



Annexe

Ressources complémentaires

Les ressources complémentaires sont destinées à être utilisées lors de la réalisation des activités en classe en tant que fiches images, jeux ou supports de communication.

Ressources complémentaires

A. Fiches images

N°	Nom de la ressource complémentaire	Cible	Mallette	Page
A1	Pollution de la nature par les déchets	Cycles 1 et 2	 Accès libre	4
A2	Gestes Enfants Zéro Déchet	Cycles 1 et 2	 Accès libre	5
A3	Objets fabriqués à partir de déchets	Cycles 1 et 2	 Accès libre	14

B. Jeux d'association: Les gestes Zéro Déchet

N°	Nom de la ressource complémentaire	Cible	Mallette	Page
B1	Goûters et pique-niques	Cycles 1 et 2	 Accès libre	17
B2	Alimentation et boisson	Cycles 1 et 2	 Accès réservé	21
B3	Cosmétiques et hygiène	Cycles 1 et 2	 Accès réservé	29
B4	Fêtes et événements	Cycles 1 et 2	 Accès réservé	33
B5	Goûters, environnement et santé	Cycles 1 et 2	 Accès réservé	37

C. Supports de communication

N°	Nom de la ressource complémentaire	Cible	Mallette	Page
C1	Astuces : ✧ goûter ✧ pique-nique	Cycles 1 et 2	 Accès libre	44
C2	Guides d'action : ✧ pour les enfants ✧ pour les enseignants ✧ pour les parents ✧ pour l'organisation d'un événement	Cycles 1 et 2	 Accès réservé	46
C3	Affiches : ✧ pour les écoles partenaires ✧ exemples de campagnes d'affichage: le geste Zéro Déchet du mois adopté par des acteur.trice.s locaux.les	Cycles 1 et 2	 Accès réservé	50



A. Fiches images

A1. Pollution de la nature par les déchets



A2. Gestes Enfants Zéro Déchet
- gourde, tasse, thermos, de paille
réutilisable, etc.



Pour accompagner à ces changements, voir
 C1 Astuces: Goûter sain et Zéro Déchet
 C2 Guide d'actions pour les enfants

A2. Gestes Enfants Zéro Déchet -
Comment apporter un pique-nique
ou un goûter Zéro Déchet



Pour accompagner à ces changements, voir

-  C1 Astuces: Goûter sain et Zéro Déchet
-  C2 Guide d'actions pour les enfants

A2. Gestes Enfants Zéro Déchet
- A quoi ressemble la seconde main dans des brocantes, des ludothèques, des
ludothèques, etc.



Pour accompagner à ces changements, voir  C2 Guide d'actions pour les enfants

**A2. Gestes Enfants Zéro Déchet - Inspire
tes parents à réduire leurs déchets : Deux
méthodes de tri les déchets de cuisine
avec la P'tite poubelle verte et par l'accès
à un compost de jardin**



Pour accompagner à
ces changements, voir
 C2 Guide d'actions
pour les enfants

**A2. Gestes Enfants Zéro Déchet -
Inspire tes parents à réduire leurs
déchets** : l'achat des fruits, des
légumes, du pain, des fleurs, etc.
dans un sac en tissu



