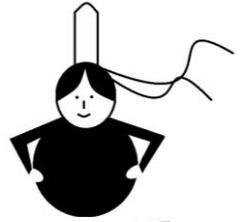


# NOËL

## DE L'ÉKO BIGOUDEN



RÉDUISONS  
VITE NOS DÉCHETS,  
ÇA DÉBORDE.

*Idées*

*Recettes*

*Cadeaux*

*Déco*



*pour consommer  
autrement*

Noël devient de plus en plus un moment de (sur)consommation. Durant cette période, bien souvent, nous n'hésitons pas à nous faire plaisir en achetant des cadeaux de toutes sortes, de la décoration, des bons petits plats, etc... Parfois, nous achetons même par obligation : parce qu'il FAUT trouver un cadeau... Cela entraîne beaucoup de dépenses : de temps, d'énergie et d'argent bien sûr. En plus, bien souvent, une bonne partie de ce que nous avons acheté s'en va directement ... à la poubelle ! Sapins, papier cadeau, emballages, décoration, nourriture, etc... se retrouvent en quantité industrielle dans les bennes d'ordures ménagères. Sans parler des cadeaux qui sont revendus illico !

Pourtant, il est possible de faire autrement afin que ce moment de l'année redevienne vraiment un temps de convivialité, de retrouvailles et d'échanges familiaux et amicaux.

Ce petit guide vous donnera quelques idées afin de retrouver le plaisir de faire plaisir. Vous y trouverez quelques astuces afin de faire vous-même vos cadeaux personnalisés, vos boîtes, pochettes et autres emballages ainsi que toutes les petites « lichouseries » de Noël et la décoration qui embellira votre maison. Le tout, à moindre coût, à partir de matériaux de récupération que vous trouverez facilement chez vous !

Pour le concevoir, la Communauté de Communes du HAUT PAYS BIGOUDEN a fait appel aux partenaires qui interviennent dans le cadre du programme local de prévention des déchets. Découvrez leurs idées ! Elles vous donneront de l'inspiration pour aller plus loin en réalisant vos propres créations.

# SOMMAIRE

LE SAPIN RÉCUP' .....	4
LES IDÉES DÉCO.....	6
LES CADEAUX GOURMANDS .....	8
LES JOUETS NATURE .....	10
LE COL COUTURE .....	12
LES PETITES BOITES .....	13



# LE SAPIN RÉCUP'

par Marie-Christine  
de *l'Atelier De l'Ébène au Sycomore*

Apprenez à utiliser les outils de bricolage en fabriquant un sapin de Noël avec du bois de récupération. Les outils doivent être utilisés avec précaution. S'installer dans un endroit propre et lumineux. Bien fixer les pièces à usiner avec des presses, sur l'établi ou une table stable.

*Matériel : (pour un sapin de 50 cm de haut - 1 ou 2 palettes)*

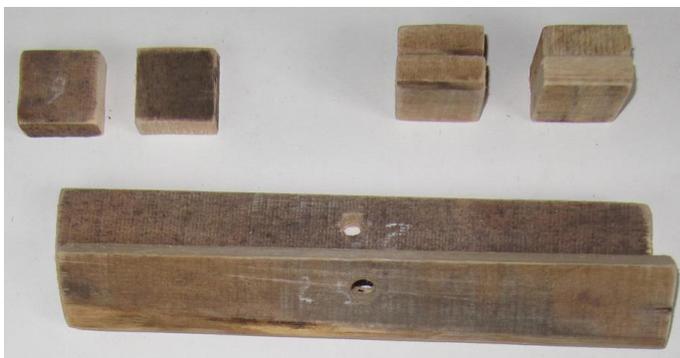
- 16 lames de bois d'environ 40 cm de long
- 1 tige filetée de diamètre 8
- 2 rondelles et 2 écrous
- 8 vis de 3 x 20
- 1 foret de 2 mm
- 1 mèche à bois de 8 et 1 de 10
- 1 crayon
- Mètre ruban
- Équerre de menuisier
- Scie à bois (sauteuse ou manuelle)
- Perceuse-visseuse
- Papier de verre grain 80

Réalisation :

## Pied :

**1-** Avec 2 lames de bois de même épaisseur, tracer 2 longueur de 25 cm et dans la chute, tracer 6 pièces égales à la largeur des lames.

