

# Calendrier perpétuel Zéro Déchet

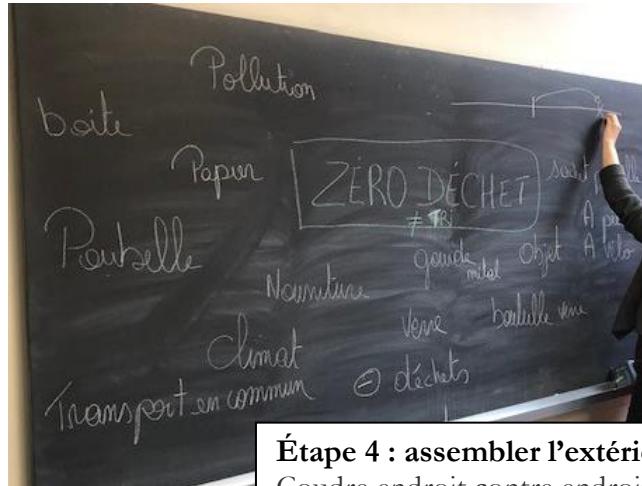
ESNEUX



2019/2020



# Rentrée ZERO DECHET !



## Étape 2 : coudre les rabats du protège-cahier en tissu



Plier et repasser les rabats en deux envers contre envers.

## Étape 3 : épinglez les deux rabats sur l'endroit d'un des tissus.

Si vous le souhaitez, épinglez un ruban en haut de la doublure, qui servira de marque page. Coudre les éléments de la doublure à 0,50 cm du bord.



## Le recouvre cahier en tissu

### Étape 1 : préparer les pièces de tissu

Laver, sécher et repasser vos tissus.

**Pour un petit cahier 17 x 22 cm :** • un rectangle de 38 x 25 cm dans le tissu extérieur et dans la doublure • 2 rectangles de 20 x 25 cm dans la doublure pour les rabats • un ruban qui servira de marque page.

**Pour un cahier 21 x 29,7 cm,** idem avec un rectangle de 46 x 33 cm et 2 rectangles de 23 x 33 cm • marque-page

**Pour un grand cahier 24 x 32 cm,** idem avec un rectangle de 52 x 35 et 2 rectangles de 24 x 35 cm • marque page.

### Étape 4 : assembler l'extérieur et la doublure

Coudre endroit contre endroit à 1 cm du bord, le tissu extérieur et la doublure.

Conserver une ouverture en bas pour retourner votre ouvrage.

### Étape 5 : faire les finitions

Cranter les angles.

Retourner le protège-cahier en tissu sur l'endroit grâce à l'ouverture.

Repasser et réaliser une couture tout au bord pour maintenir les tissus et fermer l'ouverture.

# Septembre

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

Notes

.....

.....

.....

.....

# LE RETOUR DES...



## Pas de panique !

Recette anti-poux : • 40cl d'huile de coco • 3 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie • 20 cl d'huile de neem

- ➔ Si votre huile de coco est solide, la faire fondre
- ➔ Mélanger tous les ingrédients dans un pot
- ➔ Graisser les cheveux et passer au peigne à poux
- ➔ Laisser agir toute une nuit (la charlotte peut s'avérer utile)
- ➔ Repasser le peigne le matin et se laver les cheveux au moins 2x
- ➔ Refaire 3 jours après puis 1 semaine après

## Maquillage d'HALLOWEEN

Maquillage naturel pour grimage du visage :

Ingrédients de base :

- farine • huile végétale • eau

Pour teinter cette base blanche, ajouter :

- jus de carotte pour l'orange ;
- betterave pour le rose (utilisez l'eau de cuisson filtrée) ;
- chou vert pour le bleu-vert (mettre le chou coupé dans de l'eau frétilante pendant 10 min., récupérez le jus et mélangez-le à du bicarbonate de soude jusqu'à ce qu'il bleuisse. Il prendra une teinte verte en l'ajoutant à la base) ;
- myrtilles pour le violet (pressez-les en purée puis filtrez le jus) ;
- curcuma pour le jaune ;
- poudre de cacao pour le marron ;
- poudre de charbon végétal actif pour le noir ;
- spiruline pour un vert sombre presque noir...



