



**LE PENSE PAS BÊTE
3, 2, 1 ... ZÉRO DECHET À
L'ÉCOLE**

TROPHÉE DE L'ENVIRONNEMENT
VILLE DE NICE



Kit réalisé par l'association Méditerranée 2000 - Illustrations de Pim



VILLE DE NICE

MEDITERRANEE
2000

TROPHÉES
DE L'ENVIRONNEMENT
de la ville de Nice



SOMMAIRE

- 1- Réduire les déchets en classe
- 2- Proposer un goûter « zéro déchet »
- 3- Favoriser du matériel scolaire éthique et « zéro déchet »
- 4- Organiser une kermesse « zéro déchet »
- 5- Fabriquer une éponge Tawashi
- 6- Fabriquer un emballage réutilisable
- 7- Fabrication du papier recyclé
- 8- Fabriquer de la peinture végétale



RÉDUIRE LES DÉCHETS EN CLASSE



1

• **Le papier**

Equiper la classe d'un bac pour récupérer les feuilles utilisées sur une seule face. Les verso pourront servir comme brouillon ou pour fabriquer des cahiers. Récupérer le papier utilisé sur les deux faces pour le jeter dans la poubelle de tri de la ville ou lui donner une seconde vie en fabriquant du papier recyclé (voir fiche « Papier Recyclé »).



• **Les stylos**

Il existe des organismes qui récupèrent les stylos pour les recycler (ex : www.terracycle.com).

• **Les peintures**

Les contenants des peintures à l'eau se jettent dans la poubelle des emballages (poubelles jaunes). Les peintures avec solvants se jettent dans la déchèterie de la ville (adresses des déchèteries à consulter sur le site de la ville).

Il est possible de fabriquer de la peinture végétale avec des fruits, légumes ou fleurs – voir fiche « *Fabriquer de la peinture végétale* ».



• **Le tri des déchets**

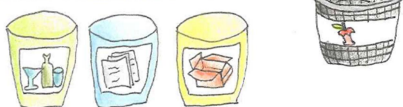
Mettre en place le tri des déchets dans la classe. Tout ce qui n'est pas recyclé (ce qui est donc jeté dans la poubelle d'ordure ménagère), sera brûlé (incinérateur). Les consignes de tri sont à consulter sur le site de la ville.

• **Les mouchoirs en papier**

Sensibiliser les enfants à utiliser un mouchoir en tissu, que l'on met à la machine à laver à la maison, comme les vêtements.

• **Le goûter d'anniversaire sans emballage**

- Dès le début d'année scolaire, inviter les enfants à **emmener un gobelet, une assiette** (incassables) et une **serviette en tissu** à l'école, qui seront utilisés lors des goûters collectifs tout au long de l'année scolaire ;
- Inviter les parents à cuisiner un **gâteau maison, une compote**, pour l'anniversaire de l'enfant ou à emmener des fruits, dont les épluchures seront mises au compost ;
- Privilégier les sirops à l'eau dans des bouteilles en verre, qui se conserveront toute l'année et limiteront les emballages.