Scier les morceaux et poncer les aspérités.



**2-** Faire un avant-trou de 2 mm. Visser ensemble 2x2 des 6 carrés. Percer un trou de diamètre 10 au centre des 2 lames.



**3-** Faire un avant-trou de 2 mm. Visser les carrés aux extrémités des lames. Enfiler 1 rondelle et 1 écrou sur la tige filetée puis enfiler les lames du pied en commençant par la plus basse.

### Branches :

4- Sur le reste des lames, tracer : 3 longueurs de 40 cm, 3 de 35 cm, 3 de 30 cm, 2 de 25 cm, 2 de 20 cm et 2 de 15 cm.

Les lames plus courtes peuvent être tracées dans les chutes avec les 16 pièces plus ou moins carrées. Percer un trou de diamètre 10 au centre de chaque pièce.



5- Scier les morceaux et poncer les aspérités.

6- Assembler sur la tige filetée en commençant par un carré. Finir par une rondelle et un écrou et serrer.

### Pointe :

(facultatif, peut-être remplacée par une décoration de sapin)

7- Tracer et scier 2 triangles et les visser ensemble.



8- Fixer dans une presse et percer un trou de diamètre 8 au centre de la base du triangle.

9- Poser le triangle sur la tige filetée.

### Rangement :

10 - Pour ranger le sapin à plat, dévisser le pied et récupérer le premier carré pour le placer entre les deux lames de pied.



**Remarque :** Pour réaliser un sapin plus grand, utiliser une tige filetée de 1 mètre (Ø 10) et multiplier, par exemple, les dimensions des lames par 2.

## *Le petit plus de Marie-Christine*

*Pour boucher les trous des vis, récupérer la sciure de bois et la mélanger avec de la colle de farine.*

### Recette :

*½ verre de farine mélangé à 1 cuillère à café de sucre auxquels on additionne 1 verre d'un mélange moitié d'eau et moitié de vinaigre d'alcool petit à petit. Verser le mélange dans une casserole et faire cuire à feu doux en remuant pour éviter les grumeaux. Ajouter de l'eau jusqu'à l'obtention de la pâte. Remplace la colle en bâtonnet ou en tube pour les travaux de décoration en papier, tissu, carton... Se conserve peu de temps, bocal fermé à l'abri dans un endroit frais.*

# LES IDÉES DÉCO

par Nathalie d'Esprit Cabane

## Boules de Noël en papier

*Matériel :*

*Feuilles de papier (journaux, magazines, livres, etc...)*

*Règle*

*Crayon*

*Compas*

*Fil et aiguille*

Réalisation :

1- Découper grossièrement un carré dans une liasse de feuilles.

2- Tracer un cercle de 6 à 9 cm (en fonction de la taille), ainsi qu'un repère vertical un peu plus petit que la taille du cercle.



3- Coudre (à la machine ou à la main) sur ce repère. Il faudra 3 à 4 liasses de 6 à 8 feuilles pour chacune des boules.

4- Faire des nœuds en rentrant les fils.

5- Sur une des liasses, prévoir une boucle d'environ 10 cm à une extrémité pour accrocher la décoration dans l'arbre. Ne pas couper les fils de couture trop courts.

6- Découper soigneusement chaque cercle au ciseau.

7- Ouvrir les feuilles de chaque liasse de manière à former des quarts de sphère.

8- Réunir les volumes avec un morceau de double face.



# Étoiles décoratives en plastique

*Matériel (pour 5 étoiles et 3 flocons):*

*8 bouteilles en plastique (colorées ou transparentes)*

*Fil*

*Aiguille*

*Couteau - ciseaux*

## Réalisation :

- 1- Découper le bas de chaque bouteille avec un couteau à dents.
- 2- Découper le bord restant aux ciseaux pour ne garder que le fond (ovale ou rond).
- 3- Pour former une étoile : découper des triangles dans le plastique.
- 4- Pour créer un flocon : laisser seulement les « branches » et le cœur et découper tout le reste.
- 5- Avec une aiguille ou une pince perforatrice, faire un trou dans une des branches de chaque ornement pour pouvoir suspendre la décoration.



