PMC, les verres, les déchets organiques et le tout-venant).
- Peser les poubelles régulièrement et indiquer l'information afin qu'elle soit visible par tou.te.s pour conscientiser et challenger les participants.
- Imaginer et fabriquer des « nudges » sympas, notamment pour inciter les animé·es à trier correctement leurs déchets et des panneaux de rappel des comportements à adopter.
- Faire régulièrement un feedback des résultats auprès des jeunes et célébrer chaque avancée pour les encourager.

Après le camp

- Réaliser l'autopsie d'une poubelle avec les animé·es pour vérifier les éventuelles erreurs de tri (ça pourrait se faire aussi au début du camp, pour pouvoir rectifier le tir).
- Compter le nombre de sacs poubelles (PMC, tout venant) et comparer ce nombre avec les objectifs fixés avant le camp.
- Faire un feedback général (graphiques, comparaison avec les autres années ...) avec les parents et célébrer les résultats ensemble.

23

Fiche



Idées de nudges pour faciliter le tri des déchets



Des paniers de baskets / des cibles au dessus des poubelles de tri



Décorer ses poubelles sur le thème du camp



Créer des poubelles sondages

Une poubelle sondage a pour objectif de réduire les déchets sauvages en donnant envie aux citoyens de mettre leurs déchets dans la poubelle en répondant à une question polémique.

- > Es-tu plutôt Cigale ou Fourmi ?
- > Es-tu plutôt du Matin ou du Soir ?
- > Une question en lien avec le thème du camp
- > Une humeur du jour à choisir :



Cela demande d'avoir au moins deux poubelles.



24

Fiche

Des contes et des activités pour les plus jeunes

Les P'tiZateliers de Rouletaboule proposent quatre contes sur le thème des déchets accompagnés d'un carnet qui permet de prolonger le conte par des activités qui y sont liées <http://reseaucoleetnature.org/dispositifs-pedagogiques/les-ateliers-de-rouletaboule.html>, page consultée le 12 juillet 2021.

La malle est disponible en prêt à l'asbl Empreintes, rue Nanon, 98, Namur <http://www.empreintes.be/formations-outils/#outils-ateliers>, page consultée le 12 juillet 2021.

Le conte **Les bestioles**, par exemple, raconte ce qui se passerait si les décomposeurs de matières organiques ne jouaient pas leur rôle.



- Nathalie LEGER-CRESSON, **Le seigneur Capricio, Les P'tiZateliers de Rouletaboule**, Montpellier, Réseau École et Nature, 2005.
- Nathalie LEGER-CRESSON, **Les bestioles, Les P'tiZateliers de Rouletaboule**, Montpellier, Réseau École et Nature, 2005.
- Nathalie LEGER-CRESSON, **La farce d'Avélina, Les P'tiZateliers de Rouletaboule**, Montpellier, Réseau École et Nature, 2005.
- Nathalie LEGER-CRESSON, **L'ombre, Les P'tiZateliers de Rouletaboule**, Montpellier, Réseau École et Nature, 2005.

Les P'tiZateliers de Rouletaboule, guide d'animation,
Montpellier, Réseau École et Nature, 2007

Thème	Activité	Une farce d'Avélina	L'ombre	Le seigneur Capricio	Les bestioles	Page
						
La production de déchets	Dessine-moi un déchet		X	X		40
	Les trésors de la poubelle		X	X		42
	Des goûts qui emballent 	XX		XX		44
	Goûtez acheté, goûter à jeter ?			XX	X	46
	Les déchéTECTIVES 	XX		X		48
Les matières	Dans ton tas, t'as ouï ? 	XX	X	X		54
	La main dans le sac 	X	XX	X		56
	Boîtes à coucou 		XX	XX		58
	C'est le bazar !	X	X	X		60
	Y'a matière à chercher	XX	X			62
	Fabriquons des rudominos	XX	X			64
Les déchets naturels	Le nez dans les déchets 	X			XX	68
	Mille-pattes 				XX	70
	Feuilles à trous				XX	72
	Chercher la p'tite bête				XX	74
	Déchet, pourris-tu ?	XX			X	76
L'art de la valorisation	Chaque chose a son son	X	XX	X		80
	Les poubelles musiques		XX	X		82
	Feuilles d'arbre ou de papier ?		XX	X		86
	Tête de l'art		XX	X		88
	Magie de la transformation		X			90
	Sur le fil du grand cycle 	X	X			92



Pour aller plus loin

- **Fost Plus** : <https://www.fostplus.be/fr/trier> ; <https://www.trionsmieux.be/fr>
- **Copidec** : <https://www.copidec.be/nos-membres/>
- **Fiche 1.2.3 je gère au mieux mes déchets!** (téléchargeable sur https://www.ecoconso.be/sites/default/files/articles/fiche123_dechets_V2.pdf).
- **Des actions pour un camp durable. Guide à destination des mouvements de jeunesse**, EcoRes – Wallonie demain, mai 2019 (téléchargeable sur https://www.fauconsrouges.be/wp-content/uploads/divers/Mon-Camp-Durable_Brochure.pdf).
- **Zéro déchet**, dans Symbiose, n°126, deuxième trimestre 2020 (téléchargeable sur <https://www.symbioses.be/pdf/126/Sy126.pdf>).
- **La Farde Vert le camp comprend une partie consacrée à la gestion des déchets au camp** (téléchargeable sur : <https://lesscouts.be/fr/recherche?keyword=d%C3%A9chet&type=&language%5B%5D=fr#>).
- **Application “Looping”**: Recherchez votre déchet, scannez son code-barres ou prenez-le en photo, Looping vous indiquera comment trier selon les règles de votre commune : <https://www.looping.green/fr-be/accueil.html> , page consultée le 5 février 2024.)
- **Il y a plein de jeux dans le répertoire du Réseau IDEE** en indiquant dans les mots clés « déchet » (D'après https://www.reseau-idee.be/fr/outils-pedagogiques?f%5B0%5D=outils_approche%3A98&f%5B1%5D=outils_theme%3A31&page=1 , page consultée le 1 février 2024.).



Tout savoir sur
comment mieux utiliser
et gérer la formidable ressource
qu'est l'eau.

Un peu de théorie

L'eau, l'or bleu – précieux et indispensable !

On consomme beaucoup (trop) d'eau (de distribution) :
89 litres d'eau par personne et par jour en moyenne en Wallonie¹.

Selon Belgaqua, on consomme l'eau à raison de :

- **36%** à l'hygiène corporelle (bains, douches, lavabo)
 - **31%** sont consacrés à la chasse d'eau des WC
 - **12%** pour la lessive
 - **9%** pour le nettoyage
 - **7%** pour la vaisselle
- et seulement...
- **5%** pour la préparation des aliments et la boisson

L'eau potable n'est donc nécessaire que pour 5% de notre consommation d'eau (préparation des repas et des boissons). Pour le reste, on peut donc utiliser de l'eau de pluie.

Pour le jardin, l'eau de pluie peut être utilisée sans crainte.

Pour les autres utilisations (wc, lave-linge, douche, ménage, etc.), un système de filtration sera nécessaire, dont le niveau dépendra de l'utilisation.

