



## mode d'emploi



## Je pique-nique 0 déchets !

### Quelques petits conseils de base...

#### les indispensables :

des boîtes hermétiques  
 une serviette en tissu  
 de la vaisselle réutilisable  
 du linge de table des gourdes avec de  
 l'eau du robinet  
 ou du jus de fruit frais des plats faits  
 maison des fruits et des gâteaux  
 maisons



### des réflexes simples adoptables par tous les enfants

sont à acquérir pour réaliser un délicieux pique-nique « zéro déchets » !

Premier réflexe : évitez **l'aluminium ou le film plastique, jetables**, pour le transport des aliments.

Transportez salades et autres sandwiches dans des **boîtes hermétiques**. Pour la boisson, remplissez des **gourdes et des thermos** pour ne pas s'encombrer avec des bouteilles ou des cannettes vides. Pour le ZERO déchet et la garantie d'une gourde saine, privilégier l'inox qui est un matériau fiable, sans goût, sans substances ni Bisphénol A qui se répand dans le contenu. Quant au dessert, un fruit, de préférence bio et de saison (comme les légumes).

Côté vaisselle, le mieux reste les **assiettes, couverts et verres en plastique réutilisables**, très légers (ou en métal : plus résistant, mais plus lourd). Les serviettes jetables peuvent quant à elles être remplacées par celles en **tissu, lavables**. Vous pouvez aussi Ré-utiliser les emballages plastiques alimentaires (type ceux qui enveloppe le pain de mie) pour transporter vos sandwiches (et vous pourrez les réutiliser une prochaine fois). Bien sûr, il est inutile de dire qu'il est plus amusant, sain, et vert de **préparer soi-même** ses pique-niques pour éviter de se retrouver avec des emballages sur les bras.

## qu'est-ce qu'on mange ?

Au menu de ce délicieux casse-croûte à déguster sur l'herbe tendre du Camp de César, pas de produits industriels, d'emballages en papier d'aluminium, de bouteilles d'eau ou de compotes sous vides. Les sandwichs et desserts "fait maison", les boîtes réutilisables, les gourdes et les fruits de saison ont la vedette. Des fruits et légumes de saison locaux. Plus nutritifs, plus mûrs, plus goûts, plus éthiques, les enfants vont adorer. Pour certains produits pratiquement incontournables du panier, comme les chips et le fromage, les familles ont préféré acheter au format familial et reconditionner la dose adaptée dans une boîte hermétique, plutôt que de se procurer des portions individuelles. Enfin, pour les adeptes du compostage, il est toujours possible de récupérer épluchures de pommes, restes de pain ou coquilles d'oeuf dur.

**penser aux produits locaux !  
c'est un régal pour les enfants  
et c'est bon pour le climat !  
Privilégiez les circuits courts !**



Ça tombe bien du 12 au 27 septembre, les producteurs d'Ile-de-France participent aux semaines du mangeons local : + d'infos sur le site du festival : [www.festivalcesarts.fr](http://www.festivalcesarts.fr)

### Pique nique « consommateur »

assiettes en carton, gobelets jetables, serviette en papier

papier aluminium pour emballer les aliments, gourdes de compote, film plastique étirable

bouteilles plastique, briquettes / canettes

sac plastique

### Pique nique Zéro déchets « consomm'acteur »

vaisselle réutilisable, serviette en tissu

boîte à tartines, oeuf dur dans sa coquille (facilement transportable !), pommes, fruits

gourde / thermos lavable

cabas, sac à dos

## Petit mémo à l'attention des enfants !

### DÉFI « PIQUE NIQUE ÉCOCITOYEN »

Pour participer toi aussi • à la **PRÉSERVATION DES RESSOURCES NATURELLES** • aux **ÉCONOMIES d'ÉNERGIE** et • au maintien de la **BIODIVERSITÉ** → tu peux réaliser 9 gestes simples qui concernent le pique-nique.

Essaye avec l'aide de tes parents d'en réaliser un maximum, on verra qui obtiendra le meilleur score.

1. Pour emballer des éléments de ton pique-nique, évite le papier aluminium ou le cellophane. Utilise plutôt un sac en papier, un sac en tissu ou une boîte en plastique.
2. Si tu emmènes une salade prends tes couverts plutôt que ceux en plastique.
3. Pour la serviette, pourquoi ne pas prendre une serviette en tissu plutôt que du sopalin ?
4. Prépare toi-même ton repas ou demande-le à tes parents pour être sûr de savoir ce qu'il y a à l'intérieur, c'est mieux que la salade ou le sandwich du supermarché.
5. Equilibre ton repas : il doit comporter un légume et un fruit.
6. Privilégie les fruits et légumes de saisons : tu peux faire une simple recherche sur internet pour trouver ceux qui sont vraiment de saison chez ton primeur.
7. Prends un petit déjeuner : c'est toujours mieux avant une journée de sortie.
8. Pour les boissons, une bouteille d'eau suffit. Inutile d'amener un jus ou du coca.
9. Enfin pour le goûter, préfère un morceau de pain et du chocolat plutôt que des biscuits ultra-sucrés.

Fais de ton mieux mais si tu ne remplis pas les 9 critères ce n'est pas grave.

**Tous éco-citoyens avec le pique-nique zéro déchet !**

**Le climat change, nous sommes tous concernés  
chaque geste compte !**

en collaboration avec le SMIRTOM du Vexin



**Le participe**



**Merci ! à tous et toutes de contribuer à la réussite de ce projet participatif citoyen**