On peut aussi fabriquer des suspensions en enfilant des étoiles les unes en dessous des autres, des plus grandes au plus petites (prévoir des grandes, moyennes et petites bouteilles).



Pour créer une guirlande, enfiler quelques perles translucides sur un fil relativement long (1,5 m). Les placer au centre du fil.

Ajouter une étoile, faire un nœud, repasser le fil libre dans les perles. Répéter l'opération autant qu'il y a d'étoiles ou de flocons. Changer le nombre de perles pour varier les hauteurs.

## ***Le petit plus de Nathalie***

*Pour votre déco, inutile d'aller chercher bien loin : ouvrez votre sac de tri et consultez le site internet d'Esprit Cabane. Une multitude d'idées vous sera donnée pour réaliser votre déco à base de papier, carton, canettes, plastique, bois, etc...*

*→ <http://www.espritchabane.com/>*

# LES CADEAUX GOURMANDS

par Sofi de l'association *Sur Un Air de Terre*

## Cookies au chocolat

### *Ingrédients :*

*100 g de chocolat noir*

*200 g de farine T80*

*1 sachet de poudre levante (ou de levure chimique)*

*140 g de sucre*

*50 g de fruits secs*

*85 g de flocons 5 céréales*

*2 œufs*

*100 g de beurre, margarine ou purée d'amandes*

### Recette :

- 1- Préchauffer le four à 180°.
- 2- Casser le chocolat en petits morceaux et le mélanger à la farine, la poudre levante, le sucre, les flocons et les fruits secs.
- 3- Ajouter les 2 œufs légèrement battus et les 100 g de beurre fondu.
- 4- Bien mélanger puis déposer sur une plaque de cuisson des petites boules de pâte légèrement aplaties.
- 5- Enfourner 15 à 20 minutes et à la sortie du four, laisser reposer 10 minutes.

### ***Le petit plus de Sofi***

*Préparer un « kit d'urgence » réunissant tous les ingrédients et les superposer en couches dans un joli bocal.*

*Écrire la recette sur un joli papier décoré ou sur du papier kraft (une enveloppe de récupération par exemple) et le tour est joué ! Il ne vous reste plus qu'à l'offrir...*



