

# MINI-GUIDE DU PARC

PRATIQUE - LUDIQUE - FAMILIAL



## L'ÉCO-FÊTE

# N'INVITEZ PAS GASPI À VOTRE FÊTE

Décoration de  
table naturelle



Trier ses déchets

Manger et boire local



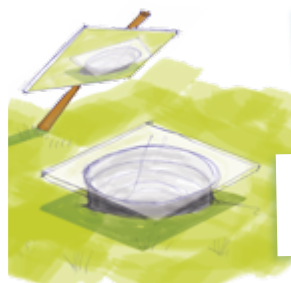
Piñata

Emballage recyclable  
et réutilisable



Jouer et gagner  
ensemble

Belle invitation  
faite maison



Faire du grimage  
avec des produits  
naturels

JUIN 2020



Une autre vie s'invente ici

**Fêtes de famille, anniversaires des enfants, mercredis entre copains, soirées entre amis, ... tout au long de l'année et plus particulièrement avec les beaux jours, nous organisons des repas partagés dans la bonne humeur avec nos tribus. Pourquoi s'amuser devrait-il rimer avec gaspiller ? Ce mini-guide ludique, pratique et familial vous invite à réinventer une fête plus naturelle, à stimuler votre créativité et vous interroger sur ce qui est essentiel. Il ne s'agit pas ici d'obsession ni d'intransigeance mais d'un cheminement à faire ensemble pour sortir de ces mauvaises habitudes de consommation excessive. Et surtout, que ça reste la fête !**

## TOUT COMMENCE PAR UNE INVITATION



Les cartes toutes faites sont souvent chères, peu écologiques (paillettes) et finissent bien souvent à la poubelle. Faites plutôt preuve d'originalité en fabriquant vous-même des cartes personnalisées. Privilégiez la récup' maison et le papier recyclé (à défaut le papier provenant de forêts gérées durablement (label FSC ou PEFC)).

### BONNES IDÉES

- > Soyez pédagogue. Sans entrer dans les détails, vous devrez partager avec vos invités votre volonté d'organiser une fête éco-responsable.
- Dans votre invitation, pensez à :
  - > ceux qui doivent se déplacer. Autant que possible, proposez-leur de prendre les transports en commun ou de covoiturer (pensez à échanger les adresses courriel ou les numéros de téléphone). Les trajets sont aussi le moment de passer du temps ensemble !
  - > ceux qui vont apporter quelque chose à boire ou à manger. Encouragez-les à apporter du fait-maison ou de préférer des bouteilles en verre pour les boissons (lire page 4).
  - > ceux qui offrent des cadeaux : demandez-leur d'offrir un jouet ou un livre de seconde main ... qui vient de chez eux (lire page 8).



### COMMENT FAIRE ? DES CARTES ORIGINALES

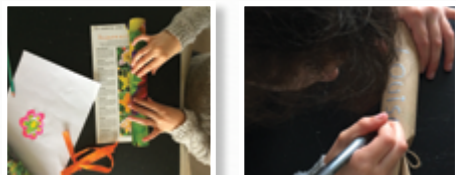
#### MATÉRIEL

- ▶ Rouleaux de papier toilette
- ▶ Pages de magazine, restes de papier peint, etc.
- ▶ Bouts de ruban, tissu, fils, etc.

- > Comme un parchemin, glissez votre invitation à l'intérieur du rouleau. Emballez-le avec votre page magazine et refermez délicatement les extrémités avec un ruban.
- > Si votre papier est uni, vous pouvez le personnaliser (par exemple, écrire le nom de la personne) ou le décorer selon vos envies (dessins, boutons, images, etc.)
- Vos invitations sont terminées, elles raviront et surprendront leurs destinataires !

#### POUR LA DÉCO

- ▶ Des boutons, des images découpées, des dessins d'enfants, etc.
- ▶ De la colle



### ASTUCES

#### AUTRES IDÉES SYMPAS

- > Une jolie cocotte en papier. C'est assez facile à faire, vous trouverez de nombreux tutos sur le web. Il ne vous reste plus qu'à écrire votre texte à l'intérieur (côté verso).
- > À partir d'anciens magazines ou d'anciennes BD, découpez les personnages. Les coller sur un papier ou un carton. Inscrivez votre texte dans une bulle et décidez la carte.