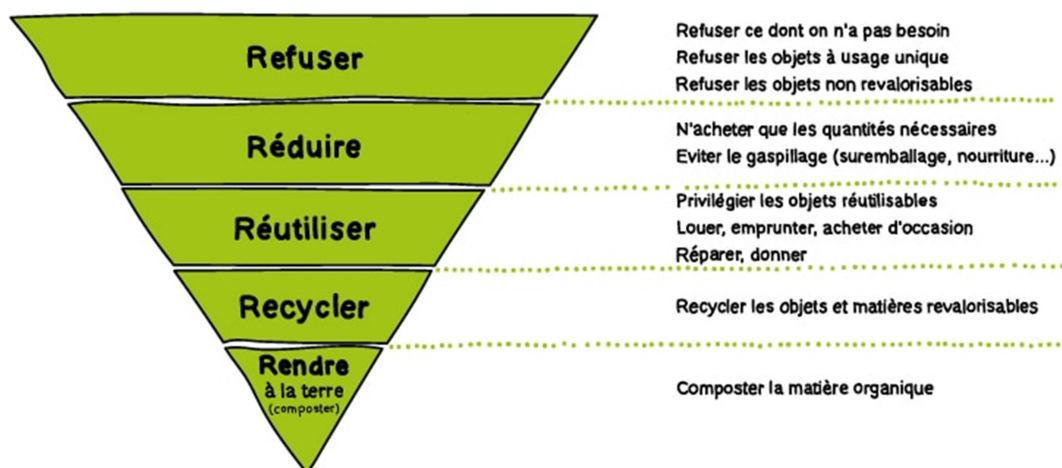


« Moins de déchets à l'école, on a tous à y gagner ! »

Ce sont de petits gestes quotidiens, à la portée de tous, qui contribuent à réduire sensiblement le volume des déchets coûteux pour notre économie, pour nos ressources naturelles et pour notre planète.

Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas.

- **Les 5 R des déchets**



Source image : zéro waste

- **Un objet, plusieurs utilisateurs**

- Organiser une **mutualisation du petit matériel scolaire**. Dans chaque classe, des paires de ciseaux, règles, sticks de colle, feutres, compas sont à disposition des élèves. Ces objets ne quittent pas la classe. Cela évite les pertes incessantes et permet d'acheter des produits de meilleure qualité.
- Organiser une « Give Box » : un local, une grande armoire dans un espace à l'abri de la pluie où les parents sont libres de **déposer et/ou de prendre des objets** déposés (possibilité d'ouvrir qu'une fois par semaine ou par mois sous la surveillance d'un parent ou un professeur).
- Organiser une **brocante annuelle** : vêtements, livres, jeux, matériel de puériculture, articles de sport libéreront les armoires des parents et rempliront leur portefeuille et celui de l'école si un pourcentage des gains est prélevé pour l'école.
- Organiser un système de **location des livres scolaires**. Les élèves versent chaque année un forfait et reçoivent des livres qu'ils rendent fin d'année. Le forfait sert à couvrir le remplacement des livres abîmés ou l'achat de nouvelles éditions lorsque c'est nécessaire.

- **Lutte contre le gaspillage alimentaire**

Supprimer le goûter du matin (afin d'avoir plus d'appétit le midi, en prenant soin de prendre un bon petit déjeuner avant l'école), sensibiliser les enfants, lancer un défi de la « table zéro déchet » lors du repas. Mettre en place un compost au sein de l'école afin de collecter les déchets organiques de la cantine et des goûters des enfants.

- **Le « Do it at school »**

Ateliers « bricolages » permettant de réutiliser les matériaux destinés à être jeté à la poubelle (instruments de musique avec des bouteilles vides, cartes de vœux en papier recyclé, photophores avec des bocaux de yaourt en verre et des restes de bougie, éponges Tawashi avec des bouts de collants ou des vieilles chaussettes etc.) et **ateliers de fabrication de produits écologiques** (produits d'entretien, produits de beauté, lingettes etc.) que les enfants pourront refaire à la maison.

Pour aller plus loin (quelques exemples de site internet) :

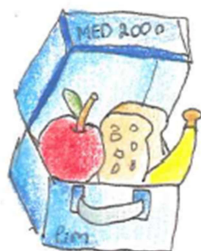
- Idées et de pratiques innovantes cherchant à améliorer la qualité de l'enseignement des sciences à l'école : www.fondation-lamap.org/
- Documents et ressources : www.environnement.brussels
- Outils pédagogiques AIVE " Moins de déchets à l'école "
- Site internet : www.zerowastefrance.org - www.consoglobe.com

PROPOSER UN GOÛTER « ZÉRO DÉCHET »



2

5 idées « zéro déchet » pour le goûter



- **Investir dans une belle boîte à goûter**

Une belle boîte à goûter permettra de proposer aux enfants des goûters variés et de ne pas retrouver les biscuits en miettes au fond du cartable. Il est préférable d'éviter le papier aluminium, mauvais pour l'environnement et la santé, et le cellophane. Au mieux, privilégiez des boîtes sans bisphénol A.