Pour accompagner à
ces changements, voir
 C2 Guide d'actions
pour les enfants

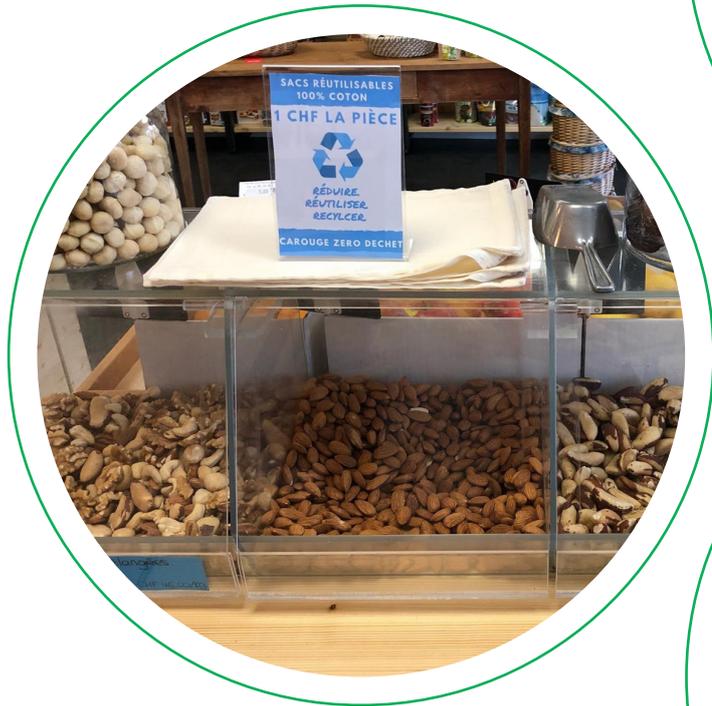
**A2. Gestes Enfants Zéro Déchet -
Inspire tes parents à réduire leurs
déchets : l'achat du fromage, de
gâteaux et de viande avec ses propres
contenants.**



Pour accompagner à
ces changements, voir
 C2 Guide d'actions
pour les enfants

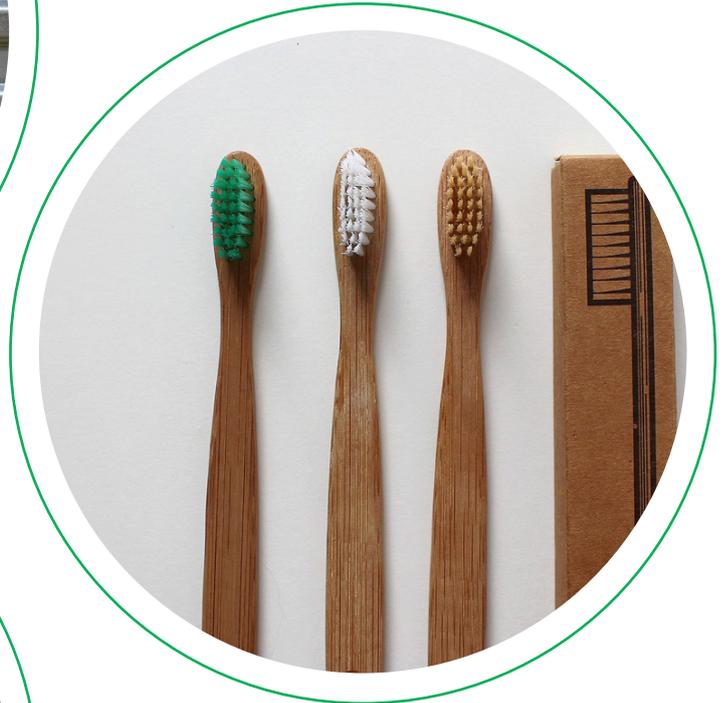


**A2. Gestes Enfants Zéro Déchet -
Inspire tes parents à réduire leurs
déchets** : l'achat des pâtes, des
fruits secs, etc. en vrac dans des
sacs en tissu.



Pour accompagner à
ces changements, voir
 C2 Guide d'actions
pour les enfants

A2. Gestes Enfants Zéro Déchet - Inspire tes parents à réduire leurs déchets : Comment réduire ses déchets en utilisant un shampoing solide, une brosse à dents en bois, un coton démaquillant en tissu...



A3. Objets fabriqués à partir de déchets



Décoration réalisée à partir de bout de bois, de ficelle et de peinture.



Sac croché réalisé à partir de sacs en plastique utilisés.



Sacs à vrac réalisés à partir de vieux draps.



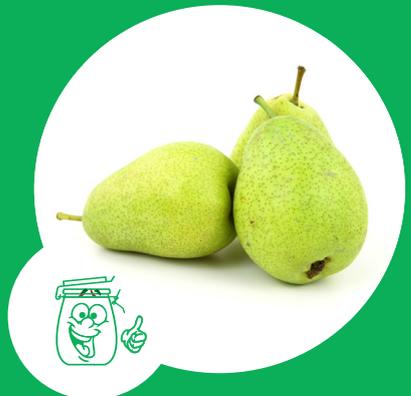
Cœur réalisé à partir de bouchons de liège utilisés.