- > Les cartes électroniques sont de plus en plus répandues (ce qui donne encore plus de charme aux invitations postales !). Vous pouvez donc opter pour des invitations envoyées par courriel. Il existe des cartes toutes prêtes et personnalisables mais vous pouvez aussi selon vos compétences informatiques créer votre propre invitation et l'égayer avec des photos ou des vidéos.
- > Si l'option « impression » est indispensable, évaluez au plus juste le nombre d'invitations nécessaire.

## DÉCO ET DÉGUISEMENT : L'ART DU RECYCLAGE

La fête se prépare... La pression monte... La confection de la décoration de salle et de table, des déguisements et autres accessoires vous met déjà dans l'ambiance. Avec trois fois rien, un peu d'imagination et de bricolage, vous ferez des merveilles et vos objets trouveront ainsi une seconde vie. Alors, lancez-vous !

### Pour décorer votre table sans plastique :

- > selon votre thème, parsemez votre table de feuilles, de fleurs ou des pétales de fleurs (fraîches ou séchées), de fruits, coquillages, de galets, de pommes de pins ou de glands (pour la saison froide), de nœuds en tissu (de recup' de préférence).
- > vous pouvez aussi détourner des objets en verre blanc comme les bocaux, les pots à confiture ou les bouteilles. Un peu de tissu, de ruban, de boutons, de raphia, de laine, etc., et vous obtiendrez de magnifiques vases, bougeoirs, photophores, centres de table, ...



### COMMENT FAIRE ? UN BONHOMME DE NEIGE

#### MATÉRIEL

- ▶ Des chaussettes, des élastiques, des boutons, des ciseaux, du sable sec, une chute de tissu, des feutres noir et orange.

- À Noël, une ambiance festive et chaleureuse passe par une maison bien décorée. Mais pas question de se ruiner. Proposez un bricolage rigolo aux enfants : un bonhomme de neige avec une chaussette.
- > Coupez la chaussette en deux.
- > Conservez le haut de la chaussette et fermez-la avec un élastique sur l'envers.
- > Remplissez la chaussette de sable à mi-hauteur et fermez avec un élastique, rajoutez du sable et fermez de nouveau avec un élastique pour former la tête du bonhomme de neige.
- > Collez deux boutons sur le ventre du bonhomme de neige.
- > Avec le tissu, créez-lui une écharpe.
- > Avec le reste de la chaussette, formez le bonnet.
- > Dessinez deux yeux avec le feutre noir et son nez avec le feutre orange.



### ASTUCE

L'éclairage participe bien sûr à l'ambiance de fête. Si vous souhaitez décorer votre salle, votre extérieur ou votre sapin de Noël avec des lumières colorées, préférez les guirlandes électriques à LED (25 Watts maximum par guirlande). Les guirlandes LED sont plus chères à l'achat mais consomment moins d'énergie. N'abusez pas et n'allumez qu'au dernier moment. Vous pouvez aussi opter pour des bougies, de préférence végétales, elles sont plus économiques et plus écologiques. Afin de les conserver plus longtemps, placez-les au congélateur avant de les utiliser.

### BONNES IDÉES

- Les enfants adorent se déguiser pour le carnaval, les anniversaires, lorsqu'ils s'inventent des histoires le dimanche après-midi. Les grands aussi aiment se déguiser d'ailleurs.
- > Évitez les achats de tenues neuves et pensons « récupération ». Une vieille robe, un costume, un chapeau, un béret, etc. feront un excellent déguisement (avec ou sans couture). Nous avons parfois des trésors dans nos armoires. Demandez aussi à votre famille, vos amis, vos voisins.
- > Pensez aussi aux vide-greniers, aux ressourceries. On y trouve des tenues et des déguisements improbables.



- > Les accessoires comme les ailes de fées ou le bouchier du chevalier peuvent être découpés dans un ancien emballage en carton. Les enfants partiront à l'assaut de la décoration !



## SANS EN LAISSER UNE MIETTE

Avant, pendant et après le repas, voici quelques réflexes à adopter pour un évènement éco-responsable.



### 1/ UN MENU LOCAL EN QUANTITÉ RAISONNABLE

- > Pensez local, de saison ou issu de l'agriculture biologique.
- > Si vous cuisinez, surprenez vos invités avec les produits locaux et valorisez-les sur votre menu ; si vous faites un buffet, créez des étiquettes à mettre devant les plats.
- > Prévoyez le plus justement possible les quantités. Vous pourrez ainsi préférer des aliments de qualité et même opter pour du bio sans augmenter le budget.
- > Faites vous même le service dans les assiettes quitte à repasser une deuxième fois.