¹ Etat de l'environnement wallon, 2021

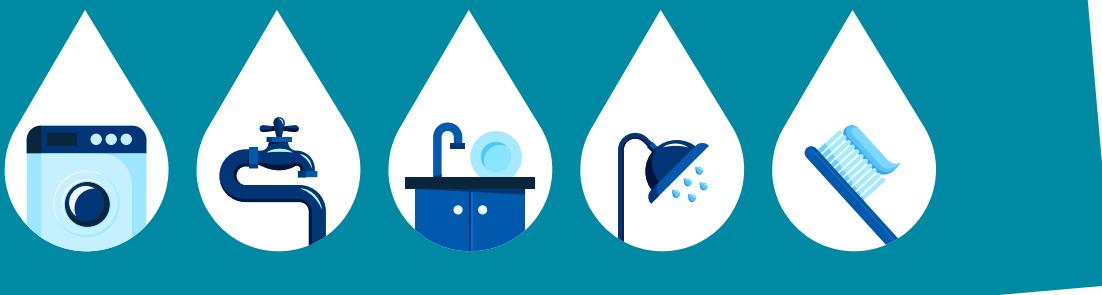


Les bons gestes

- Couper l'eau lorsqu'on se brosse les dents
- Couper l'eau sous la douche pendant qu'on se savonne
- Utiliser 2 bacs pour faire la vaisselle au lieu de laisser couler l'eau
- Utiliser des produits d'entretien écologiques ou faits maison à base d'ingrédients naturels (liquide vaisselle, nettoyant multi-usage, lessive, gel wc).
- Leurs ingrédients ont en effet un impact limité sur l'environnement et sur la pollution de l'eau en particulier. On les reconnaît grâce aux labels.
- Utiliser des produits d'hygiène et des cosmétiques plus écologiques ou faits maison à base d'ingrédients naturels. En plus, ils sont aussi meilleurs pour la santé.
- Utiliser une toilette sèche, ça ne consomme pas la moindre goutte d'eau !

Gestes à éviter

- Restreindre l'eau de façon immoderée (toujours au détriment de la santé et de l'hygiène)
- Ne pas faire des jeux d'eau avec l'eau de distribution
- Ne pas utiliser de l'eau de pluie comme boisson pour cuisiner
- Ne pas jeter les eaux grises dans la rivière
- Ne pas jeter les restes de produits toxiques à l'évier (peinture, lavage des pinceaux...) mais les amener au parc à conteneurs.





To do list

Pendant le camp

- Réutiliser les eaux usées – peut servir jusqu'à 3x
 - > Réutiliser l'eau de la salade (rinçage ou pour se laver les mains)
 - > Eau de rinçage – on ajoute du produit vaisselle et ça devient de l'eau de lavage
 - > Utiliser une bassine au lieu d'un robinet pour rincer fruits et légumes
- Ne pas laisser l'eau couler inutilement
- En citerne ou jerricane, ne pas conserver l'eau potable plus de 24h – risque de bactéries
- Pas besoin d'exagérer sur la quantité de produits mis dans l'eau – une dose suffit
- Organiser un système de récolte d'eau en cas de pluie à utiliser pour se laver, les jeux ou le nettoyage
- Éviter de se laver directement dans la rivière mais utiliser une bassine
- S'il n'y pas de chasse économique aux wc, placer dans le réservoir une grande bouteille fermée remplie d'eau

Éviter toute forme de pollution !

- Vider les eaux grises (vaisselle hygiène corporelle et lessive) dans un trou à eau, puit à cailloux ou sur la végétation
- Construire les feuillées à minimum 25 m des cours d'eau (attention, ce n'est pas autorisé partout, il faut vérifier auprès de la commune).
- Ne pas essayer de rendre l'eau des rivières potable
- Une analyse de l'eau de source ou de puits alimentant le camp peut être réalisée gratuitement par le Service Public de Wallonie (DGO3-Eaux souterraines)

Avant le camp

- Préparer le matériel pour récupérer l'eau de pluie
- Trouver un filtre à eau (Berkey ou British Berkefeld)
- Vérifier si vous pouvez vous baigner : <http://aquabact.environnement.wallonie.be>

Attention : barrages et constructions interdits (Les berges et le lit de la rivière sont des milieux vivants très fragiles)

- Bien nettoyer vos bidons / jerricanes
 - Envie d'agir en faveur d'une rivière proche du lieu de camp, pourquoi ne pas mener une opération de sauvegarde ou de nettoyage ?
- «Contrats de rivière» : <http://environnement.wallonie.be> (Eau > Contrats de rivière)

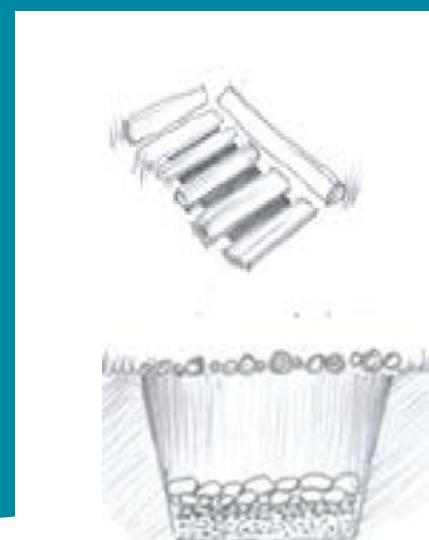
Après le camp

- Nettoyer et ranger les bidons vides qui serviront pour l'année suivante
- Effacer toute trace de votre passage : reboucher le trou à eau et les feuillées en terminant par une couche de gazon

Comment construire un puits à cailloux ou trou à eau ?

C'est très tentant de le faire, surtout quand il fait chaud, mais il est interdit de se laver ou de faire la vaisselle ou tout autre nettoyage dans un cours d'eau. Les eaux usées, l'eau savonneuse des douches et de la vaisselle, appelées eaux grises, ne peuvent pas être déversées comme ça, dans la nature. Même si tu utilises des produits portant un label écologique ils ont un impact sur la biodiversité. Il faut un minimum de filtration pour purifier l'eau avant qu'elle ne rejoigne la nappe phréatique. Mieux vaut donc utiliser une bassine que l'on vide dans un puits à cailloux.

Voilà comment le construire :



Matériel

- Une pelle,
- Du sable,
- Des graviers et des pierres plus grosses,
- Du bois coupé à dimension de la largeur du trou (voir illustration).

Réalisation

- Choisis un endroit à plus de 5 m d'un cours d'eau et pas trop loin de l'intendance.
- Creuse un trou.
- Remplis-le en commençant par une couche de sable puis une couche de graviers et enfin des pierres de plus en plus grosses.

- Place des morceaux de bois comme sur l'illustration ci-dessus.
- Jettes-y l'eau usée.
- Elle sera alors filtrée par le dispositif avant de rejoindre le sol...
- Au départ du camp, rebouche le puits. Avant, vérifie qu'il n'y a pas un couvert oublié qui y traîne, que la terre (qui aura été gardée) est tassée pour éviter un affaissement et une cheville tordue plus tard...

EMPREINTES, **Wood'kit, Fiche 12 : Gérer l'eau usée et les déchets**, SPW, 2017 p.69
(téléchargeable sur <http://www.empreintes.be/wood-kit/>).