B. Jeux d'association

B1. Gestes : Goûters et pique-niques Zéro Déchet



ZERO
WASTE
SWITZERLAND

B1. Gestes : Goûters et pique-niques Zéro Déchet



ZERO
WASTE
SWITZERLAND



ZERO
WASTE
SWITZERLAND



ZERO
WASTE
SWITZERLAND



ZERO
WASTE
SWITZERLAND



ZERO
WASTE
SWITZERLAND



ZERO
WASTE
SWITZERLAND



ZERO
WASTE
SWITZERLAND



ZERO
WASTE
SWITZERLAND



ZERO
WASTE
SWITZERLAND

B5. Gestes : Les goûters, environnement et santé

Fruits



Raisins

Septembre-novembre

Fruits



Pommes

Toute l'année

Fruits



Clémentines

Novembre-février

Fruits



Banane

Toute l'année

Fruits



Compote à boire sans sucre ajouté

Fruits



Raisins secs

Toute l'année

Légumes



Concombres

Avril-octobre

Légumes



Tomates cerises

Juin-septembre

Légumes



Carottes

Juillet - octobre

Fruits à coque



Amandes

Toute l'années

Fruits à coque



Noix

Toute l'année

Pain et céréales



Pain mi-blanc



B5. Gestes : Les goûters, environnement et santé

Pain et céréales



Pain aux graines

Pain et céréales



Pain d'avoine

Pain et céréales



Pain croustillant

Pain et céréales



Pain croustillant

Pain et céréales



Céréales sans sucre ajouté

Pain et céréales



Céréales avec sucre ajouté

Pain et céréales



Galette de riz nature

Pain et céréales



Galette de riz nature

Sucreries et snacks salés



Pain au chocolat

Sucreries et snacks salés



Pain au chocolat

Sucreries et snacks salés



Biscuits

Sucreries et snacks salés



Biscuits



ZERO
WASTE
SWITZERLAND

ZERO
WASTE
SWITZERLAND

ZERO
WASTE
SWITZERLAND



ZERO
WASTE
SWITZERLAND

ZERO
WASTE
SWITZERLAND

ZERO
WASTE
SWITZERLAND



ZERO
WASTE
SWITZERLAND

ZERO
WASTE
SWITZERLAND

ZERO
WASTE
SWITZERLAND



ZERO
WASTE
SWITZERLAND

ZERO
WASTE
SWITZERLAND

ZERO
WASTE
SWITZERLAND

B5. Gestes : Les goûters, environnement et santé

Sucreries et snacks salés



Crêpe

Sucreries et snacks salés



Crêpe

Sucreries et snacks salés



Bonbons

Sucreries et snacks salés



Chips

Produits laitiers



Fromage

Produits laitiers



Fromage

Produits laitiers



Yogourt à boire

Boissons



Eau du robinet

Boissons



Eau minérale

Boissons



Infusion sans sucre ajouté

Boissons



Jus d'orange

Boissons



Thé froid

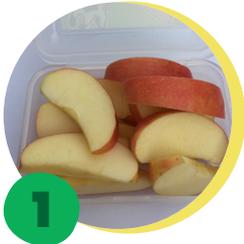




C. Supports de communication

Goûter sain et Zéro Déchet

5 astuces faciles à adopter



1

Manger un fruit ou un légume

Pour éviter les emballages de compote à usage unique, privilégiez les fruits ou les légumes de saison. Moins riche en sucre, cette option permettra d'éviter les caries et l'apport en vitamines sera bien plus important.



2

Manger des fruits secs

Vous pouvez manger des fruits secs sans emballage. Maintenant, c'est facile, car on en trouve en vrac dans les rayons des supermarchés. Il te suffit de venir avec un sac en tissu.



