

KIT ÉCOLO

N°1 : LE ZÉRO-DÉCHET



Pour un confinement
écologique et amusant !

13





KIT ÉCOLO

N°1 : LE ZÉRO-DÉCHET

Bonjour, nous sommes un groupe de 4 jeunes en service civique à Lyon : **les 13écolo !**

Depuis le mois de novembre 2019, nous menons un projet associatif autour des Objectifs de Développement Durable. Nous travaillons en particulier sur les mesures relatives à la lutte contre le changement climatique (ODD 13).



Julie 



Thomas 



Tiphaine 



Uyen 

Nous sommes aussi confinés mais qu'à cela ne tienne, nous sommes des écolos dans l'âme et nous avons envie de proposer des animations aux enfants pour qu'ils puissent s'amuser tout en respectant la planète pendant ce confinement.

Voici donc le **premier kit écolo spécial confinement !**

Nous te proposerons **chaque semaine** un nouveau kit avec un thème différent, toujours autour du développement durable. Cette semaine on va s'amuser avec le **zéro-déchet**. Mais késako ?

On s'est rendu compte, que nous, les humains, nous produisons énormément de déchets et que ça pollue beaucoup la planète. Alors on s'est dit, qu'en plus de convaincre les décideurs de faire changer les choses, on pouvait **chacun faire des petits efforts**, pour produire moins de déchets à la maison.

C'est ce qu'on te propose de faire avec ce kit, en s'amusant !



ACTIVITÉ 1 : CRÉATION ARTISTIQUE

PORTRAIT ÉPLUCHURES

Tu as du compost ou des fruits et légumes abîmés ? Tu as envie de faire **ton portrait** ? Pourquoi ne pas le faire à partir de ces végétaux !

Matériel :

- Une ou plusieurs feuilles blanches (c'est super si tu utilises des brouillons, par exemple le dos de l'attestation que tes parents ont signée pour aller faire les courses),
- Du scotch et/ou colle et/ou patafix,
- Des crayons de couleur,
- Des restes de fruits et légumes (carotte, pomme de terre, marron, lentille, betterave, brocoli, poireau, pomme, orange...).

Comment ça marche ?

- Utilise le jus d'une orange pour faire la peau,
- Des épluchures de fruits ou légumes de forme allongée pour faire les cheveux,
- Des pépins de pomme et des coquilles de noix pour faire les yeux,
- Des fruits ou légumes rouges (betterave par exemple) pour faire la bouche,
- Coupe un petit morceau pour faire le nez,
- Décore avec des accessoires qui te ressemblent.



J'ai utilisé ces végétaux en exemple (carotte, betterave, noix, pépins de pomme, feuilles), **à toi de trouver, dans ta poubelle ou dans ton jardin, ceux qui correspondent le mieux aux couleurs de ta peau, de tes cheveux, de tes yeux...**

ACTIVITÉ 2 : RECETTE

POUR NE PAS EN PERDRE UNE MIETTE !

Le **pain perdu** a été inventé au Moyen-Âge pour ne pas jeter du pain, même rassis. C'est une recette simple et rapide, qui te fera un délicieux goûter zéro-déchet !

Ingrédients :

- du pain rassis (n'importe quel type fera l'affaire !),
- 2 œufs,
- 2 verres de lait,
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre,
- tu peux aussi ajouter une cuillère à café de cannelle ou de la vanille selon tes goûts,
- une noisette de beurre ou une cuillère à café d'huile pour la poêle.

Étape 1 :

Coupe ton pain rassis en tranches.

Étape 2 :

Dans un saladier, bats les œufs entiers. Ajoute le sucre, le lait et la cannelle ou la vanille si tu en as envie, puis mélange le tout.

Étape 3 :

Trempe tes tranches de pain de chaque côté dans cette préparation jusqu'à ce qu'elles soient bien imbibées. Fais chauffer ta poêle et ajoute la noix de beurre ou l'huile puis fais dorer les tranches de pain imbibées, 2 min de chaque côté.

Étape 4 :

Dispose ton pain-perdu sur une assiette. Tu peux le saupoudrer de sucre glace et te régaler !



Le savais-tu ? En battant de l'aquafaba (jus de pois-chiche) au fouet, tu obtiendras une texture qui ressemblera comme deux gouttes d'eau à des blancs d'œufs montés en neige. Tu peux alors t'en servir pour faire une délicieuse mousse au chocolat végétalienne (sans aucun produit animal) !

ACTIVITÉ 3 : DO IT YOURSELF

TAWASHI

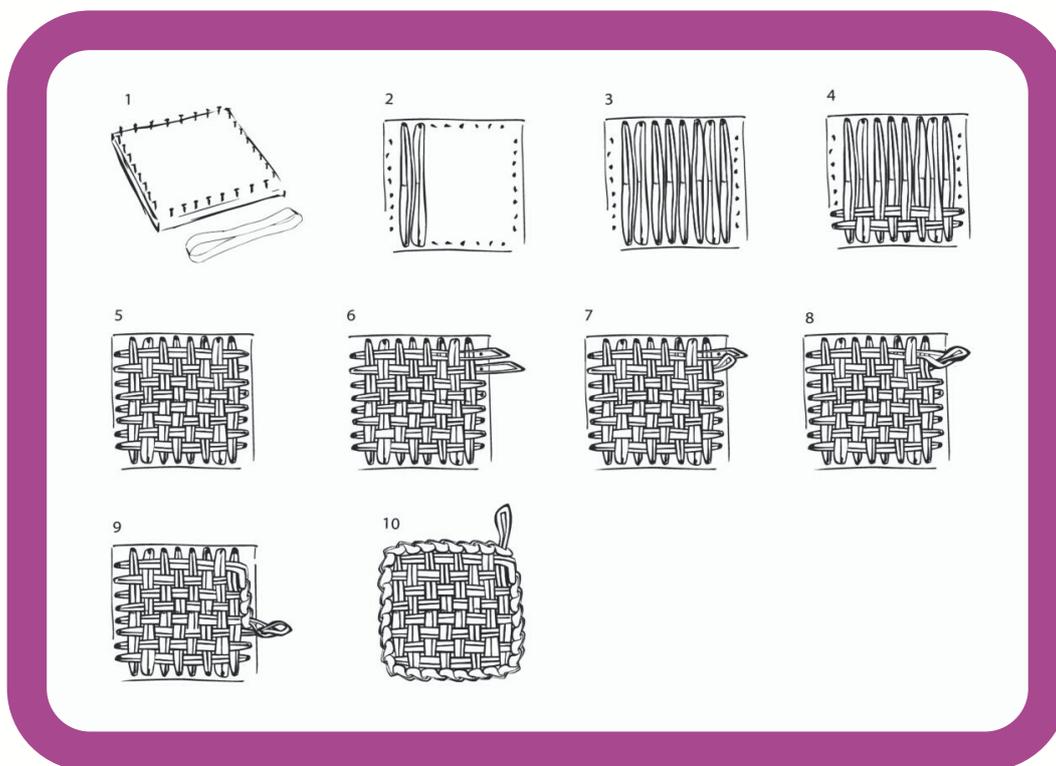
Pour te dégourdir un peu les doigts, nous te proposons un petit atelier DIY (Do It Yourself = Fais le toi-même en anglais) super simple pour fabriquer des **tawashis** !

