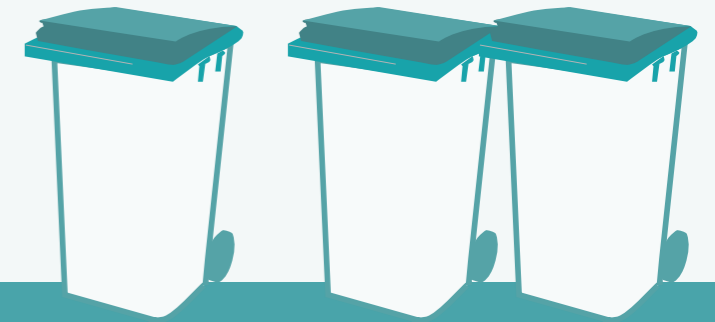


Des pratiques éco-responsables à la maison  
pour des économies durables



Propositions d'ateliers pour les professionnels sociaux

ÉVITER  
& GÉRER **LES DÉCHETS**



métropole  
ROUENNORMANDIE

# Atelier 1

## Organiser un troc vêtements enfants / bébés

### Objectifs

- Créer un moment convivial d'échange solidaire
- Comprendre qu'un objet dont on ne veut plus peut plaire à d'autres personnes et inversement
- Comprendre qu'il est possible d'avoir de nouveaux objets sans dépenser d'argent
- Savoir comment donner une deuxième vie aux objets

### Déroulement de l'atelier

- **Durée :** environ 2h30
- **Lieu :** Dans la structure sociale ou un appartement témoin
- **Matériel nécessaire :**
  - Des tables / des chaises / des portants / des cintres
  - Des étiquettes pour identifier les vêtements
  - Du thé, café et gâteaux / de la vaisselle réutilisable

#### En amont de l'atelier :

Afin de préparer au mieux votre troc et d'être certain que l'action intéresse quelques personnes, il vous est conseillé de réaliser un sondage auprès des bénéficiaires de votre structure.

Ensuite vous pourrez mettre en place un système d'inscription permettant un engagement de la part des personnes (lors des entretiens individuels par exemple). L'information peut également être relayée par les réseaux d'aides maternelles (affichage...).

Une fois les personnes intéressées recensées, vous pourrez constituer un groupe d'une dizaine de parents. A noter : il sera nécessaire de sélectionner les personnes en fonction de l'âge de leurs enfants (et/ou fille ou garçon), afin que tous les parents puissent donner et trouver des vêtements.

#### Les conditions pour la réussite du troc :

- demandez aux participants d'arriver à la même heure,
- limitez l'apport à une vingtaine de vêtements maximum par personne, mais définissez aussi un minimum,
- les vêtements doivent être en bon état,
- les vêtements qui seront apportés seront des vêtements que les parents ne désirent plus garder et qu'ils souhaitent donner de toute façon,

- il est possible de créer un guide de référence qui vous semble équitable

#### Exemple de guide de référence :

- Un body = une paire de chaussettes
- Un pantalon = un pull
- Un pantalon = une robe
- Une jupe = un short
- Un bonnet = une écharpe
- Un bonnet = une paire de gant...

Ce guide n'est pas indispensable.

S'il est entendu avec les participants que les vêtements qui n'ont pas trouvé preneur seront donnés à une association choisie par le groupe, il est possible de permettre aux participants de prendre ce qu'ils veulent sans donner de limite.

#### Préparation du local :

- disposez les tables et les portants avec les cintres,
- disposez thé, café et gâteaux sur une table, en prenant soin d'utiliser de la vaisselle réutilisable dans un souci de cohérence avec la thématique de la réduction des déchets,
- prévoyez suffisamment de chaises,
- affichez le guide de référence (s'il existe) à plusieurs endroits afin qu'il soit visible de tous.

Madame, Monsieur,

Il n'est pas toujours aisé de se débarrasser de vêtements d'enfants qui ne sont plus utilisés. Dans ce cas, il faut éviter que ces affaires finissent à la poubelle. De même, acheter des vêtements d'enfant en magasin peut coûter très cher.