> Si vous embauchez un traiteur local, vous pouvez lui indiquer vos consignes éco-responsables ou en trouver un qui travaille déjà avec des produits locaux.

### BONNES IDÉES

> Il y a forcément des circuits courts près de chez vous (vente à la ferme, magasins de producteurs, Amap, distributeurs). Retrouvez sur [www.ouacherlocal.fr](http://www.ouacherlocal.fr) ou sur [www.parc-opale.fr](http://www.parc-opale.fr) les producteurs régionaux et des Caps et Marais d'Opale qui sauront vous fournir des produits d'exception (viandes, volailles, légumes, soupes, jus de fruits, bières locales, cidres, etc.) > Pensez au vrac pour éviter les (sur)emballages.

### ASTUCES

Soignez les jus de fruits. On est souvent prêts à mettre le prix pour du bon vin et on achète des jus de fruits bas de gamme pour les enfants ou les adultes qui ne boivent pas d'alcool.

### COMMENT FAIRE ? UN SIROP DE FRUITS

Mélangez 1 kg de sucre et 1 kg de fruits écrasés (fraises, framboises, mûres, groseilles se prêtent bien aux sirops maison). Laissez macérer 24h au frigo. Portez à ébullition puis laissez frémir pendant 5 minutes. Pendant ce temps, plongez le bouchon et votre bouteille en verre ouverte 10 minutes dans l'eau bouillante et laissez sécher. Filtrez le mélange de sucre et de fruits à l'étamine et faites à nouveau bouillir le jus pendant 5 minutes. Retirez l'écume et versez dans la bouteille puis fermez.

(Conservation : 4 mois au frigo après ouverture ou un an si la bouteille n'est pas encore ouverte).

### COMMENT FAIRE ? UN PAIN D'ÉPICES BIO

#### MATÉRIEL

- ▶ 80 g de miel
- ▶ 3 c. à soupe de sirop d'érable
- ▶ 140 g de farine complète
- ▶ 1 sachet de levure non chimique
- ▶ 10 cl de lait bio
- ▶ 1 oeuf bio
- ▶ 40 g de beurre
- ▶ 40 g de sucre vergeoise ou roux bio et équitable
- ▶ 1 c. à café de quatre-épices
- ▶ 30 g de poudre de cacao bio
- ▶ 70 g de chocolat bio en morceau concassé façon pépites.

- > À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, concassez le chocolat pour en faire des pépites.
- > Dans une casserole, faites tiédir le lait à feu doux.
- > Hors du feu, incorporez le miel, le sirop d'érable, le sucre et le beurre en remuant jusqu'à dissolution.
- > Préchauffez le four à 180° (th 6).
- > Versez la farine, la levure, le cacao en poudre, les épices dans un saladier.
- > Cassez l'œuf au centre, versez le lait tiédi et mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- > Ajoutez le chocolat concassé en petits morceaux.
- > Versez dans un moule à cake beurré et faites cuire 25 mn. Puis baissez la température du four à 150° (th 5) et laissez cuire encore 15 mn.
- > Démoulez et laissez refroidir avant de le déguster.



## 2/ À TABLE, EXIT LE JETABLE

Pailles, couverts, assiettes, gobelets, nappes ou serviettes, ayez les bons réflexes et bannissez le jetable. Dressez votre plus belle table avec :

- > une nappe et des serviettes en tissu,
- > de la vraie vaisselle lavable. Bien sûr il existe les lave-vaisselles mais à plusieurs en écoutant de la musique, en dansant ou en discutant, l'instant vaisselle devient un moment de partage agréable.

### COMMENT FAIRE ? SON LIQUIDE VAISSELLE

#### MATÉRIEL

- ▶ 1 1/2 c. à café de cristaux de soude (ou carbonate de sodium)
- ▶ 160 ml de savon de Marseille liquide
- ▶ 1 c. à soupe de gel d'aloé vera
- ▶ 1 c. à café de glycérine végétale
- ▶ 10 gouttes d'huile essentielle de citron
- ▶ 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- ▶ 5 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- ▶ 500 ml d'eau

Portez à ébullition l'eau et laissez-la tiédir. Versez-la sur les cristaux de soude et mélangez pour dissoudre. Ajoutez le savon de Marseille, la glycérine, l'aloé vera et les huiles essentielles.