3

Manger du pain ou un gâteau maison

Pour éviter les gâteaux industriels suremballés et souvent très sucrés, rien de mieux que de manger une tranche de pain avec un morceau de fromage. Pour varier, prendre une tranche de gâteau fait maison. Afin d'optimiser votre temps, organisez-vous de manière à cuisiner un gâteau à l'avance, le dimanche par exemple. Puis coupez-le en tranche et congelez-le. Chaque matin, il suffira d'en déposer une tranche dans la boîte à goûter.



4

Utiliser une boîte ou une pochette à goûter

Pour éviter le jetable, utilisez une boîte réutilisable. Cela permettra de une grande variété de goûters et de ne pas retrouver des biscuits en miettes au fond du cartable. Autre solution : une pochette à goûter lavable. On en trouve dans les magasins spécialisés. Ces contenants permettront d'éviter le papier aluminium, le fi Im alimentaire ou les sacs plastiques.



5

Utiliser une gourde

Pour remplacer les petites bouteilles en plastique ou les briques de jus de fruits dont personne ne saura pas quoi faire à la fin du goûter, utilisez une gourde remplie avec l'eau du robinet



Pique-nique Zéro Déchet

5 astuces faciles à adopter



1

Boire de l'eau dans une gourde

Pour remplacer les petites bouteilles en plastique ou les briques de jus de fruit très sucrées dont votre enfant ne sera pas quoi faire à la fin du pique-nique, donnez-lui une gourde.



2

Privilégier la cuisine maison

Afin d'éviter les emballages industriels, composez vous même le pique-nique de votre enfant. En plus, vous saurez ce qu'il mange et le goût sera meilleur.



3

Choisir des produits locaux, de saison et sans emballages

Pour limiter les émissions carbone, privilégiez des produits locaux ainsi que des fruits et légumes de saison. Leur apport en vitamines sera plus important. Lors de l'achat, utiliser des sacs en tissu pour remplacer des sacs à usage unique.



4

Opter pour des emballages réutilisables

Afin d'éviter papier aluminium, film alimentaire ou sacs en plastique, vous pouvez tout simplement envelopper un fruit, un sandwich, une part de gâteau dans un sac en tissu, une serviette en tissu ou un bee's wrap, tissu imperméabilisé avec de la cire d'abeille, ou utiliser une boîte réutilisable.



5

Donner une collation adaptée aux besoins nutritifs de votre enfant

Prévoyez une collation saine si votre enfant a une petite faim comme par exemple des fruits à coque (noix, noisettes, amandes) que vous pourrez acheter en vrac dans le magasin de votre choix.

*En famille,
protégeons notre
santé et la planète
en consommant
autrement.*



Guide : pour les enfants

Pour t'aider à démarrer ton aventure Zéro Déchet, nous t'avons sélectionné 3 grandes actions avec différentes missions à mettre en place. Tu peux commencer à en choisir une puis une autre et ainsi de suite.

Réduis tes déchets

Moins de Déchet rend la planète heureuse!



1 Garde toujours une gourde avec toi.

2 Prépare des goûters sans emballage à usage unique.

3 Apporte un pique-nique lors de tes sorties dans des contenants réutilisables.

5 Fais de ton anniversaire ou des autres fêtes (L'Escalade, Noël, Pâques) des événements Zéro Déchet.

4 Loue, achète de seconde main et partage les jouets avec tes copains.

Inspire tes parents à réduire leurs déchets



Et si on faisait autrement?

6 Montre leur que trier les déchets de cuisine est une bonne idée.

7 Achète avec eux des fruits et des légumes dans les sacs en tissu.

8 Achète avec eux le fromage, le poisson et la viande avec vos propres contenants.

9 Explique leur que l'on peut réduire le gaspillage alimentaire en achetant moins et mieux, ainsi qu'en cuisinant les restes de cuisine.

10 Explique leur que l'on peut réduire les déchets dans de nombreux autres domaines tels que l'habillement, l'ameublement, les loisirs, etc.

Parle du Zéro Déchet autour de toi

Le Zéro Déchet, c'est trop cool!



11 Incite tes copains et copines à faire des actions Zéro Déchet.

Mets un  quand tu as réussi le geste!

Guide : pour les adultes

Réduire ses propres déchets

Moins de Déchet rend la planète heureuse!



