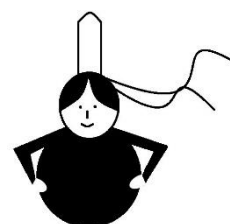


# ÉKO TEXTIL'

Le DIY du textile éco-responsable !



TROC TEXTILE créatif – 2016 #3



RÉDUISONS  
VITE NOS DÉCHETS,  
ÇA DÉBORDE.



# Sommaire

## **LA FIN DES SACS PLASTIQUES...**

PETIT POCHON FRUIT ..... 5

## **UN NOËL PLUS RESPONSABLE**

COURONNE DE FÊTES..... 7

ÉTUI DE PORTABLE..... 8

LINGETTES MAMAN-BÉBÉ ..... 9

COUSSIN ..... 10

TABLIER UPCYCLING..... 12

POCHETTE EN VOILES..... 13

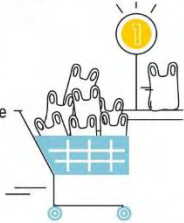
## **LES PETITES BÊTES**

PARAPLUIE JAPONAIS ..... 15

# LA FIN DES SACS PLASTIQUES...

## POURQUOI ?

5 milliards de sacs en plastique à usage unique sont distribués en caisse chaque année en France.



12 milliards sont consommés pour d'autres usages en dehors des caisses.



80% sont importés, majoritairement d'Asie. Ces sacs ont un impact sur les émissions de gaz à effet de serre.



75% des déchets en mer sont en plastique (en majorité des sacs)\*.



86% des espèces de tortues marines sont impactées\*. Elles ingèrent les sacs qu'elles confondent avec des méduses.



94% des estomacs d'oiseaux de mer du Nord, contiennent du plastique\*.



\*Source : Commission européenne

Dix-sept milliards de sacs en plastique étaient distribués chaque année en France. Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2016, les sacs très fins, à usage unique sont désormais interdits aux caisses.

A dater du 1<sup>er</sup> janvier 2017, ces sacs seront également interdits en dehors des caisses (fruits et légumes, fromage à la coupe, viande, poisson, etc...). Ils seront remplacés par des sacs en papier ou en plastique biodégradable.

Et si le plus simple c'était de s'en passer ???

Pensez à garder toujours sur vous un petit sac en tissu repliable pour vos petits achats du quotidien ou vos virées shopping ! Vous pouvez le fabriquer vous-même ou le trouver facilement dans de nombreux magasins. Et n'oubliez pas de garder vos paniers, sacs cabas dans le coffre de votre voiture...

### Le saviez-vous ?

Des sacs en tissu existent même pour les fruits et légumes ! L'astuce anti gaspi : ils permettent une meilleure conservation des produits dans le frigo car ils les laissent respirer.

## TRUCS & ASTUCES



À la boulangerie, évitez de prendre un sac juste pour un sandwich



Avec les gros légumes, collez l'étiquette ici



Pensez à avoir toujours avec vous un sac réutilisable



À la pharmacie, glissez la boîte de médicaments dans votre sac à main



Gardez dans votre cabas à roulettes vos sacs de fruits et légumes pour vos prochaines courses