Ce sont des éponges lavables et réutilisables, fabriquées à la main à partir de tissus de récupération.

Matériel :

- des vieilles chaussettes ou vieux collants (épais de préférence) ou des manches de t-shirt,
- un saladier carré et 25 pinces à linge OU une planche de bois et 25 clous,
- une paire de ciseaux pour découper ton tissu.

Méthode avec des clous plantés dans une planche de bois :

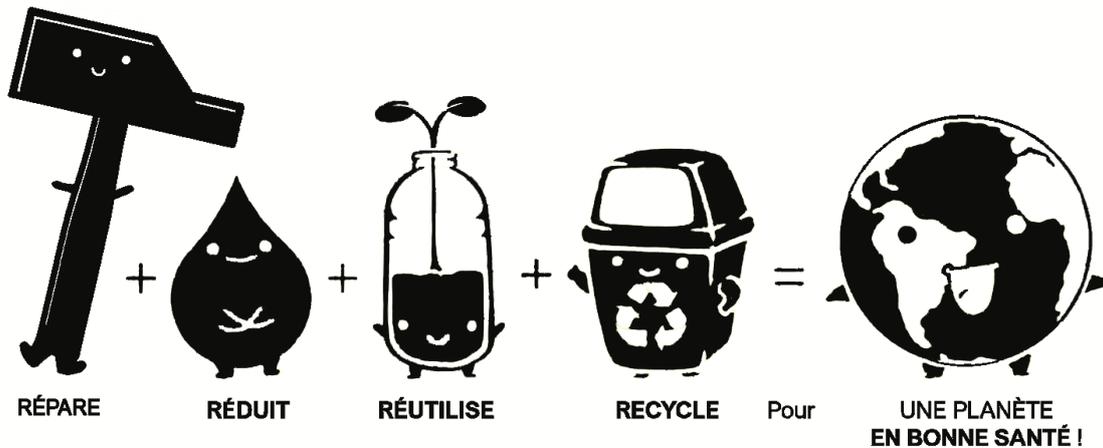


La méthode avec un saladier carré et des pinces à linge à linge est expliquée dans cette vidéo de BRUT que tu peux regarder en cliquant [ICI](#).



ÉCO-GESTE

LES 4 "R" DU ZÉRO-DECHET



Nous te lançons un défi : Essaie de trouver chez toi quelque chose qui ne marche plus et demande-toi comment tu pourrais le réparer ou lui trouver une nouvelle fonction plutôt que de le jeter !

POUR EN SAVOIR PLUS :

Bravo tu es maintenant un pro du zéro-déchet ! Si tu veux en savoir davantage voici quelques ressources très bien faites :

- Guide : [Les Héros du zéro-déchet](#), par Zéro Waste France et Famille Zéro Déchet
- Vidéo : [C'est quoi le zéro déchet ?](#) par 1 jour 1 question

NOTRE KIT EST LIBRE !

Parcours-le, utilise-le, améliore-le... et partage-le !

Et pour que nous puissions voir tes superbes réalisations tu peux utiliser le **#13ecolo** pour les partager sur les réseaux sociaux ou nous les envoyer par email à team@13ecolo.com. Si tu es d'accord nous pourrons partager tes productions sur le prochain KIT. Un florilège de toutes les réalisations sera fait à la fin du confinement !

**SI TU SOUHAITES RECEVOIR LE PROCHAIN KIT [CLIQUE ICI](#)
POUR ENREGISTRER TON ADRESSE EMAIL.**

À LA SEMAINE PROCHAINE !

KIT ÉCOLO

N°2 : LES LÉGUMES



Pour un confinement
écologique et amusant !

13



KIT ÉCOLO

N°2 : LES LÉGUMES

Bonjour, comme promis, nous sommes revenus avec **un nouveau kit écolo.**

Nous avons reçu votre engagement enthousiaste lors de la sortie du premier kit. C'est une super motivation pour nous, pour continuer à sortir de nouveaux kits aux contenus divers et surtout de satisfaire la curiosité des enfants sur les enjeux actuels de l'environnement, sur une vie plus écologique, plus saine.

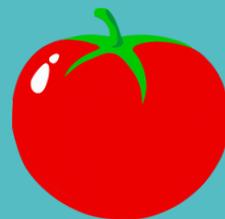
Voici donc le **deuxième kit écolo spécial confinement !**

Cette semaine nous proposons de s'amuser avec **les légumes.**

On s'est rendu compte, que chaque année, en France, chacun.e jette des centaines de kilos de déchets végétaux à la poubelle. Pour éviter cela si tu faisais un compost pour qu'ils retournent à la terre plutôt qu'à l'incinérateur ? [CLIQUE ICI](#) pour les explications ! Si tu as un jardin c'est très facile.

Il y a plein d'autres activités à faire afin de mieux connaître ces super aliments, colorés, délicieux et excellents pour la santé.

C'est ce qu'on te propose de faire avec ce kit, en s'amusant !



La team 13écolo



Julie 



Thomas 



Tiphaine 



Uyen 

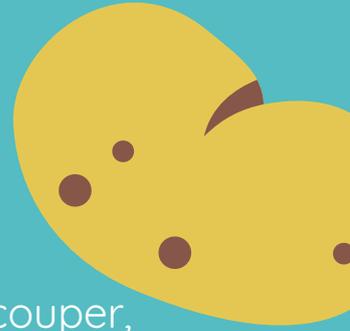
ACTIVITÉ 1 : CRÉATION ARTISTIQUE

TAMPON PATATE

Vous avez de vieilles pommes de terre toutes molles et qui ont germé ? Ne les jetez pas ! C'est l'occasion rêvée pour faire des tampons encreurs.

Matériel :

- Des pommes de terre. Si elles sont molles, c'est encore mieux, car elles seront plus faciles à découper,
- Des pinceaux,
- De la peinture,
- Des ciseaux,
- Un couteau pointu.



Étapes :

1. Choisis ce que tu vas représenter sur ton tampon et dessine-le sur une feuille. Attention il faut que ton dessin soit plus petit que la pomme de terre.

2. Découpe la forme que tu as dessinée et coupe ta patate en 2 dans le sens qui convient le mieux à la taille du motif.



3. Pose ta forme sur la pomme de terre. Comme elle est humide, le motif reste collé dessus. Puis découpe la pomme de terre à l'aide d'un cutter (ou d'un couteau pointu) en suivant les contours du motif. La profondeur du "tracé" doit être d'environ 1 cm.



4. Retire le motif en papier. Maintenant, pour que le tampon soit en relief, découpe délicatement la pomme de terre sur 1 cm autour du motif. (coupe une « tranche de patate »).