Mélangez. Transférez dans une bouteille.

C'est prêt !



### BONNES IDÉES

- > Empruntez à vos proches de la vaisselle lavable si vous n'en avez pas assez. Il est également possible d'en louer.
- > Vous avez peur de casser les verres, le Parc met à votre disposition des gobelets réutilisables. Pour en savoir plus écrivez à [cmorelle@parc-opale.fr](mailto:cmorelle@parc-opale.fr)
- > Vous pouvez fabriquer vous-même vos bols ou saladiers éphémères à partir d'une demi-coque de melon ou d'avocat.

### ASTUCE



Jetez l'éponge une bonne fois pour toute et optez pour une éponge maison en tissu de récup' ! Le tawashi est une éponge inventée au Japon fabriquée à la main avec de vieux vêtements recyclés.

Dès que votre tawashi est sale, lavez-le en machine entre 30 et 60°C. Vous trouverez sur internet de nombreux tutos pour tisser en 5 minutes votre tawashi.

## 3/ LE TRI S'INVITE À LA FÊTE

Comme pour le reste de l'année, il est important de bien trier les déchets lors de vos événements. Pour un tri efficace :

- > vous devrez d'abord identifier les déchets attendus,
- > placez les poubelles de tri juste à côté de la poubelle classique,
- > signalez à l'aide d'affichettes le type de déchets à placer dans chaque sac poubelle.



### APRÈS LA FÊTE

- Pour éviter le gaspillage alimentaire :
- > proposez à vos invités de reprendre les restes du repas qu'ils ont apprécié ;
- > les restes non-consommables pourront être valorisés en compost.





Grâce à une animation à la fois ludique et pédagogique, il est possible de sensibiliser vos invités aux enjeux actuels et à votre démarche en leur expliquant votre souhait de limiter votre impact écologique. Voici quelques exemples pour petits et grands.

**POUR LES  
2 / 5 ANS**

### COMMENT FAIRE ? UNE PIÑATA EN PAPIER MÂCHÉ

#### MATÉRIEL

- ▶ Un ballon de baudruche
- ▶ De l'eau
- ▶ De la farine
- ▶ Du papier journal
- ▶ De la peinture
- ▶ De la ficelle ou un ruban pour suspendre la piñata
- ▶ Une paire de ciseaux
- ▶ Un pinceau

- 1) Gonflez le ballon et accrochez-le entre deux chaises avec une ficelle.
- 2) Dans une casserole, mettez une tasse de farine et une tasse d'eau, faire chauffer en mélangeant. Arrêtez quand la « colle » a pris (un peu comme une béchamel). Laissez refroidir.
- 3) Découpez des bandes de papier journal de 3 à 5 cm de large.
- 4) Protégez le sol et avec les mains, appliquez de la colle sur les bandes de papier journal et les coller sur le ballon (tout en laissant un trou au sommet pour pouvoir garnir la piñata). Prévoir plusieurs couches de papier mâché (3 ou 4) pour permettre à la piñata d'être bien solide. Laissez sécher afin que le papier mâché soit bien dur.
- 5) Peignez la piñata à votre convenance avec des couleurs vives. Vous pouvez la décorer avec des yeux, un nez et une bouche.
- 6) Faites un trou dans le papier mâché et percez le ballon. Remplissez la cavité avec les surprises de votre choix (bonbons, gâteaux, petits objets légers...). Percez le papier mâché à deux endroits autour du trou. Glissez un ruban et refermez soigneusement.
- 7) Suspendez la piñata. Après avoir tournés sur eux-mêmes, les enfants tapent avec un bâton chacun leur tour, les yeux bandés, guidés par les autres. Le but est de détruire la piñata pour récupérer le trésor.



Par sécurité, demandez aux enfants de bien s'écarter pour ne pas risquer de se prendre un coup de bâton.