Pour aller plus loin

- «*Contrats de rivière*» :
<http://environnement.wallonie.be>
(Eau > Contrats de rivière)
- *AgiTaTerre : tous à l'eau !*
<https://www.scoutspluralistes.be/AgiTaTerre-tous-a-l-eau.html>
- *Les cahiers du développement durable*
<http://les.cahiers-developpement-durable.be/vivre/04-eau-pistes-et-solutions/>
- *Brochure Wood'Kit, 30 activités d'animation dans la nature*,
téléchargeable sur <http://www.empreintes.be/wood-kit>





Tes malles de camp regorgent de matériel,
que tu aurais tendance à renouveler
chaque année.

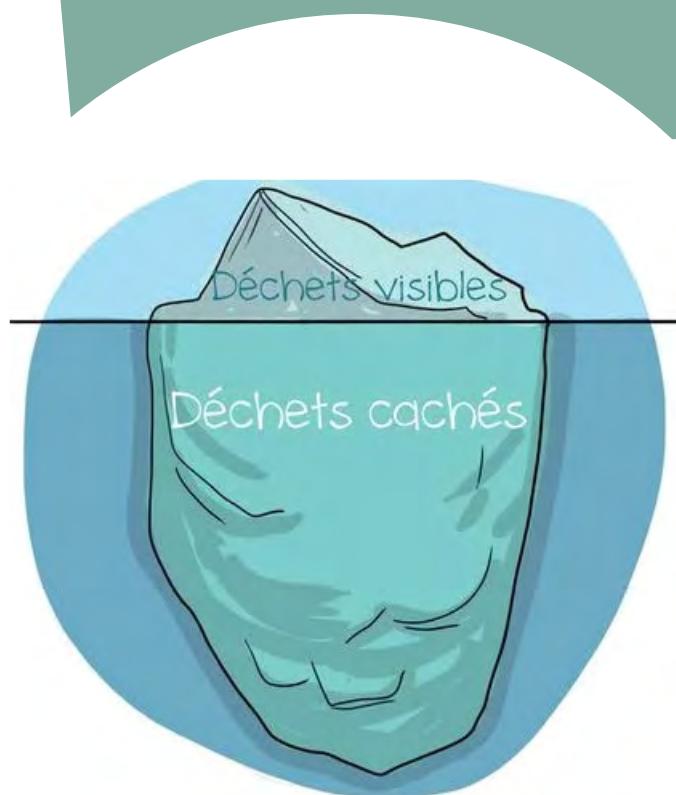
Pourtant, d'autres solutions existent ...

Un peu de théorie

**Le meilleur déchet est celui qui n'existe pas.
Principalement parce que le plus gros déchet
est celui que l'on ne voit pas !**

Prenons l'exemple d'une petite cuillère en plastique¹. Chaque étape de sa vie, de l'extraction des ressources à son utilisation, en passant par sa fabrication, son transport et son élimination, nécessite de l'énergie et des ressources naturelles. Cette empreinte invisible de notre consommation est souvent qualifiée de déchets cachés ou de «sac à dos écologique» porté par les objets. Le point commun de cette production de déchets réside dans l'extraction inévitable des ressources.

En Belgique, chaque habitant génère en moyenne 584 kg de déchets par an. Cependant, ce chiffre ne reflète qu'une partie de l'impact environnemental, car les déchets cachés alourdissent considérablement ce bilan : jusqu'à 50 tonnes de ressources sont mobilisées et 3500 kg de déchets industriels sont produits par habitant chaque année.



¹ <https://youtu.be/JhwXQA5w1MI>

EXEMPLES DE SACS À DOS ÉCOLOGIQUES

Produit	Poids du sac à dos écologique
1 paire de baskets	3,5 kg
1 montre	12,5 kg
1 jeans	30 kg
1 ordinateur	1 500 kg
1 alliance en or	2 000 kg
1 voiture (1 tonne)	70 000 kg

Réduire les déchets revient donc à économiser nos ressources précieuses.

Les solutions existent et reposent largement sur nos habitudes de consommation :

Tout d'abord, évitons les produits jetables autant que possible. Les objets à usage unique contribuent de manière significative à l'augmentation des déchets invisibles. Privilégions les objets réutilisables tels que les gourdes, les oriculis, les cotons démaquillants réutilisables ou les rasoirs solides. L'investissement initial en vaut largement la peine sur le long terme.

Prolonger la durée de vie des objets est une autre habitude à adopter. Plutôt que de jeter un objet défectueux, envisageons de le réparer, de le donner ou de le vendre en seconde main. La location ou l'achat de biens d'occasion ou reconditionnés sont également des alternatives responsables à l'achat de neuf.

Enfin, adoptons la sobriété. La sobriété consiste à adopter un mode de vie où «moins c'est mieux». Dans un contexte où les ressources naturelles sont limitées, la sobriété nous invite à remettre en question nos besoins, à les satisfaire en minimisant leur impact sur l'environnement.





« On a vraiment fait attention à ce qu'on achetait, on a été dans des magasins de seconde main pour la déco, les costumes, ... et on a essayé de récupérer ce qu'on avait au local et de remettre en état. »

Léonie, Guides, BH 110^e unité résurrection, Dilbeek.



Créer un groupe WhatsApp avec les parents pour proposer du matériel de seconde main : uniformes, vêtements, matériel de camping ...

To do list

Avant le camp

- Faire l'inventaire des malles pour identifier ce qui manque.
- Organiser une « troc-party » avec d'autres sections ou d'autres groupes.
- Réfléchir ensemble, avec les parents et les animé·es, à des alternatives.
- Entretenir et réparer les outils ou les objets cassés ou les emmener à un Repair Cafe¹² (un lieu où des bénévoles se réunissent pour t'aider à réparer des objets cassés dans la convivialité. Il s'en organise un peu partout régulièrement) et en profiter pour visiter des ateliers de réparation avec tes animé·es.
- Privilégier les achats en seconde main.
- Récolter auprès des parents du matériel de récupération pour le bricolage (rouleaux de papier de toilette, boîtes à œufs, boîtes à chaussures, chambre à air...).
- Vérifier que chaque animé a une gourde, une gamelle ...
- Imaginer des animations à partir de matériel de récup...

¹²Où trouver un repair cafe <https://repairtogether.be/>



Pour désencombrer le local ou trier les malles de camp : tout sortir et faire plusieurs cercles à la craie : à garder, à réparer, à donner et à jeter.

Choisir ensemble des critères de tri : ce qui est inutilisé depuis X mois est donné. Ce qui est nocif pour la santé des animé·es est éliminé correctement via le parc à conteneurs si nécessaire ...

En cas d'hésitation, mettre une date sur les objets et observer la prochaine fois qu'ils sont sortis de l'armoire pour être réellement utilisés.

Pour éviter d'être encombrés :
Appliquer la méthode **BISOU**

B : Est-ce que j'en ai Besoin ?

I : Est-ce que j'en ai besoin
Immédiatement ?

S : Est-ce que je n'en ai pas déjà
un Semblable ?

O : Quelle est l'Origine de l'objet ?

U : Me sera-t-il Utile ou
puis-je m'en passer ?