5. Enlève délicatement les morceaux en trop. Ton tampon-patate est prêt !

6. Étale de la peinture sur ton motif à l'aide d'un pinceau.

7. A vos marques, prêts... tamponnez !



8. Ton tampon-patate peut resservir autant de fois que tu veux, il te suffit de le rincer rapidement à l'eau avant de changer de couleur et de remettre de la peinture dessus pour tamponner à nouveau !



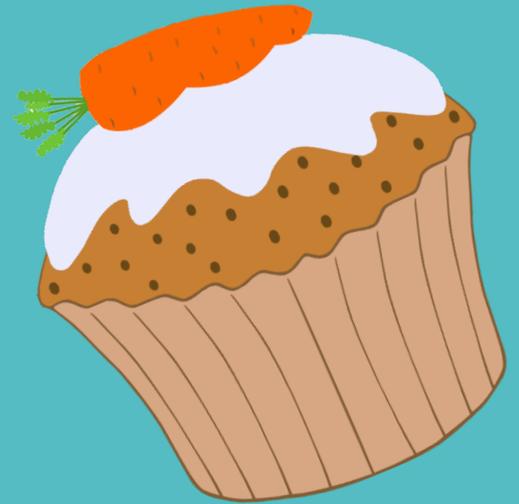
ACTIVITÉ 2 : RECETTE

CARROT-CAKE

Tu aimes bien les desserts. Mais tu sais qu'en manger beaucoup n'est pas bon pour la santé. Nous te proposons donc une recette de gâteau comme un dessert traditionnel mais avec des **carottes**.

On t'assure que cette recette va te plaire !

Ingrédients :



Étape 1 : Préchauffe le four à 180°C (thermostat 6).

Étape 2 : Râpe les carottes finement.

Étape 3 : Fais fondre le beurre sur feu-doux ou au four à micro-ondes (1 min 30).

Étape 4 : Mélange les 3 œufs entiers avec le sucre.

Étape 5 : Incorpore le reste des ingrédients : la farine, les carottes râpées, le beurre fondu, la levure et la cannelle.

Étape 6 : Beurre un moule à cake, et verses-y le mélange.

Étape 7 : Mets au four 30 à 35 min à 180°C.

Étape 8 : Laisse refroidir quelques minutes à la sortie du four et démoule.

Étape 9 : Régale-toi !

Miam miam

Bonus

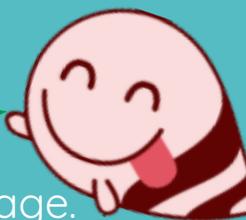
Pour un résultat encore plus savoureux, tu peux ajouter un glaçage.

En voici les ingrédients :

- 125g de cream cheese (type Philadelphia)
- 20g de beurre doux
- 90g de sucre glace

Préparation :

- Mélange bien le cream cheese et le beurre mou
- Ajoute le sucre glace
- Étale enfin le glaçage sur ton carrot-cake



ACTIVITÉ 3 : DO IT YOURSELF

BONHOMME CHEVELU EN LENTILLES



Un crâne d'œuf avec des cheveux ? C'est tout à fait possible ! Dans ce petit DIY (Do It Yourself = Fais-le toi-même en anglais) nous t'apprenons à faire un petit **bonhomme chevelu avec des lentilles** et quelques graines de patience.

Matériel :

- Une dizaine de lentilles sèches (vertes, jaunes ou corail),
- La moitié d'une coquille d'œuf,
- Un disque de coton ou 2 feuilles de papier toilette,
- De la peinture ou des feutres,
- Un coquetier,
- De l'eau.



Étapes :

1. Après avoir cuisiné avec ton papa ou ta maman, ne jette pas les coquilles d'œuf et choisis la moitié la plus grosse.
2. Avec ta peinture ou tes feutres dessine un visage rigolo sur la coquille puis mets-la dans un coquetier.

3. Dans la coquille, mets ton disque de coton ou deux feuilles de papier toilette pliées.
4. Répartis les lentilles sur ton coton ou papier toilette. Attention à ce qu'elles ne se chevauchent pas trop.
5. Humidifie légèrement le coton ou le papier toilette avec un petit peu d'eau.
6. Dépose ensuite l'œuf près d'une fenêtre et arrose les lentilles tous les jours de quelques gouttes d'eau, pour que le coton soit toujours un peu humide.

Et voilà tu as fait le plus dur !

Maintenant il te faudra un peu de patience.

Au bout de 2-3 jours tu verras les lentilles germer et d'ici

une dizaine de jours ton bonhomme aura plein de beaux cheveux verts !



ACTIVITÉ 4 : COLORIAGE

LE CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Pour des légumes encore meilleurs pour la planète et pour ton corps, l'idéal est de les choisir :



Nous te proposons donc de mettre chez toi un **calendrier des fruits et légumes de saison** pour savoir toujours lesquels choisir selon le mois de l'année.

Tu peux imprimer et colorier [CELUI-CI](#) ou en dessiner un toi-même en t'inspirant de [CES EXEMPLES](#).

Nous te lançons également un défi : Tu peux réaliser une super flûte, à partir d'une simple carotte. Regarde comment faire [ICI](#). En plus, une fois qu'elle ne sert plus, tu peux la donner à manger à des animaux ou la composter !



BRAVO TU ES MAINTENANT UN.E CHAMPION.NE DES LÉGUMES !

Pour en savoir en plus : Tu peux regarder cette petite vidéo :

[Pourquoi doit-on faire attention à ce qu'on mange](#), par 1 jour 1 question

NOTRE KIT EST LIBRE !

Parcours-le, utilise-le, améliore-le... et partage-le !

Et pour que nous puissions voir tes superbes réalisations tu peux utiliser le **#13ecolo** pour les partager sur les réseaux sociaux ou nous les envoyer par email à team@13ecolo.com. Si tu es d'accord nous pourrons partager tes productions sur le prochain KIT.

Un florilège de toutes les réalisations sera fait à la fin du confinement !

SI TU SOUHAITES RECEVOIR LE PROCHAIN KIT [CLIQUE ICI](#) POUR ENREGISTRER TON ADRESSE EMAIL.

À LA SEMAINE PROCHAINE !

KIT ÉCOLO

N°3 : LES OISEAUX



Pour un confinement
écologique et amusant !





KIT ÉCOLO

N°3 : LES OISEAUX

Nous avons été très touchés de vos retours enthousiastes et de votre soutien lors de la sortie des deux premiers kits. Et c'est donc avec plaisir que nous revenons aujourd'hui pour vous proposer

le troisième kit écolo spécial confinement !

Cette semaine nous proposons de s'amuser en découvrant **les oiseaux**.

As-tu remarqué que depuis le début du confinement, la pollution sonore (due à l'activité humaine) a beaucoup diminué ? C'est très appréciable et ça permet d'entendre plus facilement les bruits de la Nature. As-tu entendu le chant des oiseaux dehors ? Moins il y a de bruit et plus ils chantent fort. On les entend donc exceptionnellement bien en ce moment ! Tu peux t'entraîner à reconnaître leur chant en cliquant [ICI](#).