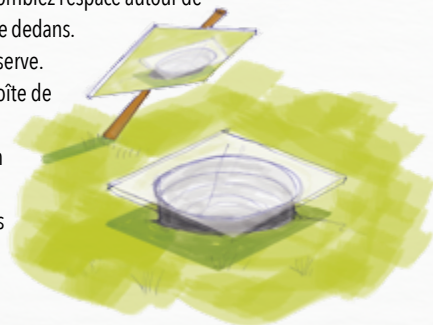
**POUR LES  
6 / 15 ANS**

### COMMENT FAIRE ? UN FOUR SOLAIRE

#### MATÉRIEL

- ▶ Une boîte de conserve peinte en noir
- ▶ De l'aluminium
- ▶ Un morceau de verre (assez grand pour recouvrir la boîte)
- ▶ Un oeuf
- ▶ Un petit miroir
- ▶ Une pelle
- ▶ Un jour ensoleillé

- > Commencez par peindre l'extérieur de la boîte de conserve en noir puis garnissez l'intérieur de la boîte de conserve avec du papier d'aluminium.
- > Creusez un trou dans la terre dans un endroit ensoleillé. Ce trou doit être d'une profondeur équivalente à la hauteur de la boîte moins quelques centimètres.
- > Placez la boîte au fond du trou et comblez l'espace autour de la boîte avec de la terre sans en mettre dedans.
- > Cassez l'oeuf dans la boîte de conserve.
- > Posez le vitrage au-dessus de la boîte de conserve.
- > Pour optimiser, votre four, fixez un miroir scotché sur une tige plantée à côté du four. Orientez le miroir vers le vitrage. Cette construction vous permettra d'expliquer aux enfants l'énergie solaire et l'effet de serre.



### COMMENT FAIRE ? DU GRIMAGE AVEC DES PRODUITS NATURELS

#### MATÉRIEL

- ▶ Du beurre de cacao (solide, à conserver au frigo)
- ▶ De l'huile de coco (solide, à conserver au frigo)
- ▶ De la fécule de maïs ou de la farine de riz (pour un maquillage blanc)
- ▶ Des pigments naturels (lire « Astuce »)
- ▶ Un pinceau pour le visage

Pour faire un petit pot de crème de grimage, il suffit de mélanger :

- > une cuillère à soupe de beurre de cacao,
- > une cuillère à soupe d'huile de coco,
- > une cuillère à soupe de fécule de maïs ou de farine de riz (pour un maquillage blanc)
- > Ajoutez de quoi donner la couleur désirée. Le dosage variera selon la teinte dont vous aurez besoin.
- > La crème s'applique sur le visage de l'enfant au pinceau. Faites un petit test sur le bras au préalable.
- > Pour le démaquillage, rien de plus simple que d'utiliser un produit sain « fait maison » à base d'huile végétale (huile d'olive ou de tournesol) et d'eau de chaux (vendue en pharmacie).

#### ASTUCE

Pour colorer votre base de grimage, vous pouvez utiliser du curcuma, du paprika, du cacao, de l'argile en poudre de différentes couleurs, du jus de betterave (joli rouge pour les lèvres, les clowns ou Spiderman sans risque en cas d'ingestion), du jus d'épinards, concentré ou non pour une belle palette de vert.



### COMMENT FAIRE ? UN JEU COOPÉRATIF, ENSEMBLE C'EST TOUT !

**POUR  
TOUS**

Finis la frustration du perdant et les larmes de fin de partie, excepté celles des fous-rires ! Avec les jeux coopératifs la relation gagnant/perdant disparaît devant la nécessité de coopérer pour réussir tous ensemble. « Le nœud humain » et « la chaise musicale coopérative » présentés ci-dessous sont un bon moyen de rendre votre fête mémorable et d'impliquer tout le monde !

#### MATÉRIEL

- ▶ Aucun excepté de l'espace pour bouger
- ▶ Attention : plus le nombre de joueurs est élevé, plus le « démêlage » est dur



#### LE NŒUD HUMAIN

En ligne ou en cercle, les joueurs sont debout, épaule contre épaule. Ils croisent les bras devant eux et prennent la main de leur voisin de droite et la main de leur voisin de gauche qui ont aussi croisé leur bras. Le nœud étant fait, toutes les gymnastiques sont permises pour défaire le nœud et former une grande ronde sans jamais se lâcher les mains. Esprit d'équipe, d'écoute et de communication seront nécessaires pour trouver la solution !

#### MATÉRIEL

- ▶ Prévoir des chaises bien solides et de l'espace pour bouger.
- ▶ Du matériel pour diffuser la musique (facultatif).
- ▶ Attention : choisir un endroit stable

#### LA CHAISE MUSICALE COOPÉRATIVE

Installer les chaises en cercle, dossiers vers l'intérieur (une chaise de moins que le nombre de joueurs). Au démarrage de la musique, les participants tournent autour des chaises. Quand la musique s'arrête, ils doivent tous s'asseoir et leurs pieds ne doivent pas toucher le sol. Il y aura donc 2 joueurs sur la même chaise, assis, debout, bref, comme ils peuvent. Avant de relancer la musique, on enlève une chaise et on garde le même nombre de participants et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il reste une seule chaise. L'objectif est de s'entraider pour ne laisser personne de côté.