1

Avoir une gourde toujours sur soi

Pour remplacer les bouteilles en plastique, prendre toujours avec soi une gourde de préférence en inox. En Suisse, on peut sans crainte la remplir d'eau à tous les robinets ou fontaines où est inscrit eau potable. On peut aussi préparer ses boissons préférées comme une citronnade ou un thé froid.

2

Préparer des encas sans emballages à usage unique

Les encas achetés contiennent beaucoup d'emballages. Pour réduire les déchets, on peut préparer ses encas (tartine, gâteaux, biscuits), prendre un fruit, une carotte ou un carré de chocolat. On peut ensuite les apporter dans un sac en tissu ou un contenant réutilisable.

3

Apporter un pique-nique Zéro déchet lors des sorties dans des contenants réutilisables

Pour éviter les emballages en plastique à usage unique, on peut préparer ses propres sandwichs et les mettre dans un sac en tissu, les emballer dans une serviette de table ou un bee's wrap (tissu imperméabilisé avec de la cire d'abeille). On peut aussi préparer un autre repas fait maison et ne pas oublier de prendre une gourde.

4

Prendre du plaisir à fabriquer des produits

Être curieux-se - Chercher des alternatives aux produits que l'on souhaite acheter et essayer de les fabriquer soi-même comme par exemple de la pâte à modeler, de la peinture, des pots à crayons, de la pâte à tartiner, des cookies, etc.

5

Louer, acheter de seconde main ou partager des jeux avec son entourage

Les jeux et livres consomment de l'énergie et des matières premières (bois, pétrole, minerai) lors de leur fabrication jusqu'à leur gestion en tant que déchets. Pour préserver la planète, on peut emprunter des livres et les jeux, les partager avec son entourage ou les acheter d'occasion. On fera en même temps des économies.

6

Faire de son anniversaire un événement Zéro Déchet

Penser Zéro Déchet en fabriquant soi-même les cartes d'invitation, en utilisant de la vaisselle réutilisable, en fabriquant son gâteau, ses propres boissons ou encore en achetant des bonbons en vrac. Pour ce qui est des cadeaux, on peut demander à recevoir des objets non matériels comme des billets de cinéma, une participation pour une activité comme un stage de cirque ou un cours de poterie, ceci dans le but d'éviter les objets en plastique, mais aussi l'accumulation de cadeaux.

7

Faire de Noël un événement Zéro Déchet

On peut réaliser soi-même les décorations avec des matériaux naturels ou recyclés. Fabriquer des cadeaux et les emballer dans du tissu selon la technique japonaise du Furoshiki. Proposer des cadeaux expériences, par exemple un billet pour un concert ou une sortie à faire en famille.

Guide : pour les adultes

Inspirer les enfants à réduire leurs déchets



8



Montrer que trier les déchets de cuisine est une bonne idée

Jeter les déchets de cuisine dans la petite poubelle verte c'est simple et facile. Les épluchures de fruits et de légumes ainsi que les restes de repas crus ou cuits contiennent 90% d'eau alors les brûler n'est vraiment pas la bonne idée. On peut aussi fabriquer un lombricomposteur. On obtiendra un excellent engrais pour les plantes.

9

Acheter les fruits et les légumes dans des sacs en tissu

Commencer par refuser les sacs en plastique et les emballages à usage unique. Montrer aux enfants que c'est simple et facile d'acheter des fruits et légumes et du pain avec ses propres sacs en tissu. Aller découvrir avec eux des magasins en vrac où l'on peut acheter des pâtes, du riz, des céréales, etc.

10

Acheter le fromage, le poisson et la viande avec ses propres contenants

Montrer aux enfants qu'il est possible de prendre des contenants de la maison pour acheter le fromage, le poisson et la viande.

11

Expliquer leur que l'on peut réduire le gaspillage alimentaire en achetant moins et mieux, ainsi qu'en cuisinant les restes de cuisine

Expliquer aux enfants qu'en Suisse ce sont les ménages qui sont majoritairement responsables du gaspillage alimentaire. Il est possible de le réduire en achetant moins et mieux, ainsi qu'en cuisinant les restes.