- **Un fruit plutôt qu'une compote**

Les gourdes de compote c'est pratique mais générateur de déchets non recyclables. Il existe une solution zéro déchet : des gourdes rechargeables que vous pouvez remplir avec de la compote maison. Sinon, privilégiez un fruit en variant selon les saisons : pomme, banane, kiwi, clémentine... Non seulement vous éviterez les déchets, mais l'apport en vitamines sera plus important pour les enfants.



- **Investir dans une gourde réutilisable**

Fini les petites bouteilles en plastique ou les briques de jus de fruits dont on ne sait plus quoi faire à la fin du goûter : une gourde en inox permet de réutiliser la même bouteille au quotidien (résistante, légère, et durable).

- **Privilégier le vrac**

Si vous n'avez pas le temps de cuisiner, vous pouvez acheter des biscuits en vrac : on en trouve de nombreuses variétés dans les magasins bio et parfois dans les rayons vrac des supermarchés. Les biscuits en vrac sont souvent moins chers que leurs homologues sur-emballés. Veillez toutefois à les conserver chez vous dans une boîte hermétique pour éviter qu'ils ne ramollissent.



- **Des gâteaux maison**

Rien de mieux, d'un point de vue écologique et économique, que de faire soi-même les goûters des enfants. Le week-end, profitez de votre temps libre pour cuisiner des gâteaux ou des biscuits qui peuvent tenir plusieurs jours (sablés, cookies, etc.) : vous pouvez même mettre votre enfant à contribution.

Un goûter plus sain, nutritif, économique et écologique !

Quand vient l'heure du goûter, c'est souvent un désastre côté déchets...

Voici des astuces pour un goûter zéro déchet, 100% bon !

Des idées pour les enfants, à reproduire aussi au bureau ou en pique-nique.

FAVORISER DU MATÉRIEL SCOLAIRE ÉTHIQUE ET « ZÉRO DÉCHET »



3

• Limiter les emballages

Repérer ou ajouter à la liste de matériel scolaire de rentrée ce qui permet de réduire les déchets : une boîte à goûter, une gourde en inox, des mouchoirs en tissus etc.



• Limiter le jetable

Remplacer les mouchoirs en papier, lingettes et essuie-tout par des serviettes en tissus, des lavettes en fibre et des mouchoirs en tissus.

• Favoriser la réutilisation

- Vérifier le matériel encore en état par rapport à l'année précédente (crayons à tailler, règle à nettoyer, classeur à re-décorer, feuilles à réutiliser comme brouillon etc.).
- Faire la tournée de la famille et des copains permet de récupérer des fournitures qui ne leur servent plus.
- Acheter d'occasion, de seconde main, dans des magasins spécifiques ou des sites internet (www.leboncoin.fr, www.geev.com, www.vinted.fr etc.).



• Favoriser l'achat de qualité

Acheter du matériel solide pour que le matériel dure plus longtemps : règle en bois/métal, etc.

• Inciter à l'achat de produits peu ou pas nocifs

Privilégier les produits non-toxiques : sans parfum et sans solvant, à base d'eau, de colorants végétaux, sans vernis, en matière naturelle.

• Encourager à acheter autrement

Acheter en économisant les ressources, c'est possible. Par exemple, en achetant des produits fabriqués en matériaux recyclés (papier recyclé, classeurs en carton recyclé...), en achetant en seconde main. Choisir des fournitures qui respectent l'environnement : papier, carton, bois et plastique recyclés...

**MEDITERRANEE
2000**












Moins de
gaspillage, plus
de plaisir.
Moins de
pollution, plus de
naturel.
Moins de
dépenses, plus de
partage.