Vous pouvez combiner ces couleurs et obtenir une palette très intéressante.

Préparer et appliquer le grimage sur le visage :

Il y a deux façons de procéder pour préparer son maquillage naturel selon que l'on utilise :

- un colorant liquide (jus de carotte, betterave, chou ou myrtille). Mélanger directement le jus avec quelques cuillères de farine jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse (pas trop liquide, ni trop épaisse et pâteuse)
- un colorant en poudre (charbon actif, curcuma, cacao ou spiruline). Verser d'abord un peu d'eau à la poudre pour la diluer un peu puis ajouter quelques cuillères de farine. Mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.

Il n'y a pas de quantités pré-définies : jouer avec les proportions.

Pour le démaquillage, c'est facile !

- Une noix d'huile végétale (en fonction de votre peau, faites un test)
- Une noix de gel d'Aloé Vera

➔ Appliquer et rincer !

# Octobre

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

## Notes

.....

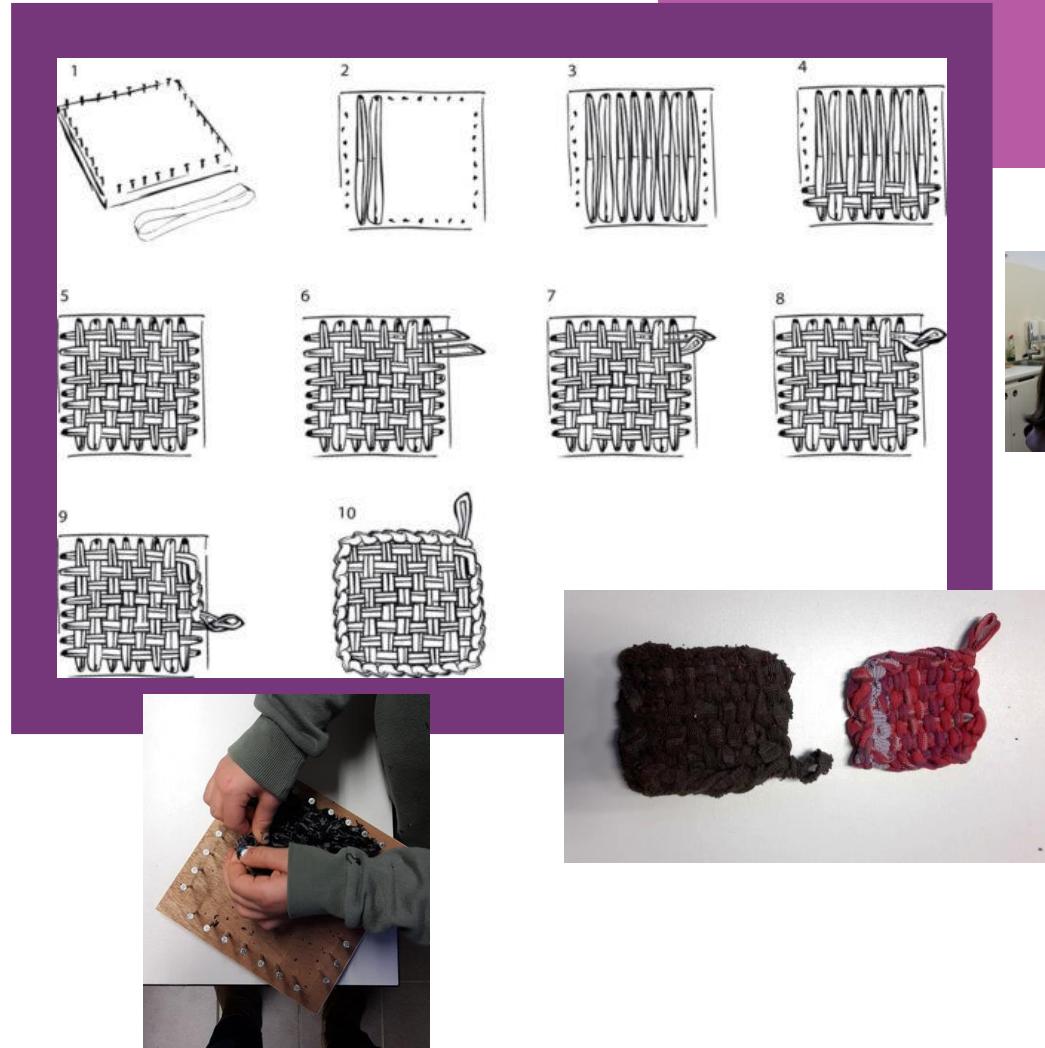
.....

