



Le midi à
Saint Jean



BRICOLAGE
PENDENTIFS EN
PAPIER



EN CUISINE
BISCUITS PETIT-
DÉJEUNER ZÉRO
DÉCHET



CINÉCOLO
HOME

DES BONNES RÉSOLUTIONS



ÉDITO

Qui dit nouvelle année dit bonnes résolutions. Et si on en prenait aussi pour la planète ? Depuis 2 mois maintenant, nous te donnons des conseils, des recettes et des bonnes adresses pour être un peu plus écologique dans ton quotidien. Tu en as déjà adopté quelques-uns ? Bravo ! Sinon, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Voici quelques conseils qui pourront t'aider.

Commencer par faire un bilan, qu'est-ce que je fais actuellement pour l'environnement ? Qu'est-ce que je ne fais pas systématiquement ? Cependant, il **ne pas viser trop haut**. Ce n'est pas la meilleure solution, on risque d'être rapidement démotivé et donc incapable de suivre. Autant dire, la meilleure manière de baisser les bras.

En revanche, **se fixer des objectifs dans le temps** permet d'évoluer progressivement, petit à petit mais avec moins de difficulté et certainement plus de plaisir.

Afin de se faciliter la tâche, **faire une liste claire** permet d'être plus méthodique et de ne pas oublier l'essentiel de ce que l'on veut réaliser. Être organisé est la clé d'un nouveau mode de vie.

Après, si on a du mal à se motiver **parler à son entourage** de ses nouveaux objectifs permet de les rendre plus stables dans le temps. Pourquoi ? Parce qu'on ose moins laisser tomber quand on en a parlé autour de soi, la fierté peut aussi avoir du bon.

Sinon, l'autre solution est de **se motiver en groupe**, avec des amis ou de la famille ! Lorsqu'on a un coup de mou, les autres sont présents pour rebooster et rappeler les raisons pour lesquelles on a voulu changer. Cela ne fait de mal à personne et fait toujours plaisir à entendre.

Surtout, l'erreur à ne pas commettre est de **s'arrêter au premier échec**. Ce n'est pas simple de changer, en particulier quand on ne fait pas cela fréquemment. Réaliser des petits gestes, manger plus consciemment au quotidien, ce n'est pas forcément simple. On peut changer à plusieurs fois reprises, personne n'a dit qu'il était nécessaire de tout réussir du premier coup ! Comme on dit, Rome ne s'est pas faite en un jour.

Il est aussi possible de **s'autoriser quelques entorses**. À long terme, on peut perdre de la motivation, cela est compréhensible et humain. Inutile de se torturer, les efforts réalisés précédemment ont porté fruit, ce sera toujours cela de gagner. Il est juste important de ne pas retomber dans les mauvaises habitudes. Il serait dommage de gâcher tout le chemin parcouru.

Pensez à vous, **une récompense** de temps en temps avec l'argent économisé, par exemple. On a fait quelque chose de positif pour soi et les autres, il ne faut pas l'oublier. Tout travail mérite salaire. Si on pense à quelque chose depuis longtemps, c'est l'occasion de se le permettre.

On espère que ces conseils t'aideront à tenir au delà du mois de janvier et que tu passeras une belle année écolo !

En bref



La bonne nouvelle de la semaine :

Rennes interdit les terrasses chauffées. Avec 4 chauffages au gaz qui tournent pendant 8h pollue autant qu'un trajet de 350 km en voiture. Certains gérants de bars ont peur de perdre de l'argent, d'autres pensent que les clients vont simplement changer d'habitude. Un exemple à suivre ?



vracnroll.com

Ce site vend des produits bio en vrac livrés directement en point relais dans des contenants consignés. Un bon moyen de profiter des avantages d'un drive, tout en ne produisant pas de déchets !

BRICOLAGE

PENDENTIFS EN PAPIER



Comment réutiliser du papier et en plus créer un pendentif qui sorte de l'ordinaire ? Il suffit de découper ce papier dans une forme originale. Par exemple, on peut réutiliser des éléments emblématiques du jeu vidéo.

C'est ce que l'on a fait cette semaine de rentrée pour reprendre tout en douceur. On a choisi l'univers **8 bits** (art pixel) pour son côté rétro.

À l'aide de **ciseaux** et de **colle liquide**, on coupe **24 fois** la forme voulue et on colle chaque morceau l'un sur l'autre pour créer une épaisseur suffisante. Lorsque c'est fini, on laisse sécher et on vient faire un trou suffisamment grand pour permettre de faire passer une chaîne comme sur l'image ci-dessous.

Les élèves ont beaucoup aimé faire cela entre deux conversations, néanmoins, cela demande un certain temps et de la précision. Sois patient et amuse-toi à faire la même chose chez toi !



EN CUISINE

BISCUITS PETIT-DÉJEUNER « ZÉRO DÉCHET »

Une résolution à prendre en 2020 : réduire ses déchets. Ici, voici la recette réalisée avec les élèves cette semaine pour le petit-déjeuner.