*Feutres en plastique,
colle toxique... papier
blanchi au chlore... Le
cartable déborde de
déchets !*

*Crayons de couleur,
papier recyclé, stylo
rechargeable, colle
non-toxique. Il est
possible de partir à
l'école tout en prenant
soin de la planète !*

Guide des logos

Logo	Nom du logo	Significations
	Le Ruban de Möbius avec un pourcentage	Désigne un produit recyclé. Exemple : pour fabriquer 100g de ce produit, on a utilisé 65g de vieux matériaux et 35g de matières neuves.
	Le Point Vert	Désigne un emballage pour lequel son fabricant a payé une taxe pour participer au financement de la collecte et du recyclage des emballages.
	Papier et carton recyclés	Indique dans le rectangle à droite le pourcentage de fibres recyclées utilisées pour la fabrication du produit ou de l'emballage (exemple : 100% de papier recyclé).
	Bois issu de forêts gérées selon les critères du développement durable	Le bois portant l'un de ces logos est issu de forêts gérées de telle manière à ce qu'elles ne disparaissent pas.
	Labels écologiques (ou Ecolabels)	Désignent des produits et services conformes à des critères écologiques. La "Fleur" est le logo européen. La marque NF Environnement est la certification écologique officielle française.
	Anneau de Möbius	Désigne un produit recyclable, si on le jette dans la bonne poubelle.
	Tidy Man	Invite à jeter ce déchet à la poubelle. Il est d'origine anglaise et date de 1961.
	Identification des différentes sortes de plastique	Indique en quelle matière plastique est fabriqué le produit parmi sept catégories possibles (exemple : le PETE est le Polyéthylène Terephthalate)
	Déchet issu d'un Equipement Electrique ou Electronique (DEEE)	Indique qu'on ne doit pas jeter l'appareil dans la poubelle d'ordures ménagères mais le déposer en déchetterie ou le rendre au vendeur en échange de l'achat d'un appareil neuf.

ORGANISER UNE KERMESSE

« ZÉRO DÉCHET »



4

• *Passer à la vaisselle réutilisable*

- **Investir dans des verres réutilisables** : mesure qui demande un budget de départ (possibilité d'étaler l'investissement sur deux années). Le jour de l'événement, les personnes paient 1 euro de plus pour leur 1^{ère} boisson pour le gobelet. Quand ils partent, ils rendent leur gobelet et ils récupèrent leur caution de 1 euro (consigne), ou alors ils le gardent en souvenir.
- **Proposer aux familles d'apporter leurs assiettes, couverts, verres, ou alors emprunter** du matériel auprès des structures voisines ayant recours à de la vaisselle réutilisable (régie de quartier, mairie, restaurant scolaire, etc.)
- **Utiliser des torchons lavables** plutôt que d'utiliser des lingettes ou de l'essuie tout pour nettoyer les tables (torchons faits dans des chutes de tissus ou récupérés auprès des parents.)
- **Remplacer les nappes en papier par des draps blancs basiques** récupérés ou achetés en grande largeur. Ou alors pas de nappe du tout c'est bien aussi !

• *Utiliser une déco et des cadeaux durables*

Privilégier le **fait-maison**, la **seconde main**, le **matériel d'occasion** et les **cadeaux non matériels**.

- Utiliser les créations des enfants durant l'année pour la décoration de la kermesse ;
- Remplacer les ballons de baudruche (très polluants) par des **guirlandes de fanions en tissu** récupéré auprès des familles des élèves, des commerçants et fabriqué par les enfants ;
- **Louer/Récupérer** : se faire prêter du matériel de décoration par un voisin, une autre école, passer par une plateforme de don ou de location (voir mémo bas de page),
- **Le meilleur déchet étant celui qu'on ne produit pas, le cadeau le plus zéro déchet est immatériel !** Au lieu d'avoir un petit cadeau en plastique à chaque stand de jeu (à durée de vie très courte), l'enfant remplit une carte de tampons et va chercher son **cadeau dématérialisé** une fois la carte pleine (parcours de jeux, bon pour une sortie scolaire ou un parcours de découverte, séance d'apprentissage du vélo etc.). En plus, les enfants gardent plus facilement en tête les expériences que les objets ! Si le cadeau "dématérialisé" n'est pas possible, **privilégier des objets utiles** (crayons à papier avec graines à planter, sac en tissu, paille en métal etc.). Autre alternative : **demandez aux parents de donner des livres, des jeux** qu'ils n'utilisent plus, ceux-ci peuvent faire office de cadeaux.