.....

.....

## Récup de tissus 1

### TAWASHI



## Sucre vanillé

Le sucre vanillé mais aussi l'extrait de vanille coûtent souvent chers et ne sont pas forcément de très bonne qualité.

### Astuces ;)

Lorsque vous cuisinez un dessert et que vous avez besoin d'une gousse de vanille fraîche → prélever les graines et se servir ensuite de cette gousse pour parfumer du sucre blond ou encore du sirop d'agave. Placer les gousses utilisées dans un récipient hermétiquement fermé en contact avec le sucre ou le sirop d'agave et laisser infuser. Lorsque le niveau baisse, ajouter du sucre ou du sirop. Si vous avez de nouvelles gousses, les ajouter à la préparation maison. Au bout de quelques semaines, cela va devenir très aromatique et parfumé.

Lorsque les gousses sont arrivées en fin de vie, il est encore possible d'en tirer parti en les laissant tout d'abord sécher à l'air libre quelques jours, près d'un radiateur, en hiver par exemple, ou encore au soleil en été. Lorsque vous en avez quelques une sous la main, les mixer très finement avec un moulin à café par exemple. Cela donne de la poudre de vanille qui sert à aromatiser des pâtisseries ou des boissons !



# Novembre

1 Toussaint	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11 Armistice	12	13	14	
15 Fête du Roi	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

Notes

.....

.....

.....

.....



## Calendrier de l'Avent zéro déchet

Attention, hors de question d'acheter 24 jouets en plastique de mauvaise qualité ☺

### 1/ Des phrases qui font grandir (et plaisir)

### 2/ Des bons pour des sorties, des activités :

- faire le sapin de Noël
- faire une soirée crêpes
- des crayons pour décorer les fenêtres
- choisir le menu du soir
- le matériel pour fabriquer une boule à neige
- un bon pour « inviter un copain à la maison »
- du maïs pour faire une soirée Pop-Corn
- une jolie carte postale à envoyer à la personne de leur choix pour « un plaisir de Noël »

### 3/ Des friandises saines et/ou faites maison bien sûr

4/ Et si l'envie de glisser quelques jouets ou figurines est trop forte, tournez-vous vers des achats de petits jouets de qualité et/ou d'occasion.

**Pour vos cadeaux de Noël, pensez aussi zéro déchet avec les emballages en tissu !**



# Décembre

1	2	3	4	5	6	7	
					Saint-Nicolas		
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
					Hiver		
22	23	24	25	26	27	28	
			Noël				
29	30	31					

Notes

.....

.....

.....

.....

## Récup de tissus 2

### Beewrap

#### Comment réaliser un beewrap fait maison ?

1. Choisir un tissu en coton léger pour que le beewrap fonctionne (pas synthétique, ni élastique, ni trop épais ni trop fin) Bref, un coton tout simple, pas trop épais.

2. Tracer sur l'envers du tissu les futures découpes selon vos plats à recouvrir.

3. Découper les formes en tissu. Le mieux reste les ciseaux crantés pour éviter que le tissu ne s'effiloche (photo) mais de simples ciseaux de cuisine feront l'affaire. En toute logique, le tissu imbibé de cire ne devrait pas s'effilocher.

Deux techniques de cuisson s'offrent alors à vous, compter environ 30g de cire d'abeilles par beewrap :

- La cuisson au fer à repasser entre deux couches de papier sulfurisé.
- La cuisson au four : poser une feuille de papier sulfurisé sur la grille, y déposer ensuite le futur beewrap et disposer les copeaux de cire. Enfourner à 100° pendant 3 à 4 minutes. La cire fond sous vos yeux.