# PETIT POCHON FRUIT

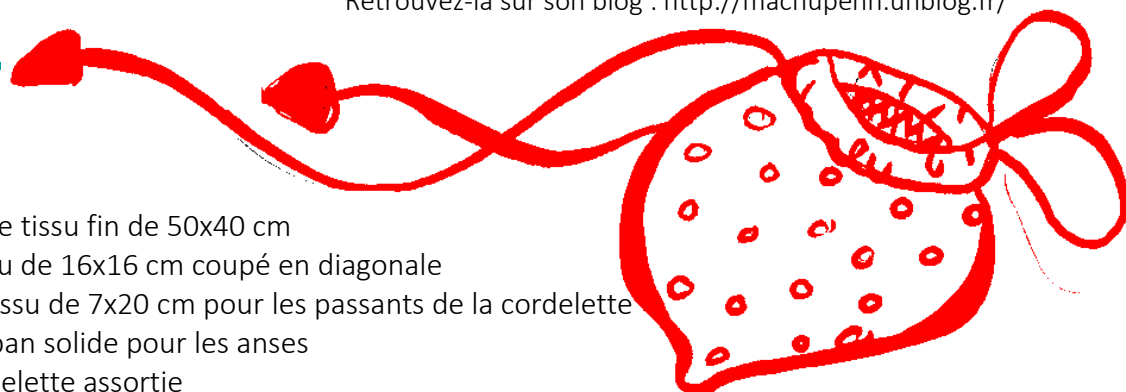
par Ma Chupenn

Ma Chupenn, alias Stéphanie Morvan, réalise des vêtements en pièce unique ou petites séries. De plus, elle aime partager sa passion en donnant des cours de couture à la carte, collectifs ou individuels, pour petits ou grands, dans sa maison-atelier à Pont-l'Abbé.

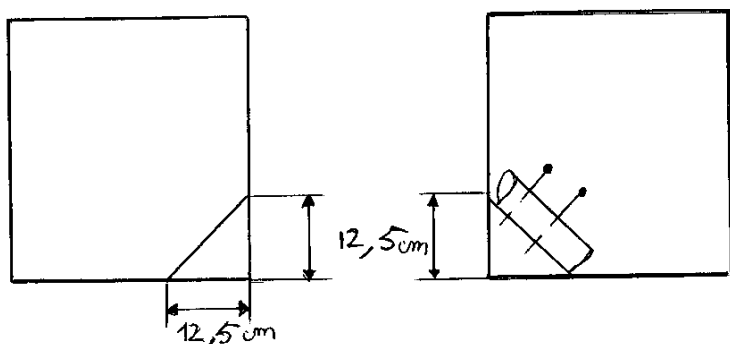
Retrouvez-là sur son blog : <http://machupenn.unblog.fr/>

## Matériel :

- 2 rectangles de tissu fin de 50x40 cm
- 1 carré de tissu de 16x16 cm coupé en diagonale
- 2 bandes de tissu de 7x20 cm pour les passants de la cordelette
- 120 cm de ruban solide pour les anses
- 80 cm de cordelette assortie

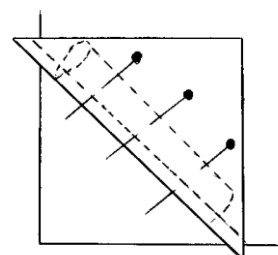


## Réalisation :



1. A chaque extrémité des 2 bandes (passants cordelette) coudre un ourlet de 1 cm et pliez les en 2 sur leur longueur envers sur envers
2. Sur les rectangles de 50x40 cm, marquer 2 points à 12,5 cm dans un angle et en miroir puis tracer une ligne rejoignant ces 2 points
3. Épingler les bandes de 7x20 cm le long de cette ligne

4. Épingler la diagonale de chaque triangle endroit contre endroit par-dessus les bandes pour passants. Coudre à 1 cm du bord en prenant toutes les épaisseurs. Puis rabattre les triangles vers le bas.
5. Placer les 2 rectangles envers contre envers et réaliser une couture anglaise (pour la solidité) en piquant à 0,5 cm du bord. Retourner le sac sur l'envers et coudre à nouveau le contour à 1 cm du bord cette fois.



6. Coudre un ourlet de 1 cm en haut du sac puis fixer les anses à 10 cm de chaque côté
7. A l'aide d'une épingle à nourrice, glisser la cordelette dans les 2 passants et... succès garanti !

Libre à vous maintenant d'imaginer différentes versions au gré de vos inspirations : cœurs, citrouilles, mûres, etc...



# UN NOËL PLUS RESPONSABLE...

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.

Pour cela, quelques petits gestes simples, un peu d'organisation et d'imagination suffisent ! Suivez les conseils de nos partenaires pour trouver de bonnes idées... :

Fabriquez vous-même votre déco à moindre coût en utilisant des matériaux de récupération. C'est tendance !

Réalisez quelques petits cadeaux personnalisés. Ils font toujours très plaisir et ont un aspect sentimental irremplaçable...

Achetez auprès de créateurs et producteurs locaux des produits originaux et de qualité. Avec cette technique, peu de risque de se retrouver avec 2 cadeaux identiques au pied du sapin... Le vôtre sera unique !