On te souhaite une bonne septième semaine de confinement, on espère que notre kit t'aidera à faire passer le temps plus vite et à en apprendre plus sur tes voisins ailés !



La team 13écolo



Julie



Thomas



Tiphaine



Uyen

ACTIVITÉ 1 : CRÉATION ARTISTIQUE

HIBOU-ROU

Nous allons créer un joli hibou à partir de rouleaux de papier toilette et nous l'appellerons donc Hibou-rou !

Matériel :

- Des rouleaux de papier toilette,
- Une feuille de papier,
- Des crayons de couleur, de la peinture ou des feutres,
- Des ciseaux,
- De la colle ou du scotch.



Étapes :

1. Recouvre un rouleau de papier toilette avec la feuille de papier ou peins-le de la couleur que tu veux pour ton hibou-rou.

2. Plie le haut du rouleau comme sur la photo, pour former les oreilles du hibou.

3. Prends un autre rouleau de papier toilette, et coupe-le sur toute la hauteur pour l'ouvrir à plat.

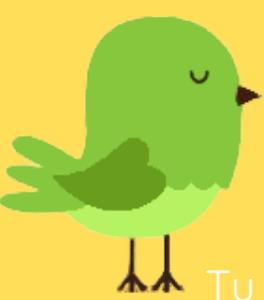
4. Dessine dessus deux cercles pour faire les yeux, un petit triangle pour le nez, neuf petits cercles pour les plumes et deux grands triangles pour les ailes.

5. Colorie toutes ces petites formes comme tu as envie, avec tes crayons de couleur ou tes feutres, puis découpe-les à l'aide des ciseaux.

6. Enfin fixe les yeux, le nez, les plumes et les ailes sur ton hibou-rou avec un peu de colle ou de scotch.

7. Et voilà ton hibou-rou est terminé ! Tu peux maintenant essayer d'inventer d'autres oiseaux-rou sur le même principe.





ACTIVITÉ 2 : RECETTE

FRUITS DÉCOUPÉS

Tu veux impressionner ta famille ou tes copains ? Nous allons t'apprendre à réaliser de jolis petits oiseaux sculptés dans des fruits, effet garanti ! Et en plus c'est délicieux !

Ingrédients :

- De bons fruits et légumes frais et de saison (pomme, poire, banane, orange, radis...),
- Un couteau bien aiguisé (fais attention en l'utilisant !),
- Des pics à brochette ou des cure-dents.

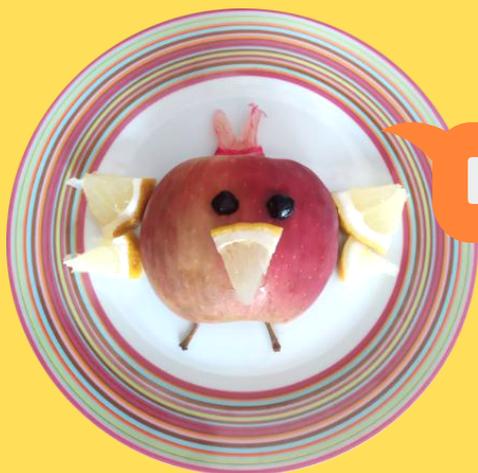
Miam miam



Étapes :

1. En t'inspirant des fruits ou légumes que tu as, imagine l'oiseau que tu aimerais faire (la taille des ailes, de son bec, de ses yeux...).
2. Avec l'aide d'un adulte découpe tes fruits pour faire les parties du corps de l'oiseau. Tu peux aussi t'inspirer de tous les dessins d'oiseaux que nous avons mis ici ou que tu trouveras dans des livres ou sur internet.
3. Dispose les différentes parties comme tu en as envie. Tu peux utiliser les cure-dents ou pics à brochette pour faire une belle queue de paon en empilant des morceaux de fruits de différentes couleurs comme [ICI](#).

Astuce : Pour donner une allure rigolote à ton oiseau, fais-lui des gros yeux blancs et ajoute une pupille en myrtille ou en pépin de pomme.



Bonne dé-cuicui-station !





ACTIVITÉ 3 : DO IT YOURSELF

ABREUVOIR À OISEAUX

L'hiver, tu peux nourrir les oiseaux car il fait froid et la nourriture se fait rare. Au printemps et en été, il ne faut surtout pas leur donner de graines sinon ils n'apprennent pas à chercher eux-mêmes leur nourriture et deviennent dépendants. En revanche, tu peux leur fabriquer un abreuvoir pour l'eau, surtout quand il fait chaud !

Matériel :

- Une brique de lait ou de jus de fruit
- Un couteau ou un cutter (demande de l'aide à un adulte pour l'utiliser)
- 2 x 20 cm de ficelle
- De la colle
- Des feutres ou de la peinture



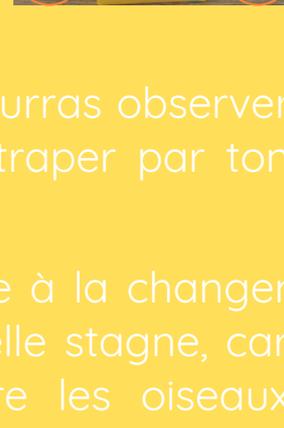
Étapes :

1. Nettoie bien l'intérieur de la brique avec de l'eau.
2. Avec le cutter découpe un carré à l'avant de ta brique, à mi-hauteur. Laisse une languette de carton pour permettre aux oiseaux de se poser pour boire.

3. Répète l'opération précédente sur les 2 côtés de la brique en faisant bien attention que tes trous soient à la même hauteur partout.

4. Déplie les languettes en-haut et fais deux petits trous pour passer la ficelle grâce à une aiguille à coudre.

5. Décore ta brique comme tu en as envie avec des feutres ou de la peinture. N'hésite pas à utiliser d'autres déchets comme des bouchons ou du carton.



6. Accroche ton abreuvoir là où tu pourras observer les oiseaux sans qu'ils se fassent attraper par ton chat si tu en as un !

7. Remplis ton abreuvoir d'eau. Pense à la changer de temps en temps pour ne pas qu'elle stagne, car de la mauvaise eau pourrait rendre les oiseaux malades. Profite du spectacle !

ACTIVITÉ 4 : OBSERVATION

LE CHANT DES OISEAUX



Le savais-tu ?

Avec un peu d'entraînement tu peux reproduire le **bruit de la chouette** en soufflant dans tes mains ! Regarde comment faire [ICI](#).



La **LPO** (Ligue de Protection des Oiseaux) te propose de compter les oiseaux qui se posent dans ton jardin, sur ton balcon ou dans les arbres en face de chez toi. Ce défi permet aux scientifiques de pouvoir mieux les étudier ensuite. Tu veux les aider ? [CLIQUE ICI](#)

Pour en savoir plus sur les oiseaux nous te proposons de regarder une vidéo, de feuilleter un magazine et d'aller consulter un site internet :

- [Pourquoi les oiseaux disparaissent-ils en France](#), de 1 jour 1 question
- [L'oiseau mag](#), pour les 7-12 ans par la LPO
- [Apprendre aux enfants à reconnaître le chant des oiseaux](#), sur France Inter

NOTRE KIT EST LIBRE !