12

Expliquer que l'on peut réduire les déchets dans de nombreux autres domaines

Expliquer aux enfants que les livres que l'on accumule consomment beaucoup d'énergie et de matières premières lors de leur fabrication jusqu'à leur gestion en tant que déchets. Pour préserver la planète, on peut louer les livres à la bibliothèque, les échanger avec les copains ou les acheter d'occasion. On fera en même temps des économies.

13

Inciter son entourage à faire des actions Zéro Déchet

Être fier.e de ses nouvelles habitudes Zéro Déchet. Montrer que prendre soin de la planète et de sa santé c'est cool. Chercher à ce qu'on ait envie de nous imiter.

Le Zéro Déchet, c'est trop cool!



"Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas"

Guide : pour les événements

1

Mettre en place une équipe Zéro Déchet

Pour commencer, il vous faut identifier les personnes qui souhaitent faire partie de l'équipe Zéro Déchet et impliquer la personne responsable de l'entretien. Ces ambassadeurs sont chargés de l'organisation de l'événement incluant la réflexion "Zéro Déchet" et la communication des actions mises en place. Le jour de l'événement, ils sont présents pour s'occuper de la logistique et contribuer à l'analyse des résultats (types d'actions mises en place, quantité de déchets évités, etc.).

2

Opter pour de la vaisselle réutilisable

La vaisselle réutilisable est la solution la plus respectueuse de l'environnement. Adressez-vous à votre mairie, il est possible qu'elle puisse vous proposer des solutions. Vous pouvez ensuite mettre en place un système de consigne afin que l'on vous retourne les verres et assiettes.

Le saviez-vous?

La vaisselle compostable bien qu'elle constitue un premier pas écologique n'est pas la meilleure solution. Cela reste de la vaisselle à usage unique qui part souvent à l'incinération au lieu d'être compostée. Elle contient toujours une partie de plastique, utilise beaucoup d'énergie et crée des émissions carbonées.

3

Choisir des fournisseurs locaux

En travaillant directement avec les producteurs et commerces de la région plutôt qu'avec la grande distribution, vous pouvez réduire les déchets liés aux emballages, diminuer les émissions carbonées liées au transport ainsi que soutenir l'économie locale.

4

Eviter le PET

Pour éviter les déchets liés aux bouteilles en PET et au Tetra Pak, mettez à disposition des carafes d'eau. Vous pouvez aromatiser l'eau avec du sirop ou préparer du thé froid avec du thé acheté en vrac et du sucre. Pour les boissons chaudes telles que le café ou le thé, mettez des thermos à disposition. Proposez des boissons servies aux verres, au fût, à la carafe ou dans des bouteilles consignées.

6

Impliquer le public dans votre objectif Zéro Déchet

Incitez le public à amener, lors des repas partagés, des plats faits maison ou de la nourriture achetée en vrac tels (pain, fruits, fromage, charcuterie, gâteaux, etc.) dans des contenants ou emballages réutilisables comme par exemple une serviette en tissu, un bee's wrap (tissu imperméabilisé de cire d'abeille).

5

Privilégier des achats en vrac

Si vous proposez de la nourriture, nous vous invitons à proscrire les emballages individuels (monodose). Par exemple, achetez votre sucre au kilo pour remplir des sucriers ou approvisionnez-vous aux Laiteries Réunies pour le fromage, la crème à café, etc.

7

Trier et composter

Mettez en place un système de tri pour trier les déchets recyclables (verre, PET, alu) qui n'ont pas pu être évités. Compostez les déchets de cuisine en mettant en place une poubelle verte.

8

Réduire le gaspillage alimentaire

Proposez au public de repartir avec les denrées alimentaires en surplus à la fin de l'événement (fruits, légumes, ou plats préparés, à emporter dans des contenants réutilisables).

9

Communiquer sur les actions mises en place

Informez le public sur les efforts effectués pour réduire les déchets (envoi d'un mail, affiches lors de l'événement sur les actions mises en place et après, sur les résultats obtenus). Cela donnera une image positive de votre école ou association et inspirera votre public à faire de même dans leur quotidien.

Consultez également notre guide complet [ici](#) !