Ingrédients :

- 70g de farine complète
- 50g de farine de seigle
- 25g de farine T55 (classique)
- 30g de flocons d'épeautre
- 50g de sucre
- 75g de beurre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de lait
- 100g de pépite de chocolat

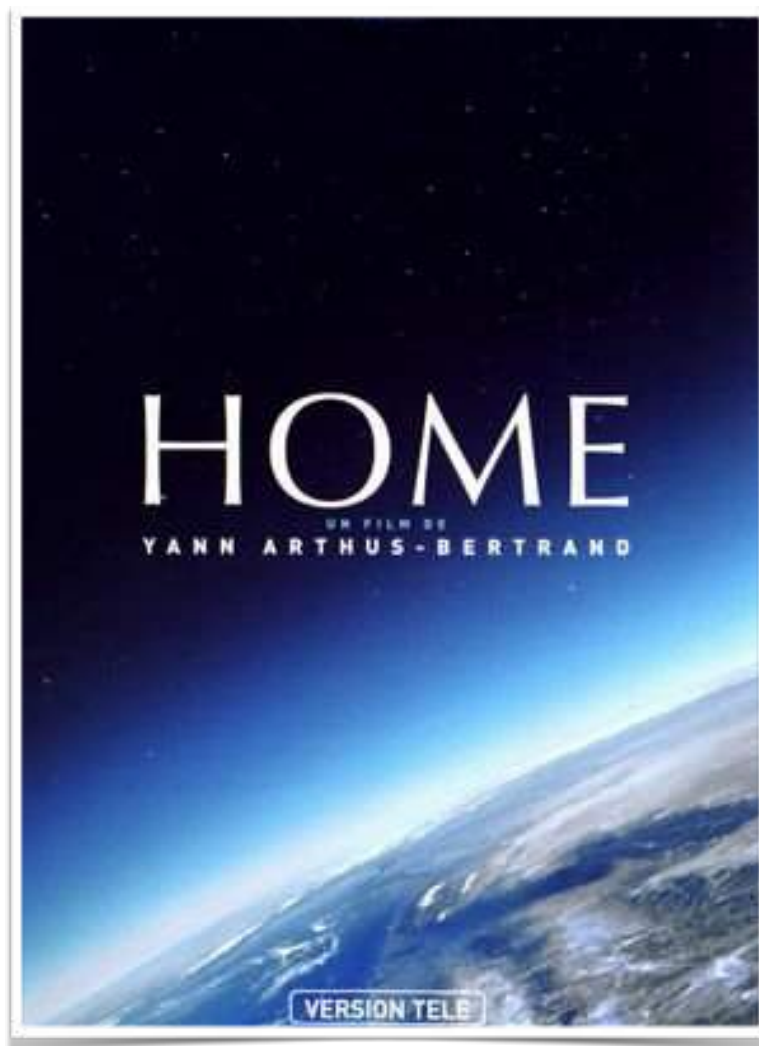
Préparation :

- Faites préchauffer le four à 180°.
- Mélangez les farines, le sucre et les flocons d'épeautre.
- Ajoutez le beurre fondu, le miel et le lait.
- Ajoutez les pépites de chocolat.
- Pétrissez le tout pour former une belle boule. Si elle est trop sèche, ajoutez un peu d'eau.
- Formez des petites boules et écrasez-les sur la table enfarinée pour former les formes que vous voulez.
- Enfournez et laissez cuire pendant 10-15 min.



CINÉCOLO

Home



Synopsis :

Un documentaire sur l'état de la Terre vue du ciel de 2009, qui montre la pression que l'homme fait subir à l'environnement et les conséquences que cela entraîne sur le changement climatique. Yann Arthus-Bertrand ne le présente pas comme un film catastrophe mais comme un message d'espoir, en rappelant qu'il reste 10 ans pour agir. Les thèmes abordés sont tous en relation avec l'environnement : le manque d'eau, la déforestation, la fonte des glaces ou encore l'épuisement des ressources naturelles.



100% La nature est si belle ! Les gros agriculteurs utilisent trop de ressources !

100% Les images sont incroyables, on doit absolument protéger la nature !

LA VOIX DES ÉCO- DÉLÉGUÉS

Retour sur la réunion n°2 : la cantine

Ce jeudi midi, les éco-délégués ont longuement discuté la situation de la cantine. En effet, c'est un lieu où l'on produit beaucoup de déchets et les élèves doivent être particulièrement sensibilisés au tri et à la réduction du gaspillage alimentaire.

Après un brainstorming, les élèves ont pensé à différentes idées :

- **Sensibiliser avec des affiches/caricatures** « choc », ou encore un calendrier des saisons accompagné de conseils simples, créer un **ABC de l'élève écolo**.
- **Sensibiliser à l'utilisation raisonnée de l'eau et des serviettes en papier**. À ce sujet, on voudrait réaliser une **vente de gourdes et de serviettes en tissu** pour réduire la consommation de plastique et de papier.
- **Goûter** avant de prendre une portion et donc éviter de jeter.
- Envisager le **compostage**, cependant le compost nécessite une rigueur importante en matière de tri.
- Créer une brigade écolo : la **CPO** (Cantine Propre et Ordonnée).

La dernière idée consisterait à un groupe de volontaires qui pèserait les déchets produits par les élèves à la cantine et qui mesurerait l'évolution dans le temps de ces derniers (toutes les deux semaines environ). L'objectif étant de réduire au maximum le poids des poubelles en fin de service. Bien sûr, les élèves seront récompensés comme pour l'initiative des carafes d'eau.

En premier lieu, ces volontaires seraient les éco-délégués, si l'idée suscite un grand intérêt, alors elle s'appliquera aux autres élèves. La semaine prochaine, les élèves feront un petit **sondage** durant le temps du midi pour déterminer **les principales raisons du gaspillage alimentaire** ainsi que les solutions auxquelles pensent les élèves du collège.