Parcoure-le, utilise-le, améliore-le... et partage-le !

Et pour que nous puissions voir tes superbes réalisations tu peux utiliser le **#13ecolo** pour les partager sur les réseaux sociaux ou nous les envoyer par e-mail à team@13ecolo.com. Si tu es d'accord nous pourrons partager tes productions sur le prochain KIT.

Un florilège de toutes les réalisations sera fait à la fin du confinement !

SI TU SOUHAITES RECEVOIR LE PROCHAIN KIT [CLIQUE ICI](#)
POUR ENREGISTRER TON ADRESSE EMAIL.

À LA SEMAINE PROCHAINE !



KIT ÉCOLO

N°4 : L'EAU



Pour un confinement
écologique et amusant !

13



KIT ÉCOLO

N°4 : L'EAU

Nous souhaitons vous remercier pour la confiance que vous nous accordez depuis le début du confinement. Vos retours enthousiastes et le partage des créations de vos enfants nous font très plaisir. C'est donc avec joie que nous revenons aujourd'hui pour vous proposer **le quatrième kit écolo spécial confinement !**

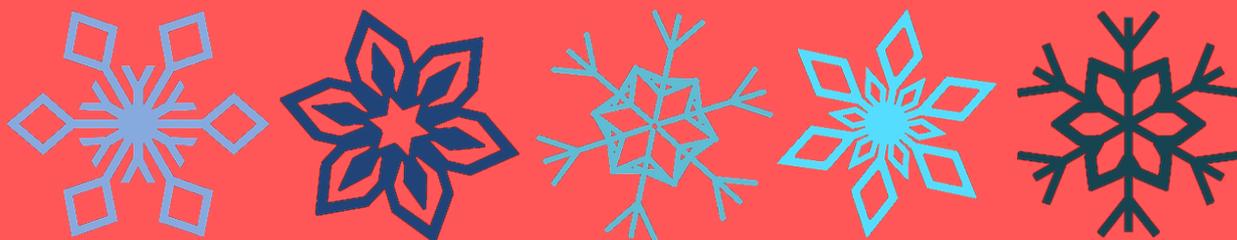
Cette semaine nous proposons de s'amuser au fil de **l'eau**.

Il pleut beaucoup ces derniers jours  Ce n'est pas très rigolo, mais pour te réconforter tu peux penser au fait que c'est super pour la terre ! **La nature, tout comme toi, a besoin d'eau pour vivre.** Aller viens, nous allons te montrer pourquoi l'eau est aussi précieuse et s'amuser en faisant plein de petites expériences rigolotes pour mieux la comprendre !

Astuce : Pour ne pas gâcher l'eau pendant les activités, tu peux utiliser de l'eau non-potable (celle qui a servi à laver la salade ou de l'eau de pluie). Tu peux aussi prendre de l'eau propre et t'en servir ensuite pour arroser les plantes ou pour faire la vaisselle.

Et voilà, tu as déjà appris un premier geste pour économiser l'eau, félicitations :)

Bonne dernière semaine de confinement !



La team 13écolo



Julie 



Thomas 



Tiphaine 



Uyen 

ACTIVITÉ 1 : EXPÉRIENCES SCIENTIFIQUES

L'EAU DANS TOUS SES ÉTATS

L'eau est un élément captivant que l'on retrouve dans la nature sous une **multitude de formes**. Enfile tes lunettes et ta blouse de scientifique car nous te proposons de réaliser quelques expériences afin de les découvrir !

Expérience 1 : La tambouille magique

Matériel :

- Du papier journal,
- De la maïzena,
- Un bol,
- Un verre d'eau.

Étapes :

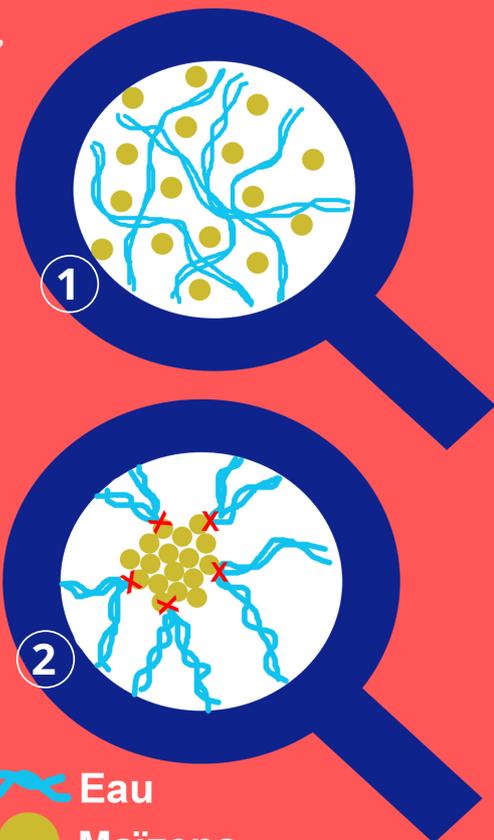
1. Pose le papier journal sur la table ou le sol afin de le protéger.
2. Remplis le bol aux 3/4 de maïzena.
3. Verse le verre d'eau dans le bol et mélange doucement avec une fourchette. Ça doit résister quand tu remues. Si c'est trop liquide, rajoute un peu de maïzena.

4. Enfonce doucement ton doigt dans le mélange, il s'enfonce sans résistance ? Maintenant enfonce ton doigt très vite, il reste bloqué ! Maintenant tu peux jouer avec et faire d'autres tests !

Comment ça marche ?

Quand tu mélanges l'eau à la maïzena des **mini-granules** (que tu ne peux pas voir tellement elles sont petites) se forment tout en gardant un espace entre elles et **l'eau peut s'écouler entre elles (voir schéma 1)**. Mais quand tu appuies fort sur le mélange les granules se regroupent et **l'eau ne peut plus circuler entre elles (voir schéma 2)**.

Ta tambouille passe de liquide à solide !



Expérience 2 : Glaçon collant



Matériel :

- Un verre d'eau,
- Du sel,
- Une ficelle,
- Un glaçon.

Étapes :

1. Mets le glaçon dans le verre d'eau rempli à ras-bord.
2. Prends la ficelle par ses extrémités et pose-la sur le glaçon.
3. Mets un peu de sel sur le glaçon.
4. Attends 20 secondes et soulève la ficelle.



Magie ! Le glaçon reste collé à la ficelle !

Comment ça marche ?

L'eau se transforme en glace à zéro degré, c'est donc la température des glaçons. Quand tu ajoutes du sel, l'eau devient salée. Mais **l'eau salée ne devient pas solide à zéro degré**, il faut que ce soit encore plus froid ! Le glaçon salé fond, car il ne fait pas assez froid. Puis le sel se dilue dans l'eau et le glaçon devient moins salé et se solidifie à nouveau à zéro degré. La ficelle est prise dedans ! Voilà, tu sais pourquoi on jette du sel sur les routes glacées !