## Sablés roses...

*Ingrédients (pour une 30aine de de sablés) :*

*100 g de betterave cuite*

*145 g de farine (T80 ou T110)*

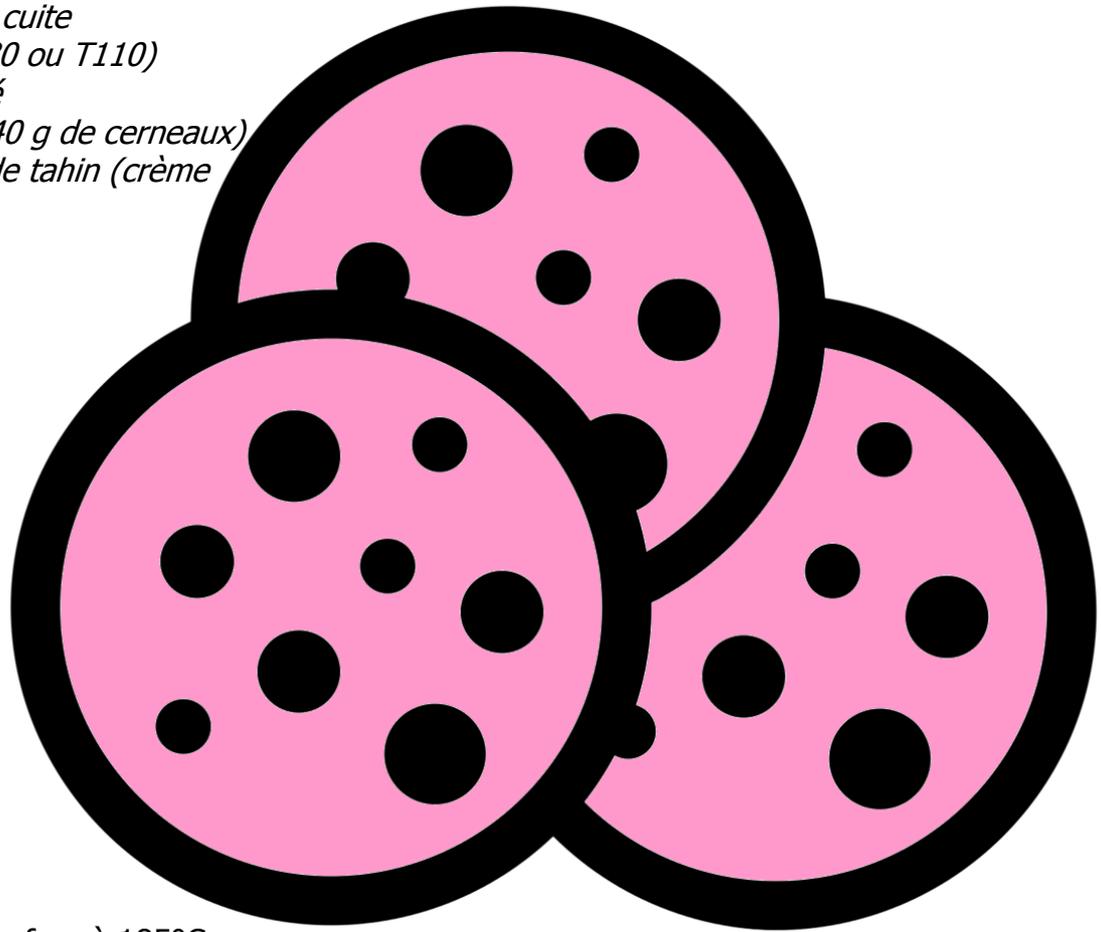
*50 g de comté râpé*

*100 g de noix (ou 40 g de cerneaux)*

*1 cuillère à soupe de tahin (crème de sésame)*

*2 jaunes d'œufs*

*Sel et poivre*



### Recette :

- 1- Préchauffer le four à 185°C.
- 2- Écraser la betterave en purée et réserver.
- 3- Dans un saladier, mélanger la farine avec le comté et les cerneaux de noix concassés.
- 4- Saler et poivrer puis ajouter la purée de betterave et le tahin.
- 5- Incorporer ensuite les jaunes d'œufs et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène et non collante.
- 6- Étaler la pâte sur un plan de travail fariné.
- 7- Découper des petits biscuits. Les disposer sur une plaque à pâtisserie.
- 8- Enfourner pour 15 minutes de cuisson puis, à la sortie du four, les laisser refroidir sur une grille.

### ***Le tahin***

*Typique de la cuisine orientale, cette crème de sésame s'utilise également beaucoup en cuisine végétarienne. Elle remplace aisément la crème fraîche et peut également s'incorporer aux potages, sauces, salades, quiches, ainsi que dans des recettes sucrées. Soyez curieux et n'hésitez pas à fureter sur internet pour y trouver de nouvelles recettes !*

# LES JOUETS NATURE

par Steven de l'association *Des Roses et des Choux*

## Nimbi

*Matériel :*

*16 beaux objets de la nature (16 marrons, 16 glands par exemple)*

Jeu :

Chacun à son tour prend soit un, soit deux, soit trois objets.

Le dernier à prendre un objet a perdu.