Pour les achats indispensables :
Se demander où acheter d'occasion ?
Où acheter de qualité ?

Pendant le camp

- Pour les bricolages, utiliser le matériel naturel trouvé sur le lieu du camp : bâtons, feuilles, fleurs, mousse ...
- Pour les constructions, utiliser les perches du camp précédent ou transmettre les perches aux suivants plutôt que les brûler.
- Expliquer aux animé·es comment bien utiliser les outils, comment en prendre soin, comment les entretenir et pourquoi.
- Faire les tissages des sommiers en chambre à air et les récupérer.
- Récupérer les cordes.
- Protéger les documents utilisés souvent comme les cartes d'état-major.
- Prévoir un nécessaire de couture pour les petits accrocs.
- Faire sécher les pelures d'oranges et les utiliser comme allume-feu.

Après le camp

- Faire l'inventaire des malles et entretenir les outils.



26

Fiche

Comment faire de la colle de farine ?

Cette recette de colle, qui ressemble à de la sauce blanche est très ancienne. Aujourd'hui encore elle est utilisée pour la restauration de livres anciens, mais elle peut l'être aussi pour coller du papier ou du carton, des affiches sur des cloisons ou des murs, pour faire du papier mâché...



Matériel

- 2 c. à s. de farine de blé,
- $\frac{1}{2}$ verre d'eau (pour le premier mélange) + 2 ou 3 verres d'eau (pour diluer),
- 1 c. à c. de sucre (facultatif),
- 1 bocal en verre de 500 ml,

(Si c'est pour faire du papier mâché, il faut multiplier les quantités par 10)

Préparation

- Dans une casserole, mélanger 2 c. à s. de farine de blé et 1 c. à c. de sucre (facultatif) avec $\frac{1}{2}$ verre d'eau.
- Faire chauffer à feu doux et mélanger au fouet pour éviter les grumeaux, délayer la « sauce blanche » avec 2 à 3 verres d'eau, en mélangeant toujours.
- La consistance doit être celle d'une sauce béchamel.
- Si la colle est trop épaisse ne pas hésiter à la diluer encore.
- Mettre la colle dans le bocal en verre.

Conservation

Tu peux utiliser cette colle 100 % naturelle pendant environ 3 à 4 jours, en la conservant dans un endroit frais et dans un bocal fermé.

Il est préférable de préparer la juste quantité nécessaire, mais si tu souhaites la conserver plus longtemps, on peut y ajouter un peu d'extrait de pépins de pamplemousse ou de l'huile essentielle de clous de girofle aux propriétés bactéricides. Mais, ce sont des produits « précieux » dont il ne faut pas abuser si ce n'est pas nécessaire.

Bien agiter avant l'emploi.

Esprit Cabane – Le magazine des idées créatives et écologiques, Recette : Colle de farine, mis à jour le 21 avril 2020 (D'après <https://www.espritcabane.com/bricolage/colles-naturelles/colle-de-farine/>, page consultée le 8 juillet 2021).

Comment faire de la peinture avec des pigments végétaux ?

Voici quelques exemples de couleurs que tu peux réaliser avec tes animé·es, tirés de Helena ARENDT, *Peintures végétales avec les enfants*, La Plage, 2010.



Le rouge violacé des coquelicots

Matériel

- 1 poignée de pétales de coquelicot,
- 1 mortier et 1 pilon (ou 1 coupelle et 1 galet),
- 1 passoire à thé,
- 1 verre,
- 1 cuillère à café.

Préparation

- Place les pétales dans le mortier avec quelques gouttes d'eau.
- Broye les pétales très soigneusement.
- Pose la passoire à thé sur le verre et place y les pétales broyés.
- Presse les pétales avec une cuillère à café jusqu'à en avoir extrait la dernière goutte.
- La couleur obtenue est violette.
- Si tu ajoutes quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron, elle devient rouge !

Le jaune des pelures d'oignons

Matériel

- 3 à 4 tasses bien pleines de pelures d'oignon sèches,
- 1 tasse d'eau,
- 1 petite casserole,
- 1 passoire,
- 1 plat,
- 1 cuillère à soupe.

Préparation

- Verse les pelures d'oignon et la tasse d'eau dans une petite casserole.
- Laisse cuire à feu doux en remuant fréquemment pendant 20'.
- Place la passoire au-dessus du plat et verses-y les pelures d'oignon et leur jus de couleur jaune.
- Presse les pelures avec la cuillère pour en extraire tout le jus coloré.

Le vert des orties

Matériel

- 1 petite botte d'orties,
- 1 paire de gants,
- 1 couteau,
- 1 petite casserole,
- 1 tasse d'eau,
- 1 grande passoire,
- 1 plat,
- 1 cuillère à soupe.

Préparation

- Mets des gants et découpe les orties en petits morceaux.
- Place les orties découpées dans une petite casserole en y ajoutant la tasse d'eau.
- Porte le mélange à ébullition en remuant fréquemment.
- Laisse mijoter les orties à petit feu pendant au moins 30'.
- Pose la passoire au-dessus du plat et verses-y le contenu de la casserole.
- Écrase les orties pour en extraire le jus.

La couleur obtenue est vert tendre tirant sur le jaune ou brun vert, en fonction qu'il s'agisse de jeunes orties ou non.



Comment faire de la pâte à sel colorée ?



Tu peux trouver facilement des tutos pour fabriquer ta pâte à modeler maison :
https://www.youtube.com/watch?v=NRlsz2FIW_Q,
 page consultée le 8 juillet 2021

Ou encore : *Pâte à sel : recettes, cuissons, conseils, astuces* (D'après <https://www.jeuxetcompagnie.fr/pate-sel-recettes/#:~:text=M%C3%A9lang%C3%A9%20dans%20le%20saladier%202,la%20farine%20ou%20du%20sel.>, page consultée le 8 juillet 2021)

Pour colorer de la pâte à sel, utilise les épices de la cuisine

- Jaune : curcuma,
- Rouge : paprika,
- Marron : cacao,
- Vert : spiruline.

Tu peux aussi râper des craies colorées et mélanger la poudre obtenue à la farine ...



29

Fiche



Comment faire des constructions zéro déchet ?



Les perches

Si tu fais des constructions au camp, pilotis, lits, tables, cabinets de toilette ... assurément, tu auras besoin de perches. Pour donner une belle perche, bien solide (et c'est important pour les lits superposés ou les pilotis), l'arbre a dû grandir pendant plus de 15 ans ! Et souvent, elles sont brûlées à la fin du camp, soit après 15 jours !

Comment éviter ce gâchis ?

N'utilise que ce dont tu as besoin pour tes constructions.

Ne bâtis pas un empire, sois raisonnable, évite les constructions inutiles ou gigantesques !

Utilise aussi des matériaux naturels ou de réemploi (palettes non consignées et non traitées¹³, tonneaux, pierres ...).

Après le camp, plusieurs solutions s'offrent à toi :

- Laisse tes perches au camp suivant (tu peux les revendre d'occasion si tu as dû les acheter).
- Donne-les à un agriculteur pour qu'il les transforme en piquets de clôture.
- Garde-les pour l'année prochaine.
 - > Stocke-les bien au sec en les isolant du sol avec des palettes.
 - > Si elles doivent rester à l'extérieur, protège-les avec une bâche.
- Et si tu te résous à les brûler, débite-les en bûches qui feront plaisir aux parents pour se chauffer l'hiver.