Les déchets que nous produisons, notamment au cours des rassemblements festifs comme les kermesses, s'accumulent sur la planète de façon dramatique et posent un vrai problème environnemental.

L'école est la fabrique de la connaissance et du savoir-faire : l'équipe éducative et les élèves peuvent partager leur créativité pour rendre la kermesse de fin d'année unique et durable.



• **Eviter le gaspillage alimentaire**

- **Privilégier le fait-maison** (miam, c'est meilleur) ;
- **Acheter les produits en vrac** ou en grande portion ;
- Communiquer auprès des parents en les incitant à **transporter les aliments dans des boîtes hermétiques** plutôt que dans de l'aluminium... Boîtes qui pourront ensuite servir à ramener les restes !
- Si on ne peut pas faire autrement, privilégier les emballages recyclables.



• **Favoriser les stands durables**

- **Location** de grands jeux en bois, de manège écologique ;
- Jeux et stands faits avec des **matériaux de récupération** (chamboule-tout en boîtes de conserve, molky en bois, etc.) ;
- Ateliers/stands autour de la protection de la mer, du recyclage, du compostage etc.

• **Mettre en place le tri des déchets**

Même s'il est encore difficile de ne produire aucun déchet, il est possible de favoriser le bon traitement des déchets et leur valorisation en les triant à la source.

- **Multiplier les poubelles**, les rendre très visibles et compréhensibles ;
- L'**affichage des consignes** de tri doit être clair (utilisez un code couleur par exemple, des dessins) ;
- Les points de collecte doivent être placés à des **endroits stratégiques** (près du buffet, à la sortie) et être cohérents avec les consignes de tri (un sac poubelle noir dans une poubelle destinée au recyclage porte à confusion).
- **La valorisation** : Il faut s'assurer en amont que les déchets triés seront valorisés. Cela passe d'abord par vérifier que les déchets recyclables soient bien mis dans les bons bacs (jaune la plupart du temps), et que ces bacs soient sortis le bon jour. Pour les déchets spécifiques non collectés par la collectivité et qui doivent être jetés, il est important de prévoir l'exutoire : bio déchets (composteur collectif), gros volumes de cartons (prévoir un voyage à la déchetterie).
- **La sensibilisation** : il est possible de former une « brigade de tri » par les enfants pour accompagner le geste de tri. La sensibilisation ainsi que la gestion du tri sélectif peuvent être faites de manière ludique.



Pour aller plus loin (quelques sites internet) :

- Location grands jeux en bois : ludothequequartierlibre.com
www.lacompagniedesreves.com
- Idées de jeux et stands écologiques à petit budget: lesideesdusamedi.fr
jeux-kermesse-petit-budget
- Toute la documentation pour une kermesse zéro déchet : www.zerowastefrance.org
- Vaisselle réutilisable : www.ecocup.fr
- Location / Dons de matériels : www.fr.zilok.com
www.donnons.org
www.leboncoin.fr
- Gobelets réutilisables : www.initiatives.fr
- Documentations : www.zerowastefrance.org

FABRIQUER UNE ÉPONGE TAWASHI



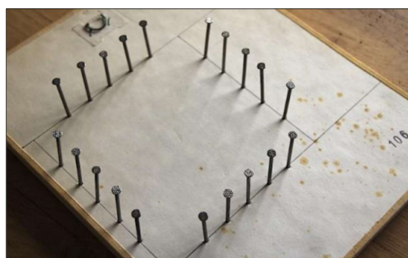
5

• Fabriquer le métier à tisser

MATÉRIEL : une planche en bois de récupération, 20 grands clous (de 4 ou 5 cm de long), une équerre graduée, un marteau, un crayon.

ÉTAPE 1 :

Tracer avec l'équerre un carré de 14 cm de côté. Placer un point à 3 cm du coin, puis 4 autres points tous les 2 cm (soit à 3 cm, 5 cm, 7 cm, 9 cm et à 11cm). Faire la même chose sur tous les côtés.