# COURONNE DE FÊTES

*par Mademoiselle Zizi*



Mademoiselle Zizi, alias Sarah Henneton, nous dévoile son univers coloré, plein de peps et d'originalité à travers ses créations artisanales d'accessoires divers pour petits et grands : sacs pour enfant, doudous sardines, tapis d'éveil, etc... Le tout, en employant des matériaux naturels comme le coton, le lin ou la laine de mouton pour les doudous, velours de coton ou de bambou). Retrouvez-la sur sa page facebook : Mademoiselle Zizi

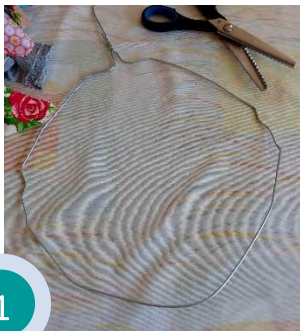
## Matériel :

- Un cintre en fer
- Des chutes de tissus
- Des ciseaux « cranteurs »



## Réalisation :

- 1- Arrondir le cintre
- 2- A l'aide des ciseaux « cranteurs », préparer des morceaux de tissus de matières et longueurs différentes.....
- 3- Faire des nœuds autour du cintre avec le tissu. On peut ajouter des rubans, de la dentelle.....
- 4- Et voici une belle couronne de fêtes...



1



2



3

La couronne peut être réalisée avec des tissus d'une seule couleur, avec des motifs différents.....Laissez place à votre imagination !!!!

*Cette couronne a été réalisée par Aziliz, 7 ans.*



4

# ÉTUI DE PORTABLE

par L'Atelier du Dé



Passionnée de dessin et de couture, Fabienne Christien, a créé l'Atelier du Dé afin de donner des cours destinés à tout type de public. On y confectionne ses vêtements tout en les personnalisant, mais pas seulement ! La couturière propose aussi de vous apprendre à réaliser de la décoration d'intérieur, des retouches, des accessoires, etc...

## Matériel :



- 2 pièces de tissus (extérieur + doublure) de 35x14 cm
- 1 rectangle de 15x6 cm pour la languette
- un bouton pression ou un bouton classique
- 1 anneau d'ameublement (rideau)
- ciseaux – fil – mètre- crayons

## Réalisation :

- 1- Poser le tissu extérieur et la doublure endroit contre endroit
- 2- Coudre sur l'envers à ras du bord afin de former une pochette (les deux longs côtés et l'un des petits)
- 3- Retourner le travail sur l'endroit et aplatir les coutures au fer
- 4- Identifier l'emplacement de l'anneau au centre de la partie supérieure (cousue) de la pochette
- 5- Découper le tissu et « clipser » l'anneau
- 6- Coudre le côté laissé libre en faisant un rentré
- 7- Rabattre la partie inférieure sur environ 9,5-10 cm et coudre les côté latéraux
- 8- Préparer une languette en repliant le rectangle de manière à obtenir une languette d'environ 15x1,5-2 cm
- 9- Coudre l'un des côtés de la languette au bas de la pochette
- 10- Coudre le bouton ou les boutons pression de manière à pouvoir fermer la pochette.





# LINGETTES MAMAN-BÉBÉ

par L'Atelier couture de l'Esatéo



Le saviez-vous ? L'Esatéo propose aussi une activité de couture ! Un ourlet à faire, un accroc à réparer, un logo d'entreprise à appliquer sur les vêtements de travail : de Concarneau à Plonéour-Lanvern, les couturières de notre atelier peuvent répondre à vos demandes. Ces travaux sont réalisés "fait-main" et la réactivité et le respect des délais font partie de leurs qualités.

## Matériel :

- 1 vieille serviette éponge
- 1 vieux t-shirt en jersey

## Réalisation :

- 1- Dans chacune des matières, découper des carrés ou des rectangles de la taille souhaitée pour réaliser les lingettes (environ 8x8 cm pour un carré démaquillant et 20x14 cm pour une lingette nettoyante)
- 2- Assembler envers sur envers un morceau de jersey à un morceau d'éponge et coudre sur tout le contour en laissant une petite ouverture.
- 3- Retourner le tout sur l'endroit et faire quelques points pour fermer le carré ou le rectangle.



L'idée cadeau zéro déchet !