A l'aide de cette fiche atelier, vous pourrez organiser, autour d'un moment convivial, un échange de vêtements bébés et enfants.

#### Pendant le troc :

- il est possible de faire appel à une couturière (d'une association ou une personne - bénéficiaire de la structure - souhaitant contribuer à cet atelier), pour faire les retouches éventuelles sur place,

- en arrivant, tous les participants installent leur vêtements sur les tables et les portants en fonction de la classification proposée par l'organisateur,

- si le guide de référencement n'a pas été mis en place : alors les participants ne voudront pas repartir avec les vêtements apportés. L'ensemble du troc sera basé sur la confiance et chacun prendra ce qui lui plait,

- si le guide de référence a été mis en place :

- > distribuez-le à chaque participant (vous prendrez soin de l'expliquer),
- > les vêtements non donnés pourront être repris par leurs propriétaires ou donnés à une association,



> marquer les vêtements avec les étiquettes pour identifier le propriétaire initial et recenser-les pour ensuite lui permettre de savoir ce qu'il peut prendre,  
> il est conseillé d'organiser le système de troc avec des jetons de couleur par exemple (ex. un jeton jaune = 1 pantalon ou une jupe) pour faciliter les échanges.

#### Pour aller plus loin :

Si cet atelier rencontre du succès, il est possible de l'organiser de manière régulière et/ou de proposer d'autres objets (ex. vêtements adultes, jouets...).

Cet atelier est également l'occasion d'évoquer avec les participants les méthodes pour donner une deuxième vie aux objets, pour qu'ils ne deviennent pas des déchets : revente, don à un proche ou à une association, relooking de vêtements ou de meubles, réparer ses objets...

## Atelier 2

### Passer en mode déco !

#### Relooker un meuble pour une chambre d'enfant

##### Objectifs

- Prendre confiance en soi : être capable de réaliser soi-même de beaux objets
- Stimuler la créativité des participants
- Apprendre à réparer et customiser des objets/meubles
- Comprendre qu'il est préférable de relooker/réparer plutôt qu'acheter un nouvel objet
- Créer un moment convivial et d'échange pratique
- Eviter les dépôts sauvages

##### Déroulement de l'atelier

**Durée :** une demi-journée, renouvelable plusieurs fois si besoin.

**Lieu :** Le lieu de l'atelier devra être propice au bricolage (suffisamment grand et lumineux). Il devra être disponible pour toute la période de séchage des objets. Si vous ne disposez pas d'un tel lieu au sein de votre structure, vous pourrez organiser l'atelier à la belle saison, en extérieur. Attention toute-fois à la météo (séchage des meubles).

Vous pouvez également demander à votre mairie de vous mettre une salle à disposition (type salle des fêtes/salle polyvalente)

**Exemple de matériel à prévoir en fonction du projet :**

- Pinceaux, rouleaux
- Contenants pour la peinture,
- Papier à tapisser et pots de peinture, peinture sous couche
- Papier à poncer, papier de verre
- Pochoirs : ils peuvent être fabriqués lors de l'atelier
- Petits objets à coller (ex. perles...) : vous pouvez demander aux participants de ramener des bijoux qu'ils ne mettent plus/abîmés pour en extraire des parties intéressantes
- Blouses (pour protéger les vêtements)
- Marteau, clous, vis, pâte à bois...

##### En amont de l'atelier :

- Demandez aux personnes qui souhaitent participer de s'inscrire pour pouvoir anticiper la quantité de matériel à fournir.
- Pour aborder la réduction des déchets et le réemploi vous pourrez organiser une visite de déchetterie avec les animateurs de l'éducation à l'environnement de la Métropole.
- Précisez aux participants qu'ils doivent apporter un meuble ou un objet qu'ils souhaitent relooker (il est possible d'utiliser 1 meuble pour 2 participants).
- Vous pourrez emmener des participants sur une foire à tout du territoire, ou à la ressourcerie Résistes, à la recherche d'un petit meuble à relooker.
- Proposez aux participants d'apporter du petit matériel pouvant servir à la décoration (ex. boutons, ruban, tissu...).