ÉTAPE 2 :

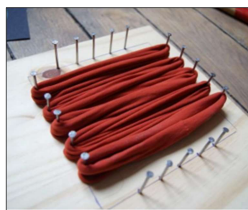
Planter les clous là où vous avez marqué les points.

• Fabriquer l'éponge

MATÉRIEL : des vieux vêtements (chaussettes, manches de T-shirt à manches longues, leggings, ou toute matière étirable qui ne s'effiloche pas).

ÉTAPE 1 :

Découper le tissu en forme d'anneau de 2 cm de large. Il faut obtenir 10 anneaux, d'à peu près la même taille.



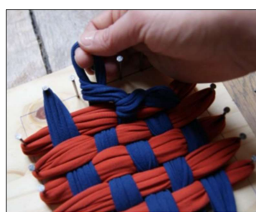
ÉTAPE 2 :

Enfiler une rangée d'anneaux sur le métier à tisser.



ÉTAPE 3 :

Tisser le 1er anneau dans le sens perpendiculaire, en passant par-dessus, par-dessous, par-dessus, par-dessous puis par-dessus.

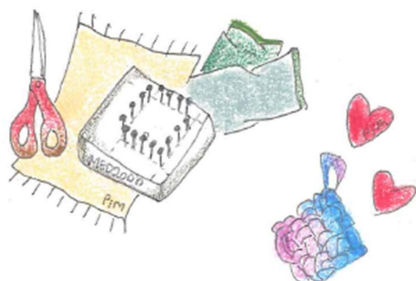


ÉTAPE 4 :

Faire la même chose avec les autres anneaux mais en inversant le tissage à chaque fois.

ÉTAPE 5 :

Une fois le tissage fini, rabattre les mailles en décrochant un anneau de son clou et en le passant dans l'anneau suivant. Ainsi de suite jusqu'à la fin. Le dernier anneau rabattu servira d'accroche. Le tawashi est terminé !



Tawashi :
Quésako ?

L'éponge tawashi, d'origine japonaise, est une éponge écologique, économique, réutilisable et faite à partir de récupération.

Cette éponge, plus durable qu'une éponge traditionnelle et lavable en machine, est simple à réaliser soi-même.

Elle peut être utilisée pour les ardoises des élèves dans la classe ou à la maison.

FABRIQUER UN EMBALLAGE RÉUTILISABLE



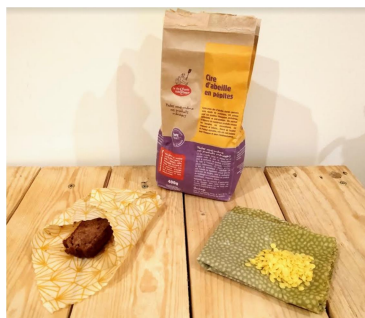
6

• Quésako ?

Cet emballage réutilisable est un tissu enduit de cire d'abeille qui le rend étanche, permettant de conserver les aliments : tranche de gâteau, fromage, fruit, morceau de pain...

Il est très écologique : lavable à l'eau froide et au savon, il accompagne le goûter pendant plus d'un an s'il est bien entretenu.

Étanche, il peut être utilisé directement pour emballer des fruits ou légumes entamés, un sandwich et aussi pour couvrir un récipient et éviter ainsi l'utilisation du cellophane ou du papier aluminium.



MATERIEL :

- un fer à repasser
- deux feuilles de papier sulfurisé
- de la cire d'abeille en copeaux (disponibles dans les magasins bio)
- des tissus en coton pas trop épais, propres et repassés
- une planche de bois
- une règle ou truelle (pour aplanir) - optionnel
- une paire de ciseaux crantés (pour faire de jolis rebords) - optionnel

• Etapes de fabrication

ÉTAPE 1 :

Placer une feuille de papier sulfurisé sur une table plate acceptant un fer à repasser.

Placer le morceau de tissu dessus et répartir les copeaux de cire d'abeille.



ÉTAPE 2 :

Recouvrir totalement avec une feuille de papier sulfurisé.



ÉTAPE 3 :

Faire fondre la cire avec le fer à repasser en appuyant fermement pour qu'elle imbibe bien l'ensemble du tissu.