¹³Quelles palettes peut-on utiliser sans danger, 29 décembre 2016 (D'après <https://survie-bois-bushcraft.jimdofree.com/2016/12/29/quelles-palettes-peut-on-utiliser-sans-danger/>, page consultée le 4 août 2021)



Certains groupes, avec l'accord du propriétaire, rangent leur bois dans un coin de la prairie jusqu'à l'été suivant et passent les prendre en repartant au camp.

Avec les cordes abîmées fabrique des gratounettes pour faire la vaisselle.

Tu peux les tricoter :

<https://zerodechetpleindidees.com/2019/04/06/gratounette-vaisselle/>, page consultée le 8 juillet 2021.

Ou les faire en mode tawashi :

(voir Fiche 35)



Après deux ans, les perches d'épicéa deviennent fragiles et risquent de casser si elles servent de piliers pour les pilotis par exemple. Réserve-les pour les constructions de moindre envergure et trouve de nouvelles perches pour les pilotis !

Les cordes

Pour les cordes utilisées en quantité importante dans le cadre des constructions, c'est la même chose que pour les perches. Privilégie la récup !

- C'est plus long qu'un coup de hache, mais il est possible de récupérer des cordes de belle longueur en défaissant les noeuds, les brelages, les tissages ...
- Vérifie la qualité des cordes que tu as récupérées et ne garde pour les constructions, que celles qui ne s'efflochent pas et ne sont pas cisaillées.
- Vérifie aussi qu'elles soient bien sèches et reforme de jolies bobines que tu stockeras dans un endroit sec et aéré jusqu'au prochain camps.
- Pour les lits, plutôt que de tisser le sommier avec des cordes, utilise des chambres à air de vélo, confort garanti !





Pour aller plus loin

Infos

- *Moins c'est mieux ! Pourquoi et comment pratiquer la sobriété ?*, 08 novembre 2023 [D'après https://www.ecoconso.be/fr/content/moins-cest-mieux-pourquoi-et-comment-pratiquer-la-sobriete#_ftn6]
- *Comment rendre son quotidien et sa maison plus low-tech ?*, 04 juillet 2023 [D'après <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-rendre-son-quotidien-et-sa-maison-plus-low-tech>]
- *vidéo de la petite cuillère* : <https://youtu.be/JhwXQA5w1MI>

Liste des ressourceries

Pour acheter ou vendre en seconde main, consulte le site de Ressources :
<https://www.res-sources.be/fr/>, page consultée le 8 juillet 2021.
 Tu y trouveras toutes les adresses utiles.

Réparer

Une liste des Repair Cafés est reprise sur repairtogether.be

Tutos

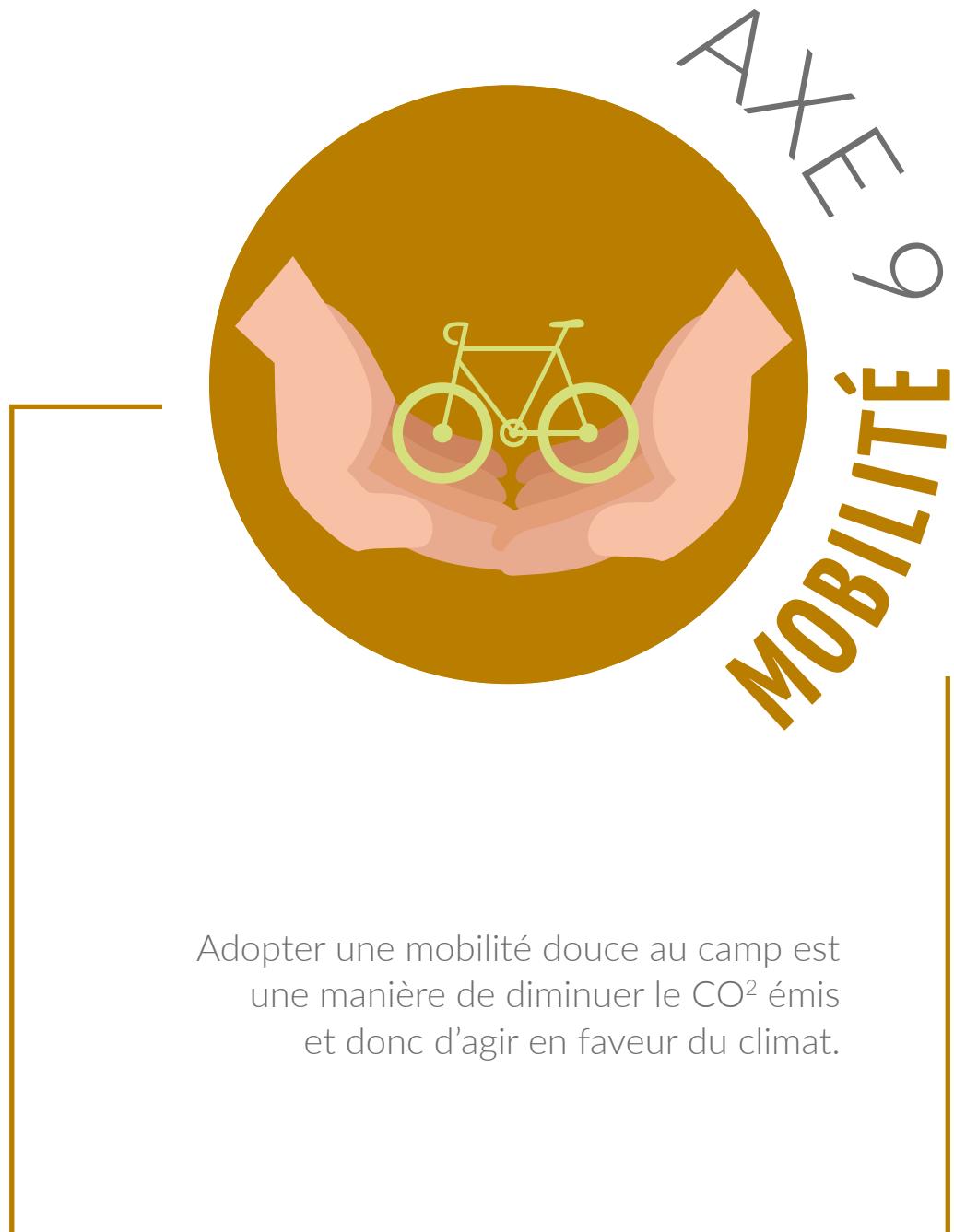
Fabriquer un four solaire :

<https://toitsalternatifs.fr/conseils-pratiques/fabriquer-un-four-solaire-une-activite-simple-a-faire/>, page consultée le 30 janvier 2024

<https://www.solarbrother.com/creation/fabriquer-un-cuiseur-solaire/#ae1>, page consultée le 30 janvier 2024

Recettes

- Helena ARENDT, *Peintures végétales avec les enfants*, La Plage, 2010.
- Esprit cabane, *Le magazine des idées créatives et écologiques* <https://www.espritcabane.com/idees/magazine/>, page consultée le 8 juillet 2021.