Expérience 3 : Arc-en-ciel maison

Matériel :

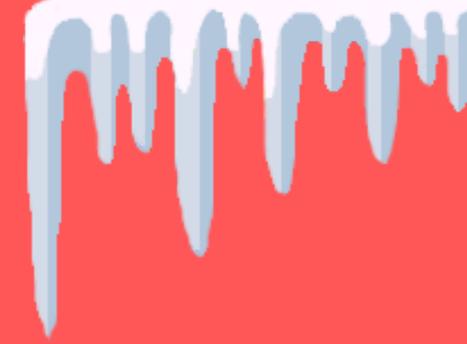
- Un récipient rempli d'eau (un petit saladier),
- De l'eau,
- Un petit miroir,
- Une feuille blanche,
- Une source de lumière (une lampe torche ou le flash d'un téléphone).

Étapes :

1. Prends le petit miroir et mets-le à 45° dans le récipient d'eau.
2. Mets la feuille blanche en face du miroir.
3. Avec la lumière, éclaire la partie du miroir qui se trouve sous l'eau.

TADAM ! Ton arc-en-ciel apparaît sur la feuille.

Si tu veux comprendre comment ça marche, clique [ICI](#).





ACTIVITÉ 2 : RECETTE

EAU AROMATISÉE AUX GLAÇONS CHAMPÊTRES

Comme dirait le dicton : "l'eau c'est la vie !". En effet nous devons en consommer au moins un litre et demi par jour. Voici donc deux petites astuces toutes simples pour te désaltérer avec de l'eau améliorée !

Glaçons champêtres :

Ingrédients et matériel :

- fleurs, fruits... + eau bouillante + bac à glaçons.

Étapes :

1. Fais bouillir un peu d'eau puis, en faisant attention à ne pas te brûler, répartis-la dans les bacs à glaçons.
 2. Ajoutes-y des petites fleurs, des fruits, des amandes ou tout ce qui te fait plaisir.
 3. Place le bac dans le congélateur jusqu'à ce que l'eau soit congelée (2h). Tu peux alors démouler tes jolis glaçons et les mettre dans ta boisson !
- 👉 Faire bouillir l'eau avant de la congeler permet de rendre le glaçon transparent et ainsi de bien voir ce que tu as mis dedans.



Eau aromatisée :

Ingrédients et matériel :

- fruits de saison (pomelo, fraise, citron, menthe et même du concombre !),
- eau fraîche,
- bouteilles en verre ou bocaux d'une grande capacité (1L ou plus).

Étapes :

1. Choisis des fruits de saison que tu aimes bien (avec l'été qui arrive, tu auras de plus en plus de choix !) et coupe-les en rondelles.
 2. Mets les fruits dans ta bouteille puis remplis-la d'eau et place-la au réfrigérateur. Attends quelques heures à quelques jours.
- 👉 Plus tu attends, plus l'eau sera parfumée. Mais attention pas trop quand même sinon les fruits risquent de s'abîmer.

Et voilà c'est prêt ! Tu peut te désaltérer avec une savoureuse boisson aux fruits et de beaux glaçons fleuris pour impressionner ta famille et tes amis !





ACTIVITÉ 3 : DO IT YOURSELF

「PISTE DE COURSE SUR L'EAU」

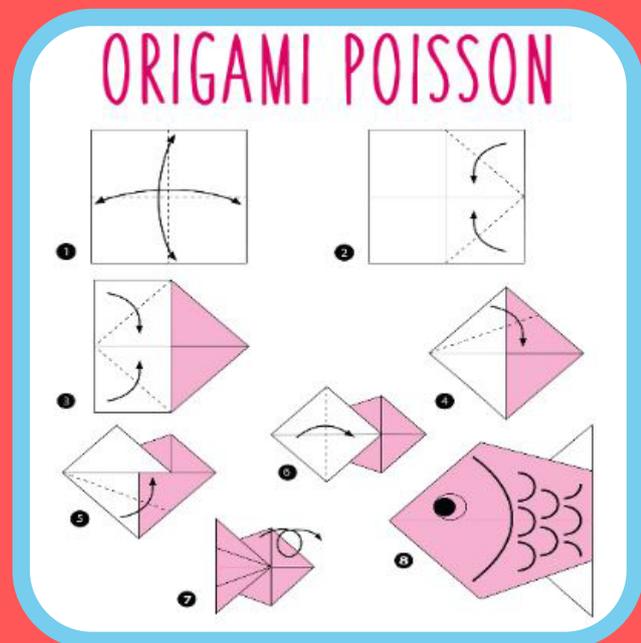
Tu voudrais essayer un nouveau jeu mais tu n'as pas d'idée ?
Pourquoi pas une **piste de course sur l'eau avec des poissons** !

Matériel :

- Une grande boîte en plastique ou une boîte étanche en forme de rectangle,
- Des pailles (si tu n'en as pas, ce n'est pas grave),
- Des feuilles carrées,
- Des crayons de couleur,
- Du film alimentaire,
- Des ficelles ou des petites cordes,
- Du scotch,
- Et bien sûr, de l'eau !

Étapes :

1. Fabrique ton poisson selon les étapes suivantes.
2. Décore ton poisson et enveloppe-le de film alimentaire.
3. Verse l'eau dans la boîte et utilise les ficelles pour diviser la surface de l'eau en un nombre de pistes correspondant au nombre de joueurs.
4. Mets les poissons de tous les joueurs à une extrémité de la boîte.
5. Utilise une paille (ou ta bouche directement) pour souffler sur le poisson et le faire avancer vers l'autre extrémité de la boîte.
6. Le gagnant est le premier joueur dont le poisson touche la ligne d'arrivée (bord opposé de la boîte) !



A vos marques, prêts, soufflez !



ACTIVITÉ 4 : ÉCO-GESTE

STOP AU GASPILLAGE !

DÉFI : GARE AUX FUTES !

La quantité d'eau utilisée chez toi peut fortement augmenter à cause des fuites. Par exemple : un robinet qui fuit au goutte-à-goutte gaspille 4 L/heure soit l'équivalent de **230 bains par an** ! Une chasse d'eau qui fuit perd 25 L/heure c'est à dire **1465 bains par an** !!!

Nous te mettons donc au **défi** de vérifier qu'il n'y a pas de **fuites chez toi**. C'est très simple, il te suffit de **regarder chaque robinet, et les tuyaux d'eau**, pour voir s'il n'y a pas de petite goutte qui s'en échappe. S'il y en a, signale-le à tes parents pour qu'ils les réparent. Tu peux aussi **mettre un sceau dessous** en attendant, pour récupérer l'eau qui pourra servir pour faire la vaisselle, pour arroser les plantes...ou pour faire l'activité 3 du kit :) **Bravo, encore un défi relevé et notre belle planète te remercie !**

Pour en savoir plus, tu peux regarder ces petites vidéos :

- [Le cycle de l'eau](#) (comment fait-elle pour arriver chez toi ?)
- [Économise l'eau dans ta maison](#), vidéo de Yannick Lecoeur
- Des épisodes de [C'est pas sorcier sur l'eau](#) : [ICI](#) et [ICI](#).