Fabriquer un petit kit de lingettes accompagné d'un liniment et/ou d'une eau démaquillante !

## L'astuce !

En faire beaucoup pour éviter d'être en panne...

## Liniment pour bébé – Eau démaquillante pour maman

### Ingrédients :

1 mesure d'eau de chaux *POUR LE LINIMENT* ou 1 mesure d'eau florale (fleur d'oranger, rose, bleuet, etc...) *POUR L'EAU DEMAQUILLANTE*  
1 mesure d'huile d'amande douce (ou autre en fonction du type de peau)  
2-3 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse (pour la conservation)

### Recette :

Mélanger les ingrédients et secouer énergiquement. Attendre 24 heures que le mélange se stabilise avant de l'utiliser.

### Utilisation :

Secouer énergiquement avant chaque utilisation et appliquer ce mélange sur la lingette réutilisable.

# COUSSIN

Par Osez Papillon



La marque OSEZ PAPILLON est née en 2013, un jour de fête de famille. Pour faire plaisir à sa mère, Sylvie créé des nœuds papillon pour tout "ses hommes", à partir de sa collection de tissus. Fille de couturière, elle récolte depuis toujours des bouts d'étoffe, souvent de vieilles chemises pleines d'histoires, qu'elle range par qualité et par couleur. De ce trésor d'enfance, elle continue de l'enrichir au gré de ses trouvailles...

## Matériel :

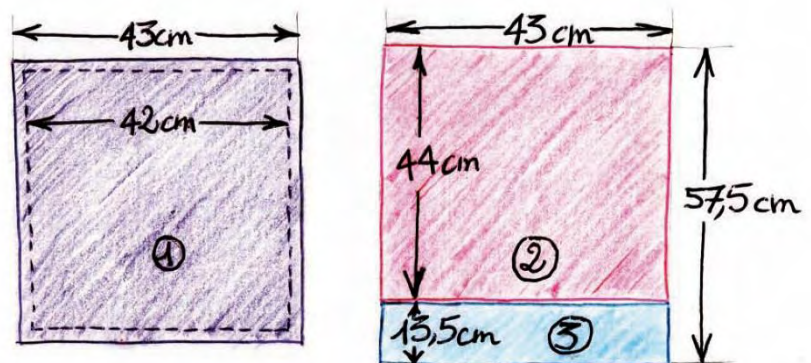
Pour fabriquer cette housse de coussin carré de 40 cm de côté, choisir 2 tissus différents : l'un pour l'avant, l'autre pour l'arrière (prévoir 2 cm de marge supplémentaire pour que le coussin soit « à l'aise » dans sa housse, ainsi que des coutures de 0,5 cm).

## Réalisation :

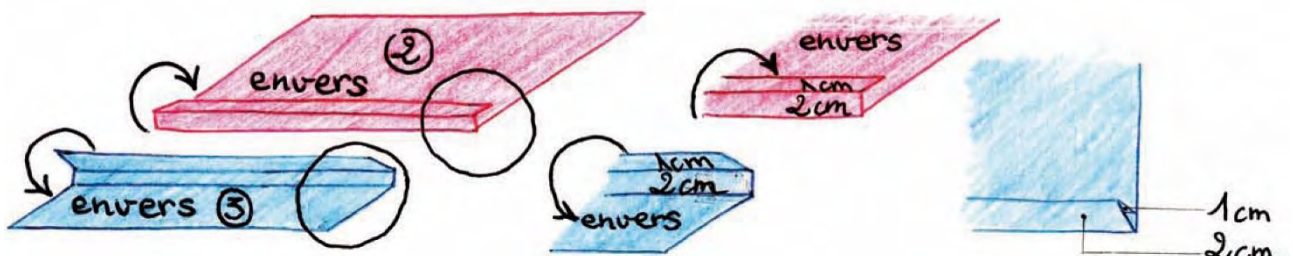
1- Pour l'avant du coussin, découper un carré de 43x43 cm en respectant le droit fil (faire un point zig zag si le tissu s'effiloche trop facilement)