Adopter une mobilité douce au camp est une manière de diminuer le CO² émis et donc d'agir en faveur du climat.

Un peu de théorie

Se déplacer en groupe

Se déplacer à pied ça permet de prendre l'air, de faire du sport, d'observer la nature, de prendre le temps, ça ne coûte rien et ça ne pollue pas ..., c'est donc tout bénéfice pour toi et tes animé·es. Cependant, sur la voie publique, certaines habitudes sont à prendre et il y a des règles de sécurité à observer.



Dès que ton groupe est étiré,
fais stopper les premiers.

Si la distance à parcourir est longue,
prévois des arrêts.

À chaque nouveau démarrage, annonce
aux premiers jusqu'où ils peuvent avancer et à quel endroit ils devront stopper.

Ce qui peut être chouette, c'est de désigner deux enfants « assistants-guides » qui seront en tête du rang et auront la responsabilité de stopper avant de traverser ou au signal de l'animateur·trice. Tu peux aussi placer les plus lents devant, ça rendra le groupe plus compact !

Voici un petit jeu pour faire comprendre l'utilité des gilets fluos.

Dans une pièce sombre, faire une sorte de Colin Maillard avec d'abord un « loup » (celui qui a les yeux bandés) tout habillé en noir, un loup habillé en blanc et un loup avec un gilet réfléchissant.

Dans la nuit, si tu portes un vêtement foncé tu es vu·e à 20 m, si tu portes des vêtements clairs, tu es vu·e à 50 m et si tu portes des accessoires réfléchissants, tu es vu·e à 150m.

- Veille à ce que tes animé·es se mettent en rang ou à la file indienne selon la présence ou pas de trottoir et de sa largeur. Pour les plus jeunes, utilise une corde de promenade, que les enfants doivent garder en main.
- Donner quelques consignes avant le départ :
 - > « Quand je crie stop (ou n'importe quoi d'autre que tu fixes à l'avance), tout le monde s'arrête ».
 - > S'arrêter toujours avant de traverser la rue.
 - > Ne jamais courir !
- Pour que ton groupe soit bien visible, les gilets fluos sont très utiles. Leur couleur fluo attire l'œil des automobilistes la journée et quand l'obscurité commence à tomber et les bandes réfléchissantes brillent à la lueur des phares dès que le soleil se couche.
- Sur la route de retour au camp, tu dois être vigilant. Les animé·es, pressé·es de rentrer pourraient relâcher leur attention et se mettre à courir.
- Pour avoir des informations plus détaillées, consulte ce document publié par la Région Wallonne :

http://mobilité.wallonie.be/files/eDocsMobilite/EMSR/BROCHURE_marcher_en_groupe_SPW.pdf.



Avant le camp

- Prendre contact avec les producteurs proches du camp pour envisager la livraison des achats et éviter ainsi les trajets inutiles.
- Se renseigner sur la présence d'autres camps afin de faire des livraisons groupées ou de faire des déplacements « courses » en commun.
- Repérer où se trouvent les producteurs les plus proches.
- Emporter des vélos et éventuellement une charrette ou remorque à fixer dessus, pour les trajets proches.
- Organiser des co-voiturages pour le trajet vers le camp.
- Faire (avec les plus grand·es) le trajet vers le camp à vélo, en prévoyant une voiture balais qui porte les sacs.
- Organiser un hike à vélo.
- Se renseigner sur la possibilité pour les animés d'aller au camp en train, le matériel et les tentes étant véhiculés par camion avant le départ des animés.
- Rendre funs les déplacements à pied et à vélo en organisant un atelier de sérigraphie pour customiser les gilets fluos qui seront utilisés au camp (Fiche 32).
- Construire une remorque à vélo pour transporter les courses (Fiche 31).

To do list

Pendant le camp

- Planifier les courses de manière à faire le moins possible de déplacements.
- Faire le plus possible de déplacements à vélo.
- Noter le nombre de km parcouru à pied, à vélo, en voiture pour se donner des défis, faire des statistiques ...

Après le camp

- Évaluer les distances parcourues pendant tout le camp à pied ou à vélo par rapport à la voiture et célébrer les exploits !
- Comparer cette distance avec des « stars » et communiquer (nous avons parcouru à vélo pendant le camp x fois la tour Eiffel ...).



Si tu organises un jeu ou une marche de nuit et que les jeunes doivent circuler sur la route :

Le groupe doit être éclairé. Si le groupe circule à gauche (à contre sens de la circulation), il faut que l'animateur·trice qui se trouve devant porte un éclairage rouge (ça peut être un phare de vélo) et que celui ou celle qui se trouve à l'arrière porte un éclairage blanc. Si le groupe circule à droite, c'est l'inverse.

Les gilets avec bandes réfléchissantes sont recommandés.


 30

Fiche

S'orienter

Pour apprendre à lire une carte, utiliser une boussole, faire un azimut..., bref t'orienter sans ton smartphone, tu trouveras ici des fiches pratiques à télécharger : <https://lesscouts.be/fr/recherche?keyword=orientation&type=&language%5B%5D=fr#>, page consultée le 16 juillet 2021.

Et pourquoi pas en profiter pour faire du géocaching ?

Piste aléatoire

Objectifs

- Vivre un jeu de piste sans destination,
- Se laisser guider par la chance,
- Vivre un moment délirant en petits groupes,
- Apprendre à mieux se connaître,
- Et, en fin de parcours, utiliser une carte topographique.

Matériel

- 1 carte topographique des environs,
- 1 petite boîte en carton par équipe, style boîte d'allumettes,
- Entre 20 et 30 petits papiers « actions » à réaliser,
- 1 vélo par animateur.

Déroulement

- Créer des équipes.
- Chaque équipe reçoit une carte des environs et une boîte d'allumettes contenant les petits papiers « actions ».
- À chaque carrefour, 1 papier est tiré au hasard et son action est réalisée. Le papier tiré ne peut plus être remis dans la boîte.
 - > Exemples :
 - Si vous sentez l'odeur de la pluie, tournez à gauche.
 - Si vous avez vu un animal mort depuis le départ, retournez au carrefour précédent.

- Si la personne qui tient le papier a un prénom qui commence par la lettre... , tournez à droite.
- ...
- Tu peux également introduire des épreuves à réaliser (récolter des signatures, faire des photos, décoder des messages ...).
- Lorsqu'il n'y a plus de papier dans la boîte, ou que l'heure de fin approche, les équipes reviennent au camp ou gagnent le point de rendez-vous en s'aidant de la carte topographique.
- Tu peux aussi leur demander de tracer au crayon leur parcours sur la carte au fur et à mesure du déplacement.
- Pendant toute la durée du jeu, les animateurs sillonnent le secteur à vélo.

Conseils

- Donne des consignes claires quant à la sécurité routière et un numéro de téléphone en cas d'urgence.
- Donne une heure de fin et un point de rendez-vous précis.
- Joue un rôle perturbateur, tes animé·es doivent « se fondre dans le décor » s'ils t'aperçoivent à plus de 50 m.
- Garde une activité en réserve pour temporiser au moment des retours.

Fiche pratique, encartée dans Patro, n°901, juin 2021.