NOTRE KIT EST LIBRE !

Parcoure-le, utilise-le, améliore-le... et partage-le !

Et pour que nous puissions voir tes superbes réalisations tu peux utiliser le **#13ecolo** pour les partager sur les réseaux sociaux ou nous les envoyer par e-mail à **team@13ecolo.com**. Si tu es d'accord nous pourrons partager tes productions sur le prochain KIT. Un florilège de toutes les réalisations sera fait à la fin du confinement !

SI TU SOUHAITES RECEVOIR LE PROCHAIN KIT [CLIQUE ICI](#)
POUR ENREGISTRER TON ADRESSE EMAIL.

À LA SEMAINE PROCHAINE !



KIT ÉCOLO

N°5 : LES PETITES BÊTES



Pour un confinement
écologique et amusant !

13





KIT ÉCOLO

N°5 : LES PETITES BÊTES

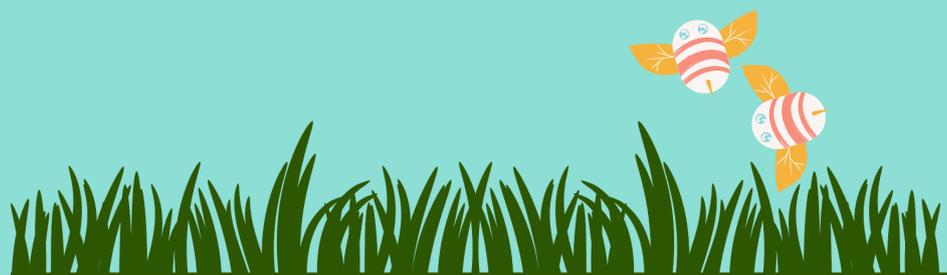
Le confinement complet est terminé mais nous continuons à penser à vous ! Nous nous doutons que tout n'est pas redevenu comme avant chez vous et peut-être même que les enfants ne retournent pas à l'école. Alors nous revoilà pour les occuper avec **le cinquième kit écolo spécial confinement !**

Cette semaine nous proposons de s'amuser en découvrant **les insectes**.

Souvent ils nous embêtent parce qu'ils nous grimpent dessus, bourdonnent dans nos oreilles mais en réalité les insectes nous sont indispensables ! En effet, ils participent activement à la **biodiversité** en pollinisant les fleurs, en apportant des nutriments au sol et bien d'autres choses encore. Nous allons t'expliquer et tu les aimeras désormais !



Nous espérons que tu apprécies la fin du confinement et que tu peux mettre à profit tout ce que tu as appris dans nos kits en allant te promener dans la nature !



La team 13écolo



Julie 



Thomas 



Tiphaine 



Uyen 

ACTIVITÉ 1 : CRÉATION ARTISTIQUE

PEINTURE AU DOIGT



Matériel :

- De la peinture de différentes couleurs,
- Une feuille de papier canson,
- Un marqueur noir fin,
- Un torchon et un verre d'eau.

Étapes :

1. Trempe le bout de ton index dans la peinture et tamponne des ronds verts les uns à la suite des autres pour faire une chenille.
2. Trempe le bout de ton pouce dans la peinture orange et applique-le sur la feuille pour faire une coccinelle.
3. Tamponne 2 ronds violets et 2 autres ronds roses un peu plus petits pour faire un papillon.
4. Peins un ovale jaune et un rond pour faire une abeille.
5. Fais des empreintes de diverses couleurs pour faire des fleurs.
6. Attends que la peinture sèche et dessine les détails de tes insectes (yeux, antennes, pattes) avec le marqueur.
7. N'hésite pas à créer d'autres insectes en faisant appel à ta créativité !

Voilà, un beau dessin champêtre pour accueillir le printemps.



ACTIVITÉ 1 : CRÉATION ARTISTIQUE

MARIONNETTES À DOIGT

L'abeille

- Un corps et une bande découpés dans du papier jaune,
- Une tête découpée dans du papier noir,
- Des ailles découpées dans du papier blanc,
- Un crayon noir,
- De la colle.



Étapes :

1. Dessine des bandes noires sur le corps de l'abeille.
2. Colle la tête sur le haut du corps puis les ailles sous le corps.
3. Forme un anneau avec la bande.
4. Colle-le au dos de l'abeille.
5. Enfile ton doigt dans cet anneau comme une bague.

Marionnette à doigt abeille



Le papillon

- De la colle,
- Un feutre,
- Deux cœurs de la couleur que tu veux pour faire des ailes et deux antennes,
- Une bande de papier.



Étapes :

1. Colle le premier cœur au deuxième pour faire des ailes.
2. Dessine des motifs sur les ailes avec le feutre.
3. Colle les antennes sous les ailes.
4. Forme un anneau avec la bande puis colle-le aux ailes du papillon.



Tu peux maintenant créer tes propres marionnettes à doigts pour représenter les insectes qui te plaisent !

Ces idées sont tirées du site **Cabane à idées**, [Clique ici](#) pour voir les autres astuces sympa de ce site.



ACTIVITÉ 2 : RECETTE

INSECTES VÉGÉTAUX

Aujourd'hui nous allons t'apprendre à faire des **petites bêtes sucrées ou salées** avec des fruits et légumes. C'est le menu idéal pour un goûter entre copains !

Ingrédients :

- Légumes : céleri branche, cornichons, concombre, tomates cerises, ciboulette, olives noires...
- Fruits : raisin, pomme, noix de cajou...
- Des céréales en petites billes (type miel pops) et pépites de chocolat.
- Du fromage frais ou du beurre de cacahuètes.

Exemple pour un escargot salé :

- **Yeux** : Forme des petites boules de fromage frais dans une assiette et ajoute un petit bout d'olive noire pour la pupille. Place-les au congélateur pour faciliter le montage.
- **Corps** : Coupe un bord plat sur le fond d'une branche de céleri pour que les insectes tiennent à plat et remplis-les de fromage frais à l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère. Découpe une moitié de rondelle de concombre et dresse-la sur la tranche de céleri.
- **Tête** : prend une tomate cerise, sors les yeux du congélateur et dépose-les dessus. Insère deux brins de ciboulette dans le fromage frais pour créer des antennes.



Pour un **escargot sucré**, tu peux faire les yeux en collant des pépites de chocolat sur un peu de beurre de cacahuète, la tête avec un raisin et la carapace avec une tranche de pomme !

Inspire-toi de la photo de référence pour créer tes insectes ! Tu peux utiliser ce que tu as à la maison et ce qui t'inspire, **l'important c'est de t'amuser !**

Cette idée est tirée du site [Mafourchette.com](https://www.mafourchette.com),
[Clique ici](#) pour voir d'autres super recettes.