4. Ajuster : parfois, la cire ne se dépose pas partout et forme des trous facilement visibles. Soit remettre de la cire à ces endroits et ré-enfourner, soit étaler la cire fondu sur les parties non imbibées avec une petite cuillère (photo).

5. Faire sécher le beewrap et le tour est joué.

#### Comment placer mon Beewrap sur un plat ?

Placer en appuyant / serrant légèrement avec tes mains.



## Epiphanie zéro déchet !

1) **La galette**, soit vous l'achetez chez un boulanger-pâtissier soit vous la faites vous-même !

- **Chez le boulanger**, apporter son emballage zéro déchet ; (un plat, une plaque de cuisson ou un plat à tarte, wrap,...) Dites simplement à votre boulanger que vous souhaitez acheter votre galette sans emballage et tendez-lui le vôtre. Avec un peu de chance, vous donnerez aussi l'exemple aux autres clients derrière vous !
- **Fait maison**, utiliser des produits en vrac, on trouve des tas de bonnes recettes selon les goûts.

2) **La couronne :**

Pour la couronne, **programmer un petit atelier créatif**, c'est l'occasion de passer un moment ensemble et de se divertir un peu. En exemple, deux magnifiques couronnes qui pourront servir chaque année !



3) **La fève**

Et pour la fève, **un poids chiche, un haricot rouge ou une amande entière, une pierre semi-précieuse** que vous aurez au préalable fait bouillir dans de l'eau chaude pour la purifier.

Toutes les fantaisies sont permises, mais évitez les objets en plastique : ils fondent avec la chaleur du four !



# Janvier

1 Nouvel An	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

Notes

.....

.....

.....

.....

## Pancakes à la peau de banane (pour 6 pancakes) :



•125 grammes de farine de blé T80 •25 cl de lait (ou lait végétal) •1 œuf • 1 belle banane • 10 gr de sucre blond de cannes • 1 pincée de bicarbonate de soude alimentaire • 1 pincée de sel • 1 cuillère à café de sucre vanillé maison •du sirop d'érable pour la dégustation

### Préparation :

Laver bien la banane. Couper les extrémités dures de la peau et les jeter. Peler la banane et réserver la chair coupée en rondelles pour la dégustation.

Couper la peau de banane en petits morceaux et mixer finement avec le lait. Le mélange va devenir de plus en plus sombre, c'est normal.

Ajouter l'œuf et mélanger au fouet.

Ajouter la farine, le sel, le bicarbonate de soude, le sucre vanillé et le sucre blond. Mélanger bien pour éviter les grumeaux.

Laisser reposer la pâte à température ambiante pendant 30 minutes si possible.

Cuire les pancakes dans une poêle huilée.

Décorer de tranches de banane, de sirop d'érable et de noisettes torréfiées à la poêle.



## Mes sacs en vrac



Des sacs en 2 options :

- 1.le sac à vrac à partir de tissu récupéré (nappe, essuie/serviette, rideau...)
- 2.le sac à vrac à partir d'un vieux t-shirt



# Février

1	2	3	3	5	6	7	
	Chandeleur						
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

Notes

.....

.....

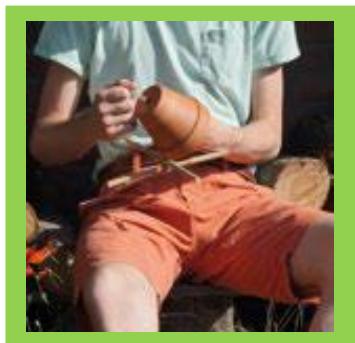
.....

.....

# Hôtels à insectes

## Matériel

- 2 pots de fleurs en terre cuite de +/- 10 cm de diamètre
- de la paille
- de la ficelle
- divers rameaux creux ou à moelle (branches de bambou, de sureau, de murier sauvage, de buddleia, de deutzia,...)
- un sécateur
- une paire de ciseaux



## Préparation

### Abri pour bourdons

1. Prendre le pot et le remplir de paille.
2. Creuser un trou dans le sol puis retourner le pot à l'intérieur.
3. Recouvrir de terre en veillant à laisser l'orifice du pot à découvert.