- Choisissez des produits (peinture...) non toxiques et non polluants.

##### Pendant l'atelier :

Pour vous aider dans l'organisation et /ou l'animation de l'atelier, vous pouvez contacter une association locale, des volontaires bricoleurs ou les services techniques de la mairie.

### Ressourcerie Résistes :

**Cette association spécialisée dans le réemploi et le relooking de meuble peut vous aider dans votre démarche.**

Contact : 02 32 83 33 75 ou  
ressourcerie.resistes@gmail.com

Madame, Monsieur,

Avoir envie de changement dans la décoration de son logement, ou lors d'un déménagement, ne veut pas forcément dire devoir se débarrasser de son ancien mobilier. Le relooking est parfois la solution. Dans cet atelier, les participants pourront exprimer leur créativité pour «réinventer» un ancien meuble.

## Atelier 3

### Atelier de réparation convivial

##### Objectifs

- Valoriser le savoir-faire des usagers et des associatifs
- Créer un réseau solidaire et d'échange
- Créer un moment convivial
- Comprendre qu'il est préférable, pour le budget, de réparer plutôt que d'acheter un objet neuf
- Permettre aux femmes seules d'être autonomes si elles doivent réparer un objet ou un appareil chez elles
- Eviter les dépôts sauvages

##### Déroulement de l'atelier

**Durée :** une demi-journée, renouvelable plusieurs fois si besoin.

**Lieu :** un lieu assez grand pour accueillir les usagers et permettre de bricoler en toute sécurité

**Matériel :** Il sera à définir avec l'association ou les bricoleurs participants

##### En amont de l'atelier :

Il est conseillé de réaliser un système d'inscription, au cours de laquelle les participants préciseront le type d'objet qu'ils apporteront (pour commencé 1 objet par personne).

Identifiez les types d'objets qui pourront être réparés : informatique, petits meubles, petits électroménager, textile...

Chercher des volontaires pour réparer les objets. 3 possibilités séparées ou complémentaires :

- > faire appel aux membres d'une association locale qui pourront venir avec leur matériel,
- > trouver des usagers volontaires de la structure qui savent bricoler et qui ont envie de partager leur savoir-faire avec les autres,
- > faire appel aux agents des services de la mairie (ex. service techniques, service informatique...).

Chaque volontaire se verra attribuer une mission : accueil des participants, gestion du café, réparation...

Convenez avec les volontaires de la périodicité de cette action (ex. une fois par mois).

Faite la communication sur ce rendez-vous en précisant le lieu, les horaires, les modalités d'inscriptions.

Prévoyez suffisamment de tables et de chaises, des biscuits et du café.

##### Pendant l'atelier :

Les réparations seront réalisées avec la participation du propriétaire de l'objet, pour qu'il puisse réparer en autonomie ce même objet ultérieurement.

##### Pour aller plus loin :

- Pour aborder la réduction des déchets et le réemploi vous pourrez organiser une visite de déchetterie avec les animateurs de l'éducation à l'environnement de la Métropole.

### Repair'café :

**Pour vous aider dans votre projet, la Métropole vous propose de mettre en oeuvre un atelier de réparation des équipements électriques et électroniques, en collaboration avec l'association Repair'café, à destination des bénéficiaires de votre structure.**

**Cet atelier est gratuit. Les inscriptions s'effectuent auprès de la Métropole en fonction des disponibilités et du projet de la structure.**

Contact : 02 35 52 69 62 ou  
education.environnement@metropole-rouen-normandie.fr

Madame, Monsieur,

Il est souvent moins coûteux de réparer un objet que d'en acheter un autre. Cependant, pour réaliser un réparation faut-il encore avoir les bons outils et connaître la méthode.

Aussi, cet atelier propose d'organiser un moment convivial au cours duquel les participants auront accès à des outils et apprendront à réparer leurs objets défectueux.