2- Pour l'avant, découper un rectangle de 43x57,5 cm en respectant le droit fil

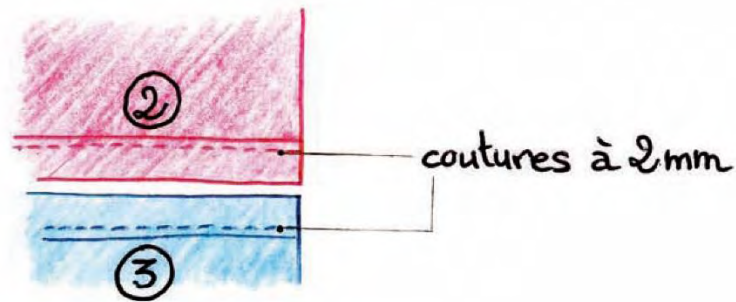
Le découper ensuite de manière à obtenir un morceau de 43x44 cm pour la partie supérieure et 43x13,5 cm pour la partie inférieure



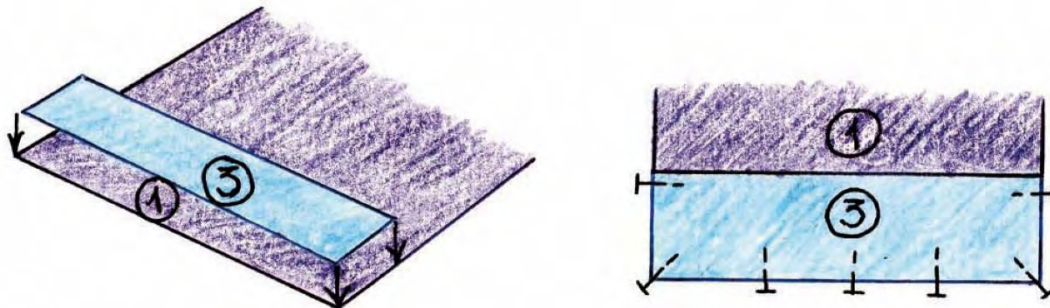
3- Sur les 2 morceaux ainsi obtenus, préparer les ourlets en marquant les plis au fer à repasser (rabattre d'abord 1 cm, puis 2 cm vers l'envers).



- 4- Faire un point de couture machine à environ 2 mm du bord. Il ne vous reste plus qu'à assembler l'avant avec les 2 parties arrières.



- 5- Épingler d'abord la petite partie arrière (3) avec le bas du morceau avant (1)



- 6- Épingler ensuite, toujours endroit contre endroit, la grande partie arrière (2) avec le haut du morceau avant (1) tout en recouvrant le petit morceau (3).

- 7- Faire une couture à 5mm du bord, tout autour du carré.



- 8- Terminer en repassant sur le début de la couture sur 3 à 4 cm

- 9- Retourner l'ensemble comme une chaussette. Se servir d'un petit objet pointu (stylo) pour faire ressortir les angles.

- 10- Donner un coup de fer à repasser sur le pourtour et enfiler le coussin à l'intérieur.

*Variante pour un coussin rectangulaire de 30x50 cm :*

*Procéder de la même manière en modifiant les dimensions. Pour l'avant du coussin découper un rectangle de tissu de 53 x 45,5 cm. Le découper ensuite de manière à obtenir un morceau de 53x32 cm pour la partie supérieure et un morceau de 53x13,5 cm pour la partie inférieure.*

# TABLIER UPCYCLING

par L'Atelier Au fil de la Couture



Maman de 4 filles, c'est en ses enfants que Sabine trouve son inspiration pour proposer des créations colorées, uniques et originales. Installée à Briec, cette créatrice textile passionnée par son métier, propose à la vente ses créations, avec une spécialisation dans les chapeaux, capes et imperméables de pluie pour petits et grands : bien pratique pour sauter dans les flaques ! Plus d'infos sur son site internet : <http://aufildelacouture.fr/>

## Matériel :

- une chemise
- une paire de ciseaux
- une machine à coudre, une aiguille, du fil

## Réalisation :

1. Couper le devant de la chemise et le détacher de la partie arrière avec une paire de ciseaux.
2. Éliminer les manches en coupant en diagonale, du col à la taille.

Il existe deux versions : vous pouvez garder le col de la chemise ou le retirer et placez un ruban à la place. À vous de faire votre choix !

3. En se servant de la partie arrière de la chemise, réaliser deux bandes de même longueur et les attacher sur les deux côtés de la ligne de la taille.