### Abri pour perce-oreilles

1. Couper 2 morceaux de bois de 12 cm et les nouer à l'aide de la ficelle (attention, prévoir de faire dépasser la ficelle de 20 cm).
2. Passer la ficelle à travers le trou du pot.
3. Remplir le pot de paille et tasser.
4. Tirer la ficelle afin que les bois viennent contre le bas du pot.
5. Accrocher le pot à l'envers, à hauteur d'homme, à la branche d'un arbre.

### Abri pour insectes polliniseurs

1. Choisir diverses branches de 1 à 1,5 cm de diamètre.
2. Les couper en morceaux de +/- 20 cm de longueur.
3. Rassembler entre 10 et 20 morceaux en fagot.
4. Lier le fagot à l'aide de la ficelle.
5. Tailler les embouts qui dépassent à l'aide du sécateur.
6. Accrocher l'abri à hauteur d'homme, à la branche d'un arbre.

# Mars

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

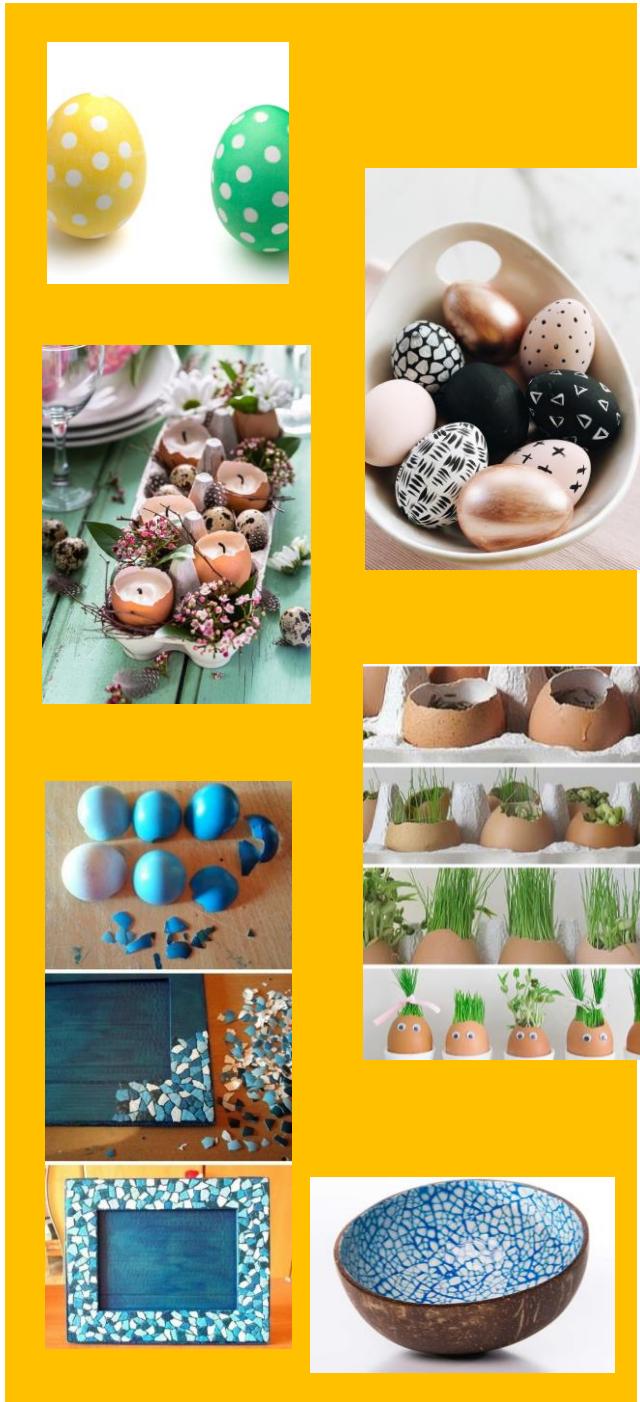
Notes

.....

.....

.....

.....



## Que faire avec les restes de coquilles d'œufs ?

- \* Les coquilles d'œufs sont très utiles pour éloigner les limaces et escargots des plantations dans le jardin. Il suffit d'en parsemer le pourtour de ses plantations.
- \* Ces coquilles réduites en petits morceaux (sable) peuvent aussi servir à récurer des poêles ou casseroles où de la nourriture aurait collé au fond pendant la cuisson. C'est donc une sorte d'abrasif doux, comme les éponges que l'on trouve en magasin mais c'est une solution naturelle.