LE SAVAIS-TU ?

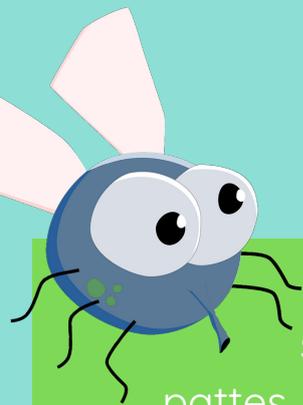
DES INSECTES À CROQUER



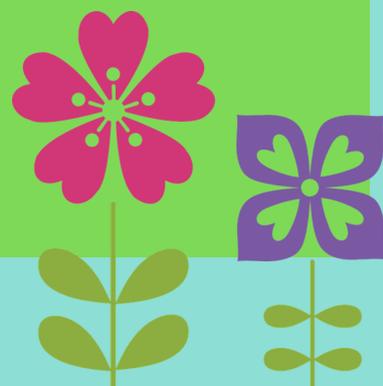
En Afrique et en Asie, **les gens consomment régulièrement des insectes**, on appelle ça **l'entomophagie**. Par exemple en Thaïlande il y aurait 22 000 éleveurs de grillon ! Les insectes sont meilleurs pour la santé que la viande avec moins de matières grasses et de cholestérol. Ils sont une source importante de protéines, ils t'apportent non seulement **9 fois plus** de protéines que la viande mais aussi des vitamines, et plein de bonnes choses pour ton corps. Les insectes sont également **une bonne source de glucides**, qui nous apportent de l'énergie nécessaire pour le fonctionnement de notre corps. Le plus important : l'élevage d'insectes rejette très **peu de gaz à effet de serre, il est donc très écolo !**

On dit donc que **les insectes seraient la nourriture du futur** car ils présentent beaucoup d'avantages et de bienfaits, il suffit de sauter le pas !

POURQUOI LES MOUCHES SE FROTTENT LES PATTES ?



Nous avons tous déjà observé ce comportement : une mouche se pose sur la table et immédiatement se met à se frotter les pattes. Ce n'est pas un signe de plaisir à l'idée du festin qu'elle va s'offrir, comme cela pourrait être le cas pour nous, humains, non, si la mouche fait ce geste, c'est pour des raisons de **propreté**. En effet, après s'être posée sur un endroit potentiellement sale, la mouche a besoin de nettoyer ses pattes. De nombreux insectes perçoivent le monde qui les entoure (chaleur, humidité, vent, odeurs, vibrations, etc.) grâce à de minuscules **poils sensoriels** répartis sur le corps. Dans le cas des mouches, ceux-ci se trouvent plus spécifiquement sur leurs pattes. La moindre poussière et voilà que **leur perception est troublée**. D'où le besoin permanent qu'ont les mouches de se frotter les pattes pour les nettoyer.



Voilà tu sais tout maintenant !

ACTIVITÉ 3 : DO IT YOURSELF

HÔTEL À INSECTES



Quand nous tondons la pelouse, les insectes, privés de cachettes, désertent nos jardins et tendent même à disparaître. Pourtant, **ils sont nécessaires à la biodiversité** et nous rendent de nombreux services : ils participent à la pollinisation, nettoient et fertilisent les sols, éliminent naturellement les nuisibles qui ravagent nos potagers... Fabriquer une maison à insectes, c'est donc permettre à toutes ces petites bêtes de **reconquérir nos jardins**, en leur offrant un abri où se cacher, se protéger du froid et se reproduire.

Un hôtel à insectes ressemble à une petite maison en bois avec plusieurs "chambres". On y dépose différents matériaux afin d'offrir une multitude de cachettes. À chaque insecte sa préférée !



Matériel :

- Bois de récupération (palette par exemple),
- Clous, vis, colle à bois ou ficelle,
- Grillage,
- Matériaux pour les cachettes des insectes : petites branches, pommes de pin, laine de bois, tuiles ou pots en terre cassés, feuilles mortes.

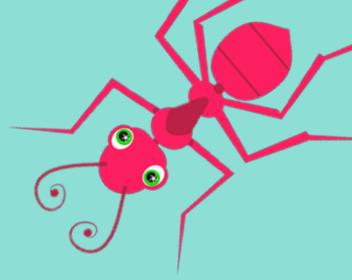
Étapes :

1. Construire une petite maison avec plusieurs compartiments, grâce au bois de récupération, de la taille et de la forme que tu veux ; tu peux être très créatif ! Plein d'exemples [ICI](#).
2. Remplir chaque compartiment avec un matériau différent. Tu peux mettre du grillage devant pour faire tenir les petits morceaux.
3. Suspendre ton hôtel à insectes dans un endroit calme de ton jardin, en hauteur afin d'éviter les remontées d'humidité. Tu peux aussi la mettre sur un pied comme une boîte aux lettres. Et voilà les insectes te remercient !



ACTIVITÉ 4 : ÉCO-GESTE

AIDER LES INSECTES



Comme tu l'as vu dans l'activité 3, **les insectes ont besoin de cachettes pour vivre**, manger, dormir, se reproduire... tu peux pour cela leur construire un hôtel mais le plus simple si tu as un jardin est tout simplement de **ne pas tondre une partie de la pelouse** ! Si tu laisses les herbes longues sur une petite partie du terrain ça permettra aux insectes de s'y cacher et donc de pouvoir vivre tranquillement.

L'arrivée de l'été signifie la colonisation des moustiques. Ils apportent non seulement des piqûres désagréables, mais peuvent aussi transmettre certaines maladies. Actuellement, il y a beaucoup de produits qui permettent d'éloigner les moustiques. Seulement, la plupart contiennent des substances chimiques qui sont mauvaises pour ton corps. En **cliquant ici**, tu trouveras des **méthodes naturelles pour repousser les moustiques** tout en respectant la planète.

Afin d'attirer les **abeilles** et surtout de leur permettre de trouver facilement à manger, tu peux **planter des fleurs mellifères** dans ton jardin ou sur le bord de ta fenêtre. Ce sont des fleurs, comme la lavande, le thym, la coriandre ou encore la sauge, que les abeilles apprécient particulièrement et qui leur permettent de se nourrir et donc de faire du miel, miam !



NOTRE KIT EST LIBRE !

Parcoure-le, utilise-le, améliore-le... et partage-le !

Et pour que nous puissions voir tes superbes réalisations tu peux utiliser le **#13ecolo** pour les partager sur les réseaux sociaux ou nous les envoyer par e-mail à **team@13ecolo.com**. Si tu es d'accord nous pourrons partager tes productions sur le prochain KIT.

Un florilège de toutes les créations sera fait à la fin de l'année scolaire !

SI TU SOUHAITES RECEVOIR LE PROCHAIN KIT CLIQUE ICI
POUR ENREGISTRER TON ADRESSE EMAIL.

À LA PROCHAINE !