## Toupie

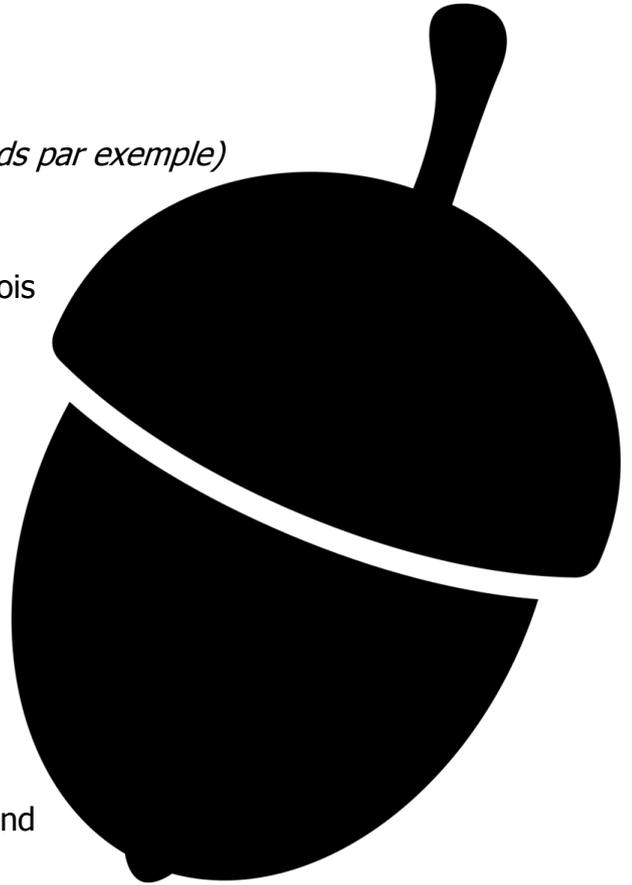
*Matériel :*

*Un beau gland coupé en deux*

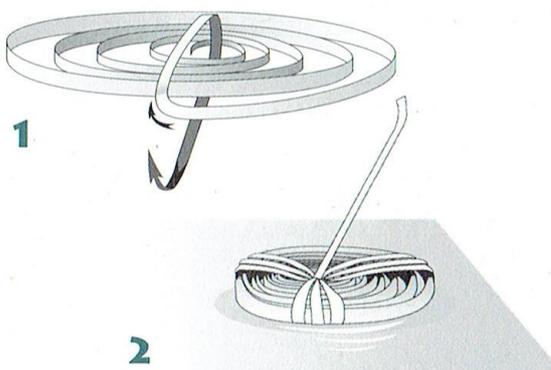
*Un cure dent coupé en deux*

Jeu :

Enfonce le demi cure dent dans la moitié de gland côté coupé... et Zoooooouuuuu !!!!!



## Bateau en jonc



*Matériel :*

*Une belle tige de jonc*

Jeu :

Enroule le tige de jonc à partir de sa base comme un escargot, puis à la fin enroule là assez serré pour bloquer le tout. Tu peux perfectionner ton bateau en lui installant une voile en feuille de chêne, de charme...

## Équilibre

*Matériel :*

*Morceaux de bois ou d'écorce assez plats et réguliers*

Jeu :

Chacun à son tour met un morceau par-dessus l'autre.  
Celui qui va le plus haut gagne.

## Pipoire

*Matériel :*

*Une tige de noisetier de 10 cm*

*Une feuille de lierre*

*Un cutteur ou un couteau*

Réalisation :

Coupe la tige de noisetier. Sur un côté, fend la en deux.  
Glisses-y une feuille de lierre pliée en deux.  
Coupe ce qui dépasse et en avant la musique !

## Anneaux

*Matériel :*

*Toutes sortes de petites tiges en bois souple, ou de la ronce*

*Une paire de gants*

Réalisation :

Coupe de belles tiges de ronces sans division.  
Avec une grosse paire de gants, enlève les aiguillons en faisant coulisser la tige.  
Fais un lien avec un rafia pour former un anneau.

### ***Le petit plus de Steven***

*Ces jouets 100% « made in pays bigouden » sont également 100% renouvelables, 100 % marrants et 100% COMPOSTABLES. Alors, lorsque tu en auras assez, ne les jette pas à la poubelle, utilise plutôt ton composteur !!!*



# LE COL COUTURE

par Stéphanie de l'atelier *Ma Chupenn*

## Fournitures :

1 rectangle de tissu de 80 x 20 cm

1 rectangle de tissu doux (type polaire) de 80 x 20 cm

1 bride (pour attacher le col par un bouton)

Rubans, chute de tissus divers, boutons, etc...