#### VARIANTE

Par sécurité pour les plus jeunes, on peut utiliser des feuilles de papier journal au sol. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent monter sur les papiers journaux. Au fur et à mesure du jeu, les papiers journaux sont de moins en moins nombreux mais tout le monde doit pouvoir tenir dessus.

Découvrez en image sur YouTube un autre jeu de cohésion très amusant : le jeu du Tapis coopératif.





## MOINS DE BIENS, PLUS DE LIENS

**Etape incontournable d'une fête : le cadeau.** Il est possible de faire plaisir à ses proches en limitant l'impact sur l'environnement. Replaçons le partage au centre de nos réunions de famille ou d'amis.

### BONNES IDÉES

> Pensez aux cadeaux dématérialisés qui offrent du temps partagé : places de spectacle, une visite de musée, bon pour un pique-nique, un restaurant, etc., y compris pour les enfants (confection d'une cabane dans le jardin, journée à la mer, ...)

> Osez les cadeaux d'occasion et utiles dénichés chez Emmaüs par exemple. Pour éviter la déception au moment de l'ouverture, parler de votre démarche bien en amont et pourquoi pas lancer le défi « rien de neuf ».

> Offrez des cadeaux faits maison selon vos talents et vos passions : confiture, dessins, accessoires (sac à main), etc.

> Soutenez les circuits courts, poussez les portes d'un artisan créatif et local ou d'un producteur local (jus de fruits, chocolat, paniers garnis).

> Proposez un cadeau collectif.

> Un peu avant Noël, faites un tirage au sort pour déterminer qui offre à qui.

### COMMENT FAIRE ? EMBALLER DANS DU TISSU

#### MATÉRIEL

► Foulard, drap, chute de tissu, etc., dont vous appréciez les motifs et la texture. Peu importe la matière, seul impératif : le tissu doit être carré et de taille adaptée à l'objet à emballer

Stop au papier cadeau, on se met au furoshiki, technique japonaise pour emballer les objets dans du tissu. Résultats : des pliages d'une grande beauté !  
> Pour le pliage le plus basique pour des objets carrés ou rectangulaires : étendre le carré de tissu sur une surface plane, disposer l'objet au centre, en diagonale. Replier deux coins opposés sur l'objet. Si le tissu est grand, il faudra enrouler l'objet. Replier les deux autres coins sur l'objet, en veillant à faire de jolis angles. Nouer le tissu au-dessus de l'objet. Arranger le nœud. Et voilà !



*Vous pouvez offrir le tissu à la personne en plus du cadeau. Elle pourra alors le réutiliser ensuite pour des cadeaux et continuer la chaîne. Il existe de nombreux modèles de pliage/nouage du tissu en fonction des objets à emballer. Vous trouverez de nombreux tutos sur internet.*

### ASTUCE

> Emballez vos cadeaux avec des matières recyclables : page de journaux ou de magazines (attention à l'encre qui peut tacher et aux titres !), tissu de récupération ou des contenants originaux (panier tressé par exemple).

### Ils nous ont inspirés :

www.evolis23.fr  
www.econo-ecolo.org  
www.consoglobe.com  
Les agents du Parc

Faire ses produits d'entretien maison, Marabout  
Faire la fête sans détruire la planète, Actes Sud / Kaizen

Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale est une création de la Région Hauts-de-Calais avec la coopération du Département du Pas-de-Calais, et la participation de l'État, des organismes consulaires, des intercommunalités et des communes adhérentes.



Pour recevoir gratuitement le mini-guide diffusé avec le Journal des habitants du Parc (au printemps, en été et en automne), inscrivez-vous sur notre site internet : [www.parc-opale.fr](http://www.parc-opale.fr)  
Offre réservée aux habitants des communes du Parc naturel régional.



BP 22 – 62142 Le Wast  
Tél. 03 21 87 90 90  
[info@parc-opale.fr](mailto:info@parc-opale.fr)  
[www.parc-opale.fr](http://www.parc-opale.fr)  
Facebook : Parc Opale



Parc  
naturel  
régional  
des Caps et  
Marais d'Opale