ÉTAPE 4 :

Retirer la feuille de papier sulfurisé et attendre le refroidissement : votre emballage est prêt !



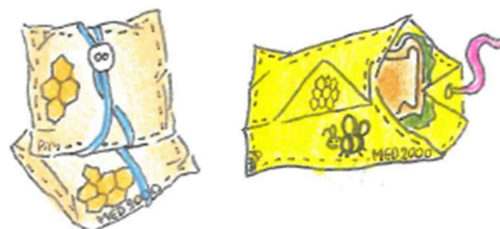
Vous pouvez l'utiliser sur des contenants, directement sur des fruits ou légumes entamés ou pour emballer votre sandwich ou autre encas.

Le saviez-vous ?

Le cellophane étant un dérivé du plastique, il comporte de nombreux produits chimiques qui lui confère ses propriétés élastiques, transparentes, résistantes...

Ces éléments, en contact avec la nourriture, peuvent migrer dedans et poser des problèmes pour la santé humaine.

Préférez l'utilisation de boîtes en verre, de récipients éco-sourcés (en amidon, bambou...) ou de cet emballage en cire d'abeille.



FABRIQUER DU PAPIER RECYCLÉ



7

• Fabrication des tamis et cadres en bois

Fabriquer des cadres en bois en fonction de la taille de la feuille recyclée souhaitée (ex : 21cm x 30 cm) – *Privilégier la récupération.*

Prendre un des cadres en bois déjà fabriqué et le recouvrir de moustiquaire ou d'une grille fine.

Pour cela, découper la moustiquaire au format du châssis en ajoutant 5 à 6 cm de chaque côté selon l'épaisseur du cadre. Centrer le cadre sur la moustiquaire, replier les bords et l'agrafer.



Papier, tu redeviendras papier.

*Le chat a neuf vies.
Le papier en a cinq
(pour le papier, c'est prouvé).*

• Préparation de la pâte

ÉTAPE 1 :

Déchirer du papier en petits morceaux (le plus petit possible).

ÉTAPE 2 :

Remplir la bassine d'eau et ajouter les morceaux de papier.

ÉTAPE 3 :

Mettre les mains dans l'eau, déchirer le papier encore en plus petits morceaux jusqu'à obtenir une pâte pleine de grumeaux. Afin d'accélérer le processus, il est possible d'utiliser un mixeur – *Possibilité de colorer la pâte ou d'insérer des feuilles d'automne.*



MATERIEL :

- papier à recycler (ex : magazines, journaux, feuilles...)
- des vieux journaux
- des cadres en bois
- une grille fine ou moustiquaire
- des éponges
- une bassine
- un mixeur dédié à cette activité

• Fabrication de la feuille

ÉTAPE 4 :

Superposer le tamis et le cadre en bois (**cadre en bois au-dessus, tamis en dessous avec tamis face ciel**) – *L'objectif du cadre en bois sur le tamis est de retenir la pâte.* Bien mélanger la pâte à papier de la bassine et plonger les cadres dans la bassine, jusqu'au fond.

ÉTAPE 5 :

Sortir les cadres de la bassine et laisser égoutter.

ÉTAPE 6 :

Retirer le cadre en bois (la pâte à papier est bien répartie sur le tamis) (6-a), placer du papier journal sur la pâte à papier et retourner le tamis sur la table (6-b).

ÉTAPE 7 :

Avec des petites éponges, tapoter sur la grille/moustiquaire afin d'éponger l'eau de la pâte à papier.

ÉTAPE 8 :

Retirer le tamis et laisser sécher la feuille en papier recyclé 2, 3 jours. Une fois sèche, retirer le papier journal.



FABRIQUER DE LA PEINTURE VÉGÉTALE

8



• **Conseils**

- ✚ Porter des vieux vêtements ou un tablier, pour éviter les tâches ;
- ✚ Les peintures végétales peuvent moisir rapidement, les utiliser aussi vite que possible. Possibilité de les conserver plusieurs jours au réfrigérateur ou de les congeler.
- ✚ La fabrication de la peinture naturelle nécessite d'utiliser du matériel de cuisine, l'accompagnement d'un adulte est donc indispensable.