Fils assortis

## Réalisation :

### 1-Couper les tissus :

- 2 rectangles de 80x20 cm, l'un pour le dessus, l'autre en tissu doux pour l'intérieur
- puis, pour la décoration, différents rubans ou chutes de tissus

**2-** Fixer la bride de fermeture du col au centre d'une des extrémités du rectangle du dessus à l'aide d'une pique machine.

**5-** Fermer l'ouverture avec un point invisible.

**3-** Fixer les rubans et la décoration avec des épingles pour les couder au rectangle du dessus.

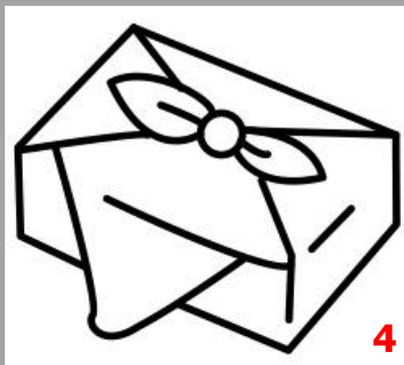
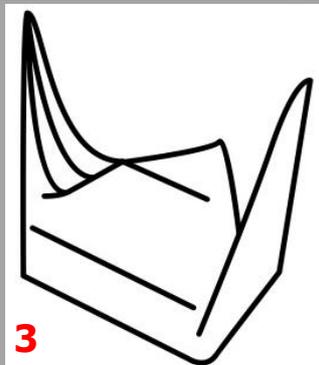
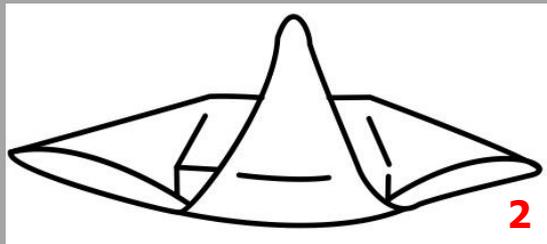
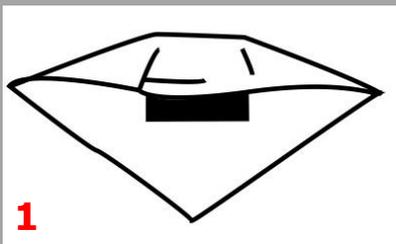
**4-** Superposer endroit contre endroit le col et la doublure et coudre tout autour à 1 cm du bord en laissant une ouverture de 10 cm environ pour pouvoir le retourner l'ensemble sur l'endroit.

**6-** Coudre le bouton au milieu de la largeur : pour vérifier son emplacement, on peut disposer le col autour du cou, le serrer comme on le souhaite et prendre un repère avec une épingle.



### ***Le petit plus de Stéphanie***

*Se servir des chutes de tissu pour emballer ses cadeaux en suivant la technique japonaise du **Furoshiki**. En plus d'être éco responsable, cette méthode vous permet d'offrir un petit cadeau en plus, le tissu d'emballage pouvant resservir !*



*Pliage Furoshiki « classique »*

*Renseignez-vous, il existe de nombreux pliages pour emballer tout type d'objets (bouteilles, livres, gros paquets, sacs, etc...). Vous trouverez facilement les indications sur internet.*

# LES PETITES BOITES

par Gaëlle de la *Communauté de Communes du HAUT PAYS BIGOUDEN*

## Le mini berlingot

*Matériel :*

*Rouleau de papier toilette*

*Éléments de décoration (chutes de papier, de tissu, rubans, etc...)*

*Agrafeuse*

*Perforatrice*

*Ciseaux*

*Scotch double face*

Tutoriel :

- 1- Décorer un rouleau de papier toilette vide (bandes de papier, de chutes de tissu, rubans, peinture, etc...).
- 2- Fermer l'extrémité inférieure en l'agrafant, puis camoufler les agrafes avec un décor de votre choix.
- 3- Fermer l'autre extrémité dans le sens opposé de la première, afin de donner à la boîte une forme de berlingot.
- 4- Faire un petit trou à la perforatrice fine pour y glisser un ruban afin de fermer la boîte.