4. Il est possible de coudre les bords si nécessaire ou de mettre du biais tout autour (de la même couleur que la bande où passer la tête).

5. Le tablier est fin prêt ! Si vous êtes une as de la couture, n'hésitez pas à ajouter de jolies poches bien pratiques pour y déposer couverts et outils. Vous pouvez aussi réaliser un tablier à partir de deux chemises différentes pour ajouter un petit plus à votre création.

*Note : En utilisant une chemise d'homme, vous obtiendrez plus de longueur et plus de matière. Le tablier handmade vous protégera d'avantage des tâches indésirables.*





# POCHETTE EN VOILES

par L'Atelier Créatif du Secours Catholique de Pont-l'Abbé

**SECOURS  
CATHOLIQUE**  
— Caritas France —



La solidarité ça se réinvente... À Pont-l'Abbé, une vingtaine de personnes se sont retrouvées pour lancer l'Atelier créatif destiné à fabriquer des sacs avec des voiles de bateau. L'originalité du projet vise à faire travailler ensemble des personnes d'origine diverses et à conjuguer les talents et savoir-faire de chacun pour redonner confiance, briser la solitude, et aider les personnes sans emploi dans leur recherche de formation ou de travail.

## Matériel :

- 2 pièces de voile de 26x18 cm
- 1 fermeture éclair de 30 cm
- Éléments de décoration (facultatif)

## Réalisation :

- 1- Coudre les éléments de décoration sur l'endroit des pièces de voile
- 2- Apposer la fermeture éclair sur le haut des 2 pièces de voile en la cousant endroit (de la fermeture) contre endroit (de chaque pièce de voile)
- 3- Ouvrir la fermeture à moitié
- 4- Retourner l'ensemble endroit contre endroit et coudre sur tout le contour au point droit puis au point zig zag
- 5- Retourner l'ouvrage par la fermeture ouverte... C'est fini !





# LES PETITES BÊTES...

Il existe une multitude d'insectes et de petites bêtes dans le jardin. Seulement 20% d'entre eux sont ennemis du jardin et du potager, les autres sont des alliés alors avant d'utiliser des produits pouvant nuire à leur santé, pensez-y !

**Plutôt que de les éliminer, faisons-en des aides jardiniers.** Certains comme les vers de terre ou les cloportes sont des décomposeurs qui aident à transformer la matière organique pour la rendre assimilable par les plantes. D'autres, comme les hérissons, les coccinelles, les oiseaux, les chrysopes, les araignées, etc... sont des prédateurs qui raffolent des nuisibles. Et les abeilles, par exemple, assurent la reproduction des plantes ce qui nous garantit d'avoir une bonne production de fruits et de légumes.

Pour leur donner un petit coup de pouce, il faut savoir les accueillir.

Première étape : **supprimer tout pesticide chimique** : s'ils éliminent les nuisibles, ils élimineront également nos auxiliaires du jardin. Deuxième étape : laissons quelques zones de liberté pour faire un peu de place aux orties, au lierre ou à quelques ronces. Ces plantes attirent de nombreux insectes. Troisième étape : faire du paillage aux pieds des haies. Cela facilite l'activité des décomposeurs et fournit une couverture hivernale à de nombreux insectes.

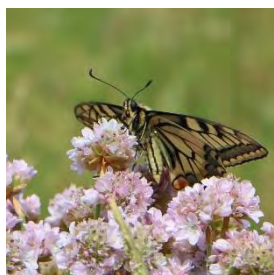
Pour aller plus loin, on peut même leur fabriquer de petits refuges : maisons à insectes, nichoirs à oiseaux, mangeoires, etc... Munissez-vous de matériaux de récupération et inspirez-vous de la nature pour leur fabriquer leurs abris !