Fabriquer une remorque à vélo

Parfois, même si le village est très proche du camp, tu utilises une voiture pour aller faire les courses, simplement parce qu'il faut de la place pour transporter de quoi nourrir tous ces conquérants affamés ! La solution pourrait être de fabriquer, avant le camp, une remorque à vélo.

31

Fiche

Voici quelques tutos qui pourront t'être utiles :



- *Une remorque à deux roues :*
https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Remorque_%C3%A0_v%C3%A9lo_deux_roues, page consultée le 9 juillet 2021.
- *Avec du matériel de récup : roues de vélo, palettes ...*
https://www.youtube.com/watch?v=YdmV_WXM-GWc, page consultée le 9 juillet 2021.c
- *Avec un caddie et un autre avec du bois de récup :*
<https://www.youtube.com/watch?v=luan23roClc>, page consultée le 9 juillet 2021.
- *Un autre modèle avec un caddie :*
<https://www.youtube.com/watch?v=UU2rqxzFPZw>, page consultée le 9 juillet 2021.

32

Fiche

Customiser les gilets fluos

Si tu te déplaces à pied sur la voie publique, il est fondamental d'être vu ! Des statistiques montrent que les risques d'accidents impliquant des piétons sont plus importants et les blessures plus graves lorsque la luminosité baisse. C'est le cas en automne, mais aussi à la tombée du jour, lorsque les automobilistes ne sont pas habitués à croiser ou à dépasser des piétons.

Souvent, les automobilistes évoquent le fait qu'ils n'ont pas vu les piétons et les piétons pensent avoir été vus des automobilistes.¹⁴



Pour être visible, des petites lampes et des gilets fluos seront tes alliés.

Tu peux décorer ceux-ci avec tes animé·es :

- En faisant un atelier de sérigraphie :
Geoffroy DORNE, *La sérigraphie pour les enfants !*, 8 février 2011 (D'après <https://graphism.fr/la-srigraphie-pour-les-enfants/>, page consultée le 16 juillet 2021).
- Avec des pochoirs et de la peinture pour textile.
 - > Il existe plein de modèles à télécharger gratuitement, par exemple ici :
<https://123cartes.com/pochoirs/>
 - > Tu trouveras aussi des tutos pour les fabriquer en carton (éventuellement vernis) ou en plastique (moins top pour les déchets, mais réutilisables), par exemple :
Comment fabriquer ses propres pochoirs
(D'après <https://www.youtube.com/watch?v=vPd7QNxB-SA>, page consultée le 16 juillet 2021)

¹⁴Visibilité des piétons, 19 octobre 2020 (D'après, <https://www.tousapied.be/articles/visibilite-des-pietons/> page consultée le 16 juillet 2021)

Optimove en grand jeu

Ce jeu de plateau destiné à tout public à partir de 12 ans est un jeu de stratégie qui aborde la question de la responsabilité collective en matière de mobilité. Il invite les joueurs, autour d'un plateau de jeu géant représentant un tissu urbain, à opérer les choix de moyens de transport les plus appropriés, pertinents en fonction d'une situation-mission donnée.

33

Fiche



LE SAIS-TU ?

L'empreinte écologique du secteur des transports est, avec celui de l'industrie, la plus importante. L'utilisation d'un moyen de transport a un impact très différent sur l'environnement selon qu'il s'agisse d'une voiture, d'un bus, d'un train, d'un vélo. La voiture représente à elle seule environ 80% des moyens de transport des Belges et le parc automobile augmente chaque année.

C'est à son allumage (à froid) et sur les premiers kilomètres qu'une voiture émet le plus de gaz à effet de serre. En ville, la plus grande partie des déplacements en voiture ne dépasse pas 3 km. L'empreinte écologique annuelle d'une personne effectuant chaque jour 10 kilomètres pour se rendre à son lieu de travail est de : 120 m² à vélo - 420 m² en bus - 2050 m² en voiture.



Un portefeuille de lecture permet à l'animateur du jeu d'aller plus loin dans ses réponses aux différentes questions que les joueurs peuvent se poser.

Auteurs : Empreintes (réalisation), SPW Direction de la Planification de la Mobilité, IBSR, Bruxelles Mobilité (collaboration).

Date d'édition : 2007, réédition actualisée 2013.

Tranche d'âge : 12 à 99 ans – Une version à partir de 8 ans existe : Optimove Junior.

Infos pratiques : Emprunt gratuit (10€ de caution) chez Empreintes, dans le cadre de l'Outilhèque. Contact : 081/ 390 660 – outilhèque@empreintes.be

Adaptation d'Optimove en grand jeu

Objectif du jeu

Toutes les équipes doivent rejoindre le centre-ville pour y faire la fête, en émettant le moins possible de CO2. En cours de route, elles devront chacune réaliser des missions avant d'atteindre la grand place.

Remarques

Les différentes étapes peuvent être adaptées en fonction du thème du camp ou de sa réalité.

L'objectif peut-être aussi d'arriver au camp. À toi d'imaginer une adaptation qui te parle.

Règles proposées

La partie est gagnée lorsque tous les joueurs sont parvenus, endéans les 8 tours, à l'arrivée (Grand Place), en ayant rempli toutes les missions (il ne peut rester aucun pion « mission » sur le plateau) et sans que le récipient à CO2 ne soit saturé.

La partie est perdue :

- dès que toutes les billes de CO2 ont été utilisées (le tube transparent est plein).
- si un joueur (ou plusieurs) n'est pas sur la Grand-Place au terme du 8e tour.

Matériel

- Un plateau de jeu qui représente un centre-ville et différentes voies de circulation réalisé sur le modèle de celui du jeu Optimove (pdf disponible sur demande auprès de l'asbl Empreintes). On pourrait imaginer aussi que le plateau

de jeu représente la région du camp et que l'objectif soit d'organiser une grande fête au camp.

- Une trentaine de supports sur lesquels sont inscrits les lieux des différentes missions (cubes en bois, légos ...) et qui seront à placer sur le plateau de jeu.
- 2 dés.
- 400 unités de CO2 qui peuvent être symbolisées par exemple par des billes (par exemple 100 petites billes qui représentent chacune 1 unité et 30 plus grosses qui représentent chacune 10 unités).
- Un bocal pour ranger les billes. Il faut que le bocal soit d'une capacité telle qu'on sache tout juste y ranger les billes. Si ton bocal est trop grand, trace une limite à ne pas dépasser.
- ou un dessin de planète avec des trous pour y disposer les billes ou toute autre idée que tu aurais pour symboliser l'empreinte écologique des déplacements.
- 7 pions équipes de couleurs différentes.
- Cartes ou objets symbolisant les moyens de transport. 8 x 7 cartes moyens de transport donc 210 cartes. Moyens de transport = Train, Bus, Voiture, Scooter, vélo, rollers, piétons).
- 7 cartes transport et émission de CO2
- Missions, tirées du jeu Optimove ou inventées selon la réalité de la ville où se trouve le camp, par exemple :
 - > Passer à la bibliothèque pour emprunter un livre pour le camp,
 - > Aller faire réparer son vélo chez Provélo,
 - > Aller à la boulangerie,

- > Aller chercher du charbon de bois au supermarché,
- > Aller chercher du lait à la ferme,
- > Aller au magasin de vrac chercher des pâtes,
- > Aller faire graver son vélo,
- > Aller à la poste porter le courrier, ou chercher un colis,
- > Aller au local préparer la malle de camp,
- > Aller chez le médecin pour enlever une tique récalcitrante,
- > ...
- Cartes « mystère », qui font intervenir différents événements qui peuvent perturber les trajets (pdf disponible sur demande auprès de l'asbl Empreintes).