# Atelier 4

## Doudou à bout de chiffons

### Objectifs

- Créer un doudou pour les enfants avec des chutes de tissus
- Initier les usagers à la couture
- Comprendre et appliquer les principes du réemploi
- Créer un moment convivial et d'échange
- Stimuler la créativité des participants

### Déroulement de l'atelier

**Durée :** une demi-journée, renouvelable plusieurs fois si besoin.

**Lieu :** un lieu qui dispose de suffisamment de chaises et de tables pour les participants

**Exemple de matériel à prévoir en fonction du projet :**

- Tissus de couleurs et aux motifs variés
- Ciseaux à tissus
- Mètre
- Crayon à tissus
- Aiguilles de différents formats et/ou machines à coudre
- Un patron (cf. des exemples de patrons sont mis à disposition par la Métropole)

#### En amont de l'atelier :

Pour vous aider à co-organiser et/ou co-animer cet atelier, vous pourriez faire appel à des usagers volontaires qui savent coudre et veulent partager leur savoir-faire ou à une association locale. Demandez à chaque participant d'apporter des chutes de tissus, des vieux vêtements propres qui ne seront plus portés ou abimés.

#### Pendant l'atelier :

Disposez les tissus propres sur une table. Autour d'un café, échangez avec les participants sur les enjeux de la réduction des déchets et les économies qui peuvent être réalisées autour du réemploi. Distribuez les patrons (des patrons gratuits sont disponibles sur le site internet de la Métropole) et le matériel. Ensuite, chaque participant choisit son/ses tissus. Pendant la conception du doudou, l'animateur et les co-animateurs aideront les participants.

#### A la fin de l'atelier :

Chacun repart avec le doudou qu'il a confectionné.

#### Que faire avec le surplus de tissu ?

- Gardez-le pour le prochain atelier.
- Donnez-le à une association (notamment pour la fabrication d'isolant thermique).
- Apportez-le en déchetterie ou en colonne « TLC » (textiles linge et chaussures) de votre commune.
- Donnez-le à une association locale de couture.

### Café couture :

**Pour vous aider dans votre projet, la Métropole vous propose de mettre en oeuvre un atelier couture, en collaboration de l'association Café Couture, pendant une demi-journée dans votre structure ou dans les locaux du café couture. Cet atelier est gratuit. Les inscriptions s'effectuent auprès de la Métropole en fonction des disponibilités et du projet de la structure.**

Contact : 02 35 52 69 62 ou [education.environnement@metropole-rouen-normandie.fr](mailto:education.environnement@metropole-rouen-normandie.fr)

Au fond des placards, sont souvent bien cachés de vieux vêtements dont on ne se sert plus. Pour s'en débarrasser, il est possible de trouver des alternatives à la poubelle.

Cet atelier propose de créer autour d'un moment de couture convivial un doudou pour les enfants à partir de vieux vêtements.

# Atelier 5

## Le bar à eau

### Préférer l'eau du robinet pour réduire ses déchets



### Objectifs

- Comprendre que l'eau du robinet est de bonne qualité
- Eviter l'achat de bouteilles d'eau de source ou minérale

Promouvoir l'eau du robinet plutôt que l'eau en bouteille est un enjeu important tant économiquement (en moyenne boire de l'eau du robinet à la place d'une eau de source en bouteille permet d'économiser 39€ par an et par personne.) qu'environnementalement (production de déchets).

Cet atelier vous propose de démontrer aux participants que l'eau du robinet est de bonne qualité et qu'il n'est pas si simple de la distinguer d'une eau en bouteille.

### Déroulement de l'atelier

**Durée :** 30 minutes (en fonction du nombre de participants)

**Lieu :** Dans une salle

**Matériel nécessaire :**

- 1 verre par participant
- 3 types de bouteilles d'eau de source ou minérale (avec des qualités gustatives différentes. Ex. Hépar, Contrex, Evian...)
- 4 carafes d'eau
- 8 étiquettes

## Visiter une usine de traitement d'eau potable pour mieux comprendre !

L'eau de la Métropole est traitée chaque jour dans des usines avant d'être acheminée dans chaque foyer.