• **Matériel nécessaire**

- ✚ Une paire de gants en caoutchouc
- ✚ Une râpe de cuisine ou un mixeur
- ✚ Une casserole
- ✚ Un vieux torchon ou un morceau de tissu
- ✚ Des bocal en verre
- ✚ Une cuillère à café
- ✚ Une coupelle et un galet
- ✚ De l'eau
- ✚ Une passoire à thé
- ✚ Un fouet

• **Rose comme la betterave**

Utiliser des betteraves crues car les betteraves déjà cuites donnent une couleur moins intense.

Recette :

- Râper une betterave entière avec une râpe de cuisine en portant des gants en caoutchouc ;
- Poser un vieux torchon au-dessus d'un petit saladier et placer la betterave râpée sur le tissu ;
- Verser une cuillère à soupe d'eau sur la betterave râpée et fermer le torchon ;
- Presser soigneusement la betterave jusqu'à que tout le liquide se soit écoulé ;
- Résultat : un jus d'une belle couleur rose.



• **Vert comme les épinards**

Recette :

- Mettre 10 à 20 feuilles d'épinards dans une coupelle et les écraser avec un galet plat ;
- Ajouter quelques gouttes d'eau aux feuilles et continuer à les broyer pour obtenir une bouillie verte ;
- Utiliser une passoire à thé pour récolter le jus des épinards dans un verre ;
- Résultat : une belle couleur vert clair.



Voici une liste de recettes afin de fabriquer de la peinture végétale liquide, à base d'éléments naturels : fruits, légumes ou fleurs.

Ces peintures sont non toxiques, protègent la santé et notre belle planète.

Elles sont idéales pour concevoir de jolies cartes de vœux ou du papier à lettres. Afin de fabriquer une peinture plus épaisse, il est possible de mélanger la peinture liquide à de la colle maison, fabriquée à base de farine.



- **Jaune doré comme le thé**

Le thé peut être utilisé pour fabriquer de la couleur jaune ou marron.

Recette :

- Faire chauffer du thé noir dans l'équivalent d'une tasse d'eau pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à l'obtention d'un thé de couleur marron foncé.



- **Violet comme le chou**

Recette :

- Couper un demi-chou en très fines lanières sur une planche ;
- Ajouter 10 cuillères à soupe d'eau et réduire en purée dans un mixeur ;
- Poser un vieux torchon au-dessus d'un plat et presser la purée de chou avec les mains ;
- Récupérer ensuite le jus et le verser dans un bocal en verre ;
- Résultat : une superbe peinture violette.



Astuce :

- En ajoutant un peu de bicarbonate de sodium au jus de chou rouge, la couleur se transforme en un joli **bleu** ;
- En versant du vinaigre blanc dans le jus de chou initial, la peinture deviendra **rose** ;
- *Attention : une fois sur le papier, la couleur change au bout de quelques temps.*

- **Recette de la colle farine**

Recette :

- Faire chauffer l'équivalent d'une tasse d'eau chaude dans une casserole ;
- Mélanger ensuite 3 cuillères à soupe de farine de blé blanche et un peu d'eau froide dans un autre récipient → en utiliser juste assez pour mouiller la farine et la rendre liquide pour pouvoir la verser.
- Verser lentement le mélange froid dans l'eau chaude, sans s'arrêter de tourner, jusqu'à ébullition. Quand le mélange s'épaissit, couper le feu.
- Verser la préparation dans un pot en verre, puis laisser refroidir → possibilité de conserver la colle au réfrigérateur pendant plusieurs semaines dans un pot fermé.

Astuce :

- Pour augmenter l'efficacité de la colle, il est possible d'ajouter une cuillère à soupe de sucre une fois que la colle est devenue épaisse ;
- Afin d'épaissir la peinture végétale liquide, il suffit de mélanger une cuillère à café de peinture végétale et une cuillère à café de colle farine.
- La colle à farine permet de coller des supports en papier et carton.