- **Tiges creuses (bambou, canne de Provence...): hyménoptères**
- **Paille, fibres d'emballage : chrysopes**
- **Bois sec percé : abeilles et guêpes solitaires**
- **Briques creuses remplies de glaise et de paille : abeilles solitaires**
- **Bois sec empilé : insectes xylophages, carabes**

# PARAPLUIE JAPONAIS

*par Steven Hélias, animateur nature*



Steven vous invite à la découverte de ce monde merveilleux : la nature ! La richesse des fleurs, la diversité des animaux, et toujours la beauté des éléments. Et puis surtout jouer avec et dans la nature : fabriquer un petit sifflet ou un bateau, goûter des plantes, attraper des papillons... Pourquoi ne pas faire tout cela en écoutant un conte, une histoire, un mythe qui aujourd'hui encore nous interrogent sur notre manière de vivre. « Il était une fois... » Contact : 07.80.07.41.28

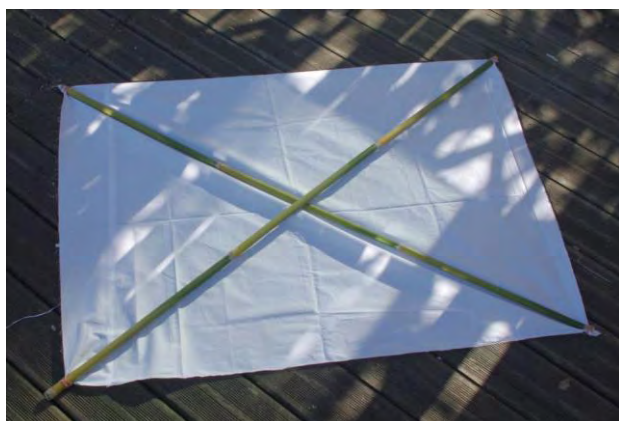
## A quoi peut donc bien servir un parapluie japonais ? A se protéger de la pluie ? Du soleil ?

Pas du tout. Il sert à récolter les petites bêtes comme les insectes et les araignées, dans les arbres et arbustes. Il vous donne une idée de la diversité des espèces animales vivant sur les végétaux arborescents. Et il n'est forcé d'être un connaisseur : admirer tout simplement les différences de taille, de forme, de couleur...

## Matériel :

*Dans un souci de respect des ressources de notre planète, nous allons préférer réemployer des matériaux (comme des vieux draps blancs) ou utiliser des ressources renouvelables à un niveau local (comme le bambou).*

- Un morceau de drap clair de 100x70 cm
- 2 tiges de bambou de 120 cm
- 4 élastiques



## Réalisation :

- 1- Étaler le drap
- 2- Installer les tiges de bambou de manière à former des diagonales
- 3- Faire tenir les tiges aux 4 coins du drap avec les élastiques

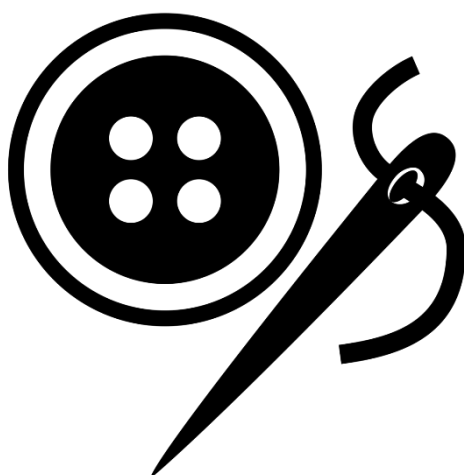
Vous pouvez tenir votre parapluie japonais d'une seule main. Avancez sous la branche d'un arbre ou d'un arbuste, et avec votre main disponible, secouez la branche. Attention, regardez minutieusement, car certaines petites bêtes sont minuscules.

**Le petit truc :** prévoyez des petites boîtes transparentes pour manipuler et observer les insectes sans les écraser. Et n'oubliez pas de les relâcher !



Programme local de prévention des déchets

# Les ateliers de l'éko bigouden



*Illustrations : The Noun Project / CCHPB / Ademe / Mademoiselle Zizi / Ma Chupenn / Steven Hélias  
2016*

**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.bzh/environnement/gestion-des-dechets/>

Communauté de Communes du PAYS BIGOUDEN SUD  
17, rue Raymonde Folgoas Guillou – 29 120 Pont-l'Abbé

02 98 87 80 58 / [j.sanchez@ccpbs.fr](mailto:j.sanchez@ccpbs.fr)  
<http://www.ccpbs.fr/rubrique-services/dechets-gestion-des-dechets/>



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
**Pays Bigouden Sud**