**Vous pouvez vous inscrire avec un groupe pour visiter l'usine de la Jatte à Rouen. Vous découvrirez les étapes de traitement de l'eau et comprendrez pourquoi il est préférable de boire l'eau du robinet à la place de l'eau en bouteille.**

Contact : 02 35 52 69 62 ou [education.environnement@metropole-rouen-normandie.fr](mailto:education.environnement@metropole-rouen-normandie.fr)

En amont de l'atelier vous aurez préparé 4 carafes d'eau, sur lesquelles vous aurez collé des étiquettes numérotées de 1 à 4. Dans chacune d'entre-elles vous aurez versé un type d'eau différent, dont une carafe avec de l'eau du robinet (un numéro correspond à un type d'eau). Sur 4 autres étiquettes seront indiqués les noms des eaux.

Pendant l'atelier, les participants goûteront l'eau des 4 carafes. Ils devront, individuellement ou en groupe, trouver dans quelle carafe se trouve quelle eau.

Le but de l'atelier est de faire tomber les préjugés relatifs à l'eau du robinet (ex. elle a mauvais goût...) et de constater qu'il n'est pas si simple de l'identifier par rapport à une eau de source.

**ASTUCE :**

L'eau du robinet peut avoir un léger goût de chlore. Ce chlore est utilisé pour éviter la contamination de l'eau lors de sa distribution dans les tuyauteries. Pour éliminer ce goût, il est possible de laisser reposer l'eau dans une carafe 1h ou 2h au réfrigérateur.

# Atelier 6

## Réaliser des produits ménagers et cosmétiques naturels

### Objectifs

- Comprendre que les produits ménagers et cosmétiques chimiques peuvent être dangereux pour l'environnement et la santé
- Savoir créer ses propres produits naturels et peu chers

### Déroulement de l'atelier

**Durée :** environ 1h30

**Lieu :** Dans la structure sociale ou un appartement témoin

**Matériel nécessaire :**

- Des contenants en verre ou en bambou pour préparer les mélanges
- Des bâtonnets en bois pour mélanger les préparations
- Un petit entonnoir pour verser les produits
- Des étiquettes pour marquer les contenants (privilégiez le papier recyclé)
- Des lingettes en microfibre, petites et grandes, non jetables, lavables et réutilisables
- Les produits naturels de base pour la fabrication des produits (cf. fiches recettes ci-à-droite)

Il est conseillé de réaliser un système d'inscription pour prévoir suffisamment d'ingrédients. Pour le produit ménager demandez aux inscrits d'apporter un bidon.

#### Partie 1 : Echange avec les participants

Dans un premier temps, vous pourrez vous appuyer sur l'expérience des participants en :

- répertoriant les produits dans leurs placards
- réalisant un quizz sur la signification des « étiquettes produits chimiques » (cf. fiche ressource).

Il vous est conseillé de déchiffrer avec vos participants une étiquette sur un produit ménager et d'un produit cosmétique du commerce (cf. fiche ressource).

*A noter : certains industriels proposent des produits qui, grâce à leur emballage, donnent l'impression qu'ils respectent l'environnement (ex. couleur verte, présence d'un paysage...). Attention, il ne s'agit souvent que de marketing. Il est donc important de lire les ingrédients pour s'assurer des vertus écologiques d'un produit.*

Vous expliquerez pourquoi il est important d'être vigilant dans les choix des produits ménagers et cosmétiques (santé, qualité de l'air intérieur, réduction des pollutions de l'eau et des sols...). Cette approche sera une bonne introduction pour évoquer l'utilité de réaliser

un produit soi-même (maîtrise des composants, de l'impact sur les utilisateurs, réduction du budget pour le ménage).

#### Partie 2 : fabrication d'un produit naturel

Pour la fabrication d'un produit (cf. recette ci-après), qu'il soit ménager ou cosmétique, vous prévoirez suffisamment d'ingrédients et de contenants pour que chaque participant reparte avec son échantillon. Pour démontrer l'efficacité du produit, vous pourrez les utiliser avec le groupe après la fabrication (ou avant si vous en avez préparé au préalable).

En fin d'atelier vous pourrez prévoir un temps d'échange pour faire le point sur la compréhension des informations transmises.