### *Le petit plus de Gaëlle*

*Se servir des boîtes à œufs en carton ou de boîtes de conserve pour en faire des paquets cadeaux originaux !*

*Pour cela, rien de plus simple. Il suffit de les décorer et elles seront parfaites pour contenir des « lichouseries » faites maison par exemple...*

# La boîte carrée



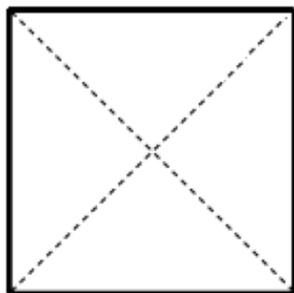
Matériel :

Feuilles de papier assez rigides (magazines, revues, journal, etc...)

Ciseaux

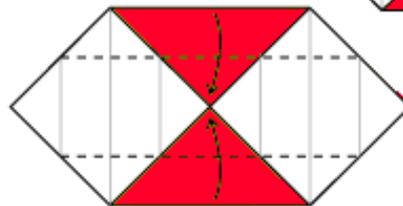
Crayon – double décimètre

Réalisation :



Découper un carré et le plier en 2 diagonales.

1



Rabattre 2 des coins jusqu'au centre.

2

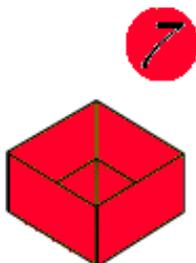


Rabattre la partie inférieure de chaque côté jusqu'au centre.

3

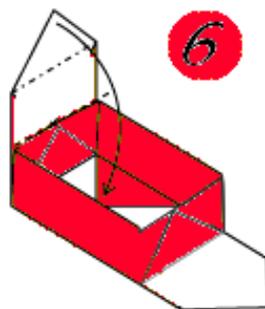
4 Faire la même opération des 2 autres côtés.

4



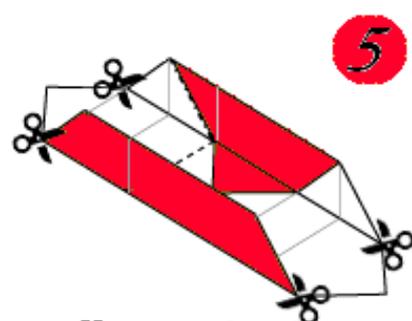
L'une des parties est réalisée!

7



Former la boîte.

6



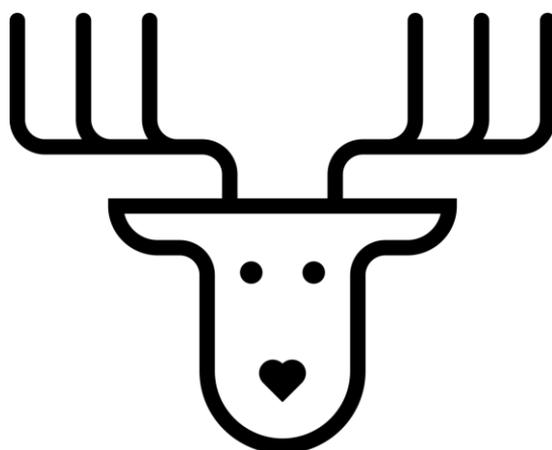
Effectuer le pliage suivant et découper le long des 2 premiers carrés de chaque côté.

5

Programme local de prévention des déchets

# Les ateliers de l'éko bigouden

Plaquette réalisée dans le cadre de la  
Semaine Européenne de Réduction des Déchets



*Illustrations : The Noun Project / Marie-Christine Camenen / Nathalie Boisseau / Stéphanie Morvan /  
Steven Hélias / CCHPB  
2014*

**HAUT PAYS  
BIGOUDEN**

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Communauté de Communes du HAUT PAYS BIGOUDEN  
2A, rue de la Mer – 29 710 Pouldreuzic

02 98 54 49 04

[ambassadeur.tri@cchpb.com](mailto:ambassadeur.tri@cchpb.com)

[http://www.cchpb.fr/reduire\\_ses\\_dechets.html](http://www.cchpb.fr/reduire_ses_dechets.html)