# Avril

1	2	3	4	5	6	7	
Poisson d'avril							
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	19	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

Notes

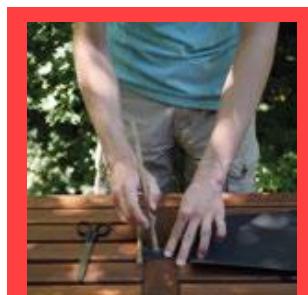
.....

.....

.....

.....

# Fête des mamans



\*\*\*

## Pailles en bambou !



### Matériel

- un sécateur (ou un cutter)
- une tige de bambou
- un pic à brochette en métal
- du papier abrasif fin
- une casserole
- de l'eau du robinet

### Préparation

1. À l'aide d'un sécateur, récolter une branche de bambou d'un diamètre de 1 à 1,5 cm.
2. Enlever les petites pousses qui sont sur les côtés.
3. Couper une longueur de 20 cm (pour une paille de taille standard) ou de 10 cm (pour une petite paille).
4. Si l'intérieur n'est pas parfaitement creux, déboucher à l'aide du pic à brochette.
5. Poncer les extrémités avec un papier abrasif fin.
6. Plonger durant 10 minutes dans de l'eau bouillante.
7. Faire sécher debout (dans un verre par exemple).

### Entretien

Après chaque utilisation :

- Rincer à l'eau du robinet ou mettre au lave-vaisselle.
- Faire sécher immédiatement.
- Conserver au sec.
- Si nécessaire, utiliser un goupillon pour nettoyer l'intérieur

\*\*\*

# Mai

1	2	3	4	5	6	7	
Fête du travail							
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
							Fête des arbres
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

Notes

.....

.....

.....

.....

# Des cadeaux faits « MAISON » pour la maitresse comme pour Papa !



# Juin

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

Notes

.....

.....

.....

.....

# On oublie les sodas en bouteille et on s'amuse à concocter de rafraîchissantes boissons faites maison !

**Basilic, fraises et citron** >>> les fraises se marient très bien avec le basilic et l'acidité du citron vient apporter de la fraîcheur à ce mélange.

**Oranges et bleuets** >>> l'orange a besoin d'infuser afin de libérer pleinement ses saveurs. Un de nos mélanges favoris.

**Menthe et citron** >>> un classique mais vraiment délicieux et rafraîchissant.

**Citron, concombre et menthe** >>> une petite variante avec une touche de concombre qui rend cette boisson vraiment désaltérante.

**Pamplemousse, citron vert, citron jaune et orange** >>> une boisson aux agrumes, beaucoup plus saine qu'une limonade !



**Pastèque et menthe** >>> la pastèque c'est le fruit de l'été ! Des glaçons, quelques feuilles de menthe, des cubes de pastèque et le tour est joué. Une boisson fraîche et légèrement sucrée.

**Concombre et eau de rose** >>> laissez infuser uniquement la peau du concombre et ajoutez quelques gouttes d'eau de rose selon votre goût.

**Fraises, menthe, concombre et citron** >>> le mélange idéal pour ceux qui aiment les boissons sucrées.

**Orange et coriandre** >>> surprenant mais vraiment délicieux.

**Pamplemousse et romarin** >>> le match parfait ! Notre numéro 1.

**Framboises, vanille et pétales de rose** >>> une douceur légèrement sucrée et agréablement parfumée.

Que faire des peaux d'agrumes qu'il vous reste après la préparation d'un plat ?

Si ce sont des citrons bio, vous pouvez prélever le zeste (en éliminant bien la peau blanche qui y est attachée) afin de parfumer des thés ou tisanes en les faisant sécher préalablement. Vous pouvez aussi fabriquer de la poudre d'orange, de citron, ... Il suffit pour cela de couper cette peau en fines lamelles et de la laisser sécher à l'air libre sur un radiateur, au soleil ou encore au four à température moyenne afin que cette peau devienne croustillante et bien sèche. Lorsque c'est le cas, on peut la passer au moulin à café pour obtenir une poudre parfaite pour aromatiser des gâteaux, des crèmes...