#### Partie 3 : Evaluation

Lors d'une autre rencontre avec les participants, vous leur demanderez s'ils utilisent les produits naturels qu'ils ont fabriqués. Si le changement de comportement n'a pas eu lieu, demandez aux participants quel a été le frein pour pouvoir le lever.

Les produits utilisés à la maison, qu'ils soient ménagers ou cosmétiques sont souvent issus de la pétrochimie et composés d'ingrédients de synthèse.

De manière générale ces produits ne sont bons ni pour l'environnement, ni pour le porte monnaie et pas toujours pour la santé.

En effet, certaines substances peuvent nuire à la qualité de l'air intérieur ou provoquer des allergies par exemple.

Cet atelier vous propose de concevoir avec les participants des produits naturels à utiliser chez soi au quotidien.

### Recettes

#### Un produit d'entretien de la maison polyvalent

**Ingrédients :**

- 1/3 d'un litre de vinaigre d'alcool blanc (assainit et dégraisse)
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude (nettoie et détartre)
- 1 écorce de citron (pour l'odeur agréable)
- 1 branche de thym (pour l'odeur agréable)
- 2/3 d'un litre d'eau (dilue les composants)

**Fabrication :**

- 1/ Mettre le vinaigre & le bicarbonate dans un contenant avec un bouchon hermétique.
- 2/ Ajouter le complément en eau + une branche de thym frais, ou une écorce de citron.
- 3/ Agiter tout doucement pour mélanger.
- 4/ Utiliser une lingette microfibre ou en bambou pour appliquer le produit.
- 5/ Rincer avec la lingette propre.

Le produit se conserve 6 semaines au maximum, vous pouvez en fabriquer de plus petites quantités en diminuant les doses.

**Précautions :**

- Noter le nom du produit sur une étiquette et la coller sur la bouteille.
- Placer la bouteille/le pulvérisateur à l'abri des enfants et des animaux.
- Respecter les précautions d'emploi des produits utilisés.

#### Un masque visage nettoyant et régénérant

**Ingrédients :**

- argile verte (pour les peaux normales à grasses) : 1 tube ou en poudre (pour une texture lisse ajoutez un peu d'eau tiède à la poudre et mixez)
- 1 huile végétale naturelle d'amande douce (ou huile d'argan)
- 1 lingette visage en bambou ou coton bio réutilisable

**Fabrication :**

Mélanger une ou deux gouttes d'huile d'amande douce avec une cuillère à café d'argile verte. Ce masque permet de purifier le visage et de nettoyer les petits boutons. *A noter : en amont de l'atelier, vous vérifierez que les participants ne soient pas allergiques aux produits utilisés.*

**Utilisation :**

- Nettoyer au préalable son visage avec une lingette et de l'eau tiède.
- Appliquer en couche épaisse la préparation sur le visage, en évitant le contour des yeux.
- Laisser poser quelques minutes, sans laisser l'argile sécher (humidifiez de temps en temps si nécessaire avec un brumisateur)
- Puis rincer avec de l'eau tiède

**Astuce :**

L'huile d'amande douce sert également d'hydratant visage pour la nuit.

Pour aller plus loin :

### Retrouver confiance en soi

Si vous souhaitez réaliser un produit cosmétique, il est aussi possible de développer un atelier complet autour de l'esthétisme au naturel. Prendre soin de soi et de son apparence peut aider les personnes à retrouver une certaine confiance en elles (la confiance en soi permet de sortir et peut faciliter la recherche d'un emploi).

En complément, vous pourrez organiser des séances photos (par des professionnels de la photographie) pour valoriser la nouvelle apparence. Pour la fabrication de produits cosmétiques, il est conseillé de faire appel à un professionnel (spécialisé dans les cosmétiques naturels) pour vous accompagner dans votre démarche.

Des ateliers de fabrication de produits ménagers sont organisés, pour les professionnels sociaux, par l'ARHEN en collaboration avec la Métropole Rouen Normandie.

Contact :  
02 35 52 69 62 ou  
education.  
environnement@  
metropole-rouen-  
normandie.fr