Nombre d'animateurs nécessaires au bon déroulement du jeu

- 1 personne par poste (lieu où se déroulent les épreuves).
- 1 personne au plateau de jeu.

Nombre de joueurs

- 7 équipes de 4 ou 5 joueurs (adaptable selon ta réalité).

Préparation du jeu

Placer les 30 lieux sur le jeu. Chaque lieu doit être déposé sur un point d'intersection (mais pas sur un rond-point ni un point de départ). Veille à ce qu'ils soient représentés sur le plateau.

Déroulement du jeu

- Chaque équipe tire au sort un pion de couleur qui la représente et le place sur le point de départ du quartier.
- Distribue deux missions à chaque équipe. Les missions doivent être réalisées dans le temps des 8 tours de jeux. Chaque mission combine une action à réaliser dans un lieu déterminé. Il faut par exemple aller à la poste chercher un colis, puis aller à la police pour faire graver son vélo.
- Dès que les missions sont découvertes, les équipes doivent choisir l'ensemble des moyens de transports qu'elles prévoient d'utiliser pour l'ensemble du jeu, pour réaliser ces missions. Le nombre de déplacements est déterminé à chaque tour par un jet de dé(s) correspondant au moyen de transport choisi.
- Il y a 7 moyens de transports différents qui émettent plus ou moins de CO2 : voiture, moto, vélo, rollers, pied, bus, train.
- Le jeu se déroule en 8 tours de jeu.
- À chaque tour l'équipe doit réaliser des épreuves en fonction du moyen de transport utilisé.

Exemples d'épreuves

- Orienter une carte avec une boussole (ou un autre exercice de carte et de boussole : azimut ...).
- Réaliser un slalom à vélo.
- Effectuer un parcours avec des brouettes.
- Imaginer un moyen de transport idéal.
- Réaliser un mot croisé avec des sons.
- Modeler des mots liés à la mobilité.

- Mimer des situations ou des objets en lien avec la mobilité (un passage pour piéton, une piste cyclable, un embouteillage, un pot d'échappement, ...). Exemples disponibles en téléchargement sur demande auprès de l'asbl Empreintes).

Cartes « mystère »

Au début de chaque tour de jeu, il y a un événement qui se produit, on lit une carte mystère qui a un impact négatif ou positif sur les déplacements en fonction du moyen de transport utilisé ou sur les émissions de CO₂.

Par exemple :

- C'est l'heure de pointe ! Les déplacements des voitures et des bus (sauf en site propres) sont divisés par deux.
- C'est la journée sans voiture. Aucune voiture ne circule. C'est un geste important pour l'environnement. Retire 25 unités de CO₂.
- Le sport c'est bon pour la santé ! Les piétons, les cyclistes et ceux qui circulent en rollers peuvent avancer de 3 cases en plus.
- ...

Moment de clôture

Le jeu permet de mettre en avant différents éléments comme la coopération, la vitesse de déplacement, les impacts des différents moyens de transport sur l'environnement. Pourquoi ne pas proposer à tes animé·es un moment de débriefing après le jeu dans lequel tu pourras leur demander :

- leurs ressentis (comment ils ont vécu le jeu, en terme d'émotion et de stratégie, de dynamique ...),
- les avantages et les inconvénients qu'ils ont identifiés pour les différents moyens de transport,
- s'il y a des choses qu'ils aimeraient changer dans leurs déplacements quotidiens,
- ...





Pour aller plus loin

- Pour choisir un endroit de camp bien situé, desservi par les transports en commun, proche des commerce etc, consulte le site Votre camp (D'après <https://votrecamp.be/>, page consultée le 16 juillet 2021).
- Pour consulter les horaires, acheter des billets et utiliser les transports en commun, pour voyager en groupe :
 - > **SNCB** : <https://www.belgiantrain.be/fr/tickets-and-railcards/groups>, page consultée le 16 juillet 2021.
 - > **STIB** : https://www.stib-mivb.be/article.html?_guid=d0707200-2683-3410-479eb21a51d668f0&l=fr#contentBodyList10, page consultée le 16 juillet 2021.

> **TEC** : <https://www.wallonie.be/fr/demarches/me-deplacer-en-groupe-grace-autec>, page consultée le 16 juillet 2021.

- Pour avoir des infos sur le code de la route et la sécurité routière pour te déplacer à pied avec des groupes : **Tous à pied** <https://www.tousapied.be//content/uploads/2019/07/CahierEnfant-Code-du-ptit-pie%CC%81ton.pdf>, page consultée le 16 juillet 2021.

Écriture et relecture :

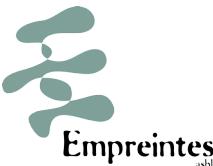
Empreintes asbl – Isabelle Gengler, Annick Cockaerts, Sylvain Lohest.

Zero Waste Belgium asbl - Charlotte Deprez, Marc Sautelet, Eve Taïs, Pauline Talbot, Claire Vandamme.

Avec la participation de **Fristouille** – **Renaud Jacquemotte** et **Nicolas Bauwens**.



**ZERO
WASTE
BELGIUM**



**peau
rouge
graphic**



**Fondation
Roi Baudouin**



L'asbl **Emprintes** est une Organisation de Jeunesse reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Elle inscrit son action dans l'Éducation relative à l'Environnement (ErE) et la transition.

Elle propose aux enfants, adolescents, jeunes adultes, professionnels de l'animation et de l'éducation, publics en situation de précarité et à tous ceux qui travaillent avec eux des animations, des formations, des outils pédagogiques, des occasions de faire des expériences nouvelles.

L'objectif d'Emprintes est de renforcer la capacité des jeunes à devenir davantage acteur de leur(s) environnement(s), c'est-à-dire à développer leurs capacités (empowerment), depuis leurs environnements et leur aptitude, à connaître, aimer, comprendre leur environnement puis à y (inter-)agir.

Zero Waste Belgium est une association qui sensibilise aux problématiques liées aux déchets et au gaspillage en Belgique.

Les missions de Zero Waste Belgium:

- **SENSIBILISER** les particuliers sur les enjeux et encourager les pratiques zéro déchet et zéro gaspillage
- **ACCOMPAGNER** les particuliers et les structures dans lesquelles ils évoluent vers le zéro déchet et le zéro gaspillage
- **RAPPORTER** des tendances issues de notre expérience de terrain

À chaque utilisation des fiches la mention suivante sera présente :
« Ces fiches ont été réalisées par les ASBL Emprintes et Zero Waste Belgium, avec l'aide de Fristouille et le soutien de la Fondation Roi Baudouin et de la Région Wallonne. ».



(CC BY-NC-SA 4.0)

- Attribution
 - Pas d'Utilisation Commerciale
 - Partage dans les Mêmes Conditions
- 4.0 International