Si ce ne sont pas des peaux de fruits bio, il vaut mieux éviter de les consommer mais ne les jetez pas ! Vous pouvez vous en servir pour aromatiser du vinaigre afin de fabriquer un nettoyant tout usage. Pour cela, placez vos peaux d'agrumes sans chair et sans zeste (la peau blanche présente sur le zeste) dans un bocal de vinaigre ménager. Laissez mariner pendant 2 bonnes semaines. Pour l'utiliser, vous pouvez le diluer dans de l'eau et vous en servir comme nettoyant multi surfaces.

Récupérez ces peaux macérées et mixez-les avec du gros sel pour fabriquer une sorte de pâte à récurer parfumée afin de nettoyer vos toilettes par exemple



# Juillet

1	2	3	4	5	6	7	
Début des vacances							
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

Notes

.....

.....

.....

.....

# Rien ne se jette, tout se répare (ou presque) !

Des initiatives existent telles que le :

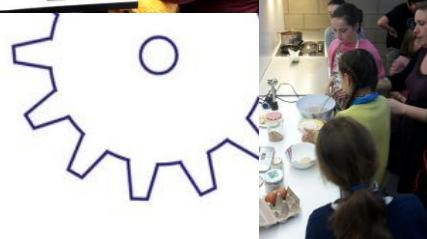


Vous n'avez aucune notion de couture ou de bricolage pour la réparation de vos objets cassés ? Pas de panique, les Repair Cafés sont là pour vous dépanner !

Avec l'appui de bricoleurs ou de spécialistes bénévoles, les outils indispensables sont déjà disponibles sur place et les bénévoles sont à votre écoute et à votre service pour vous aider. C'est l'endroit idéal pour discuter et apprendre ! Si le Repair Café est gratuit, il y a généralement une tirelire à prix libre pour lui permettre de fonctionner.

**Objets cassés ?** Pourquoi ne pas les réparer vous-même ou bien les faire réparer ?

**Luttez contre l'obsolescence programmée** en redonnant une seconde vie à vos objets abimés. Une façon de limiter vos déchets et de faire de belles économies.



# La cueillette des poires



**Miel de poire** (pour 3 pots environ) :

- 1 kg de poires bio (bien mûres de préférence)
- 100 grammes de sucre muscovado ou de sucre de coco
- 400 grammes de sucre de canne blond
- le jus d'un citron bio (comme ça, on va pouvoir se ressourcer ensuite de la peau, voir juillet)



**Préparation :**

Laver soigneusement les poires.

Sans les éplucher, les équeuter ou les épépiner, les râper finement et les mettre dans une casserole avec le sucre et le jus de citron.

Bien mélanger pour dissoudre le sucre.

Porter à ébullition puis faire cuire à feu doux pendant environ une heure en mélangeant de temps en temps.

Mixer à l'aide d'un mixeur à soupe.

Verser la confiture bouillante dans des pots de récupération en verre bien propres et secs, de préférence stérilisés.

Fermer hermétiquement puis retourner le pot sur son couvercle jusqu'à refroidissement complet.

A manger sur du bon pain épais accompagné d'un bon morceau de beurre, salé ou non, sur un yaourt, c'est top aussi. ☺

# Août

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
Assomption							
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

Notes

.....

.....

.....

.....

Merci aux Conseillers du Conseil Communal des Enfants 2019/2020 pour leur implication tout au long de cette belle année !

CATTAREGGIA Ethan  
CHARLIER Madeleine  
COOLEN Alex  
DAVID Thomas  
DEUSINGS Eléna  
ESCHENAUER Camille  
FLANDROY Louise  
GERARD Maëlle  
GREGOIRE Lalie  
HARDY Lucie  
HEUSDENS Samuel  
HUMBLET Jil  
HUTSE Maxime  
HUYBREGTS Tom  
LEFEBVRE Chloé  
LEYMAN Rose  
MILLER Théodore  
MOTTER Margot  
NGOMA Yanice  
RADERMECKER Corentin  
RAHAL Hélène  
ROMBOUTS Jenny  
THONON Chloé

