

CATALOGUE D'ANIMATIONS

Événements, formations & accompagnements
pour relever
le défi climatique & protéger la biodiversité

De 2 à 102
ans

Lucero (Lou) Mariani-Salaberry, écologue

Available also in English



Disponible también
en español

leseffervescencesdelou@ecomail.fr

janvier 2025

 Que vous soyez une association, une PME, un assureur mutualiste , un bailleur social, une maternelle, un collège, MJC, une collectivité...
J'ai l'animation ou l'accompagnement pour vous !

Vous avez la motivation pour agir et un public, je peux vous aider à

- concevoir le projet et la méthodologie adaptés à votre situation et vos objectifs
- mettre en œuvre le projet de façon interactive, pédagogique et bienveillante
- impliquer toutes les parties prenantes
- vulgariser les connaissances scientifiques
- choisir les actions ayant le plus d'impact

De très nombreuses thématiques

- pour les agents, salariés et particuliers : toute la consommation quotidienne
- pour les organisations : réduction des déchets et des gaspillages dans tout le tertiaire (bureaux, hôtels, restaurants, écoles), organisation d'événements festifs

Mots clés complémentaires :

économie circulaire, RSE, solutions concrètes, bien-être, éco-citoyenneté, tourisme durable

Sommaire

Je vous propose - cliquez pour atteindre la page :

1. SENSIBILISER ET OUTILLER

- Stand de sensibilisation
- Conférences - débats
- Jeux collaboratifs
- Ramassage de déchets abandonnés
- Compostage des biodéchets
- Animations thématiques
- Ateliers "Faire soi-même au quotidien"
- Ateliers de cuisine d'invendus
- Spectacle « mosaïque de contes médis »

2. POUR LES ENFANTS

- Réparer les jouets pour les 2 - 8 ans
- Initiation au compostage à partir de 4 ans
- Protéger la forêt à partir de 4 ans
- " Réduire mes déchets, un jeu d'enfants" pour les 7 - 18 ans
- Jeux collaboratifs pour les 8 - 16 ans
- Ateliers "Faire soi-même au quotidien"

3. ACCOMPAGNER LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE DES ORGANISATIONS ET DES GROUPES

- Organisation de fêtes contre le gaspillage alimentaire, les discosoupes
- Défis d'éco-consommation
- Réduction des déchets et des gaspillages - tout le secteur tertiaire, hôtels, restaurants, événements, bureaux ...

Tarifs et modalités parties 1, 2 et 3

- Entreprise, associations et collectivités
- Particuliers - groupes constitués

4. FORMATIONS PROFESSIONNELLES

AGIR AVEC JOIE POUR TOUTES NOS RICHESSES, SANTÉ, SOUS ET PLANÈTE !

ÉLÉMENTS À FOURNIR POUR UN DEVIS PERSONNALISÉ

Des moments effervescents de partage et d'apprentissage !



1. Sensibiliser et outiller pour donner envie d'agir Tout public et salariés



leseffervescencesdelou@ecomail.fr

Stand de sensibilisation

🕒 à partir de 2h

👥 15 participants par heure et par animatrice

- belle porte d'entrée pour mise en place démarche globale d'éco-consommation réaliste
- infographies
- jeux
- panel d'objets et produits du quotidien
- multiples alternatives aux objets sur-emballés et peu durables

Cela **suscite des échanges très riches** sur les défis du quotidien et les compromis à faire entre écologie, économies, organisation du temps, différentes sensibilités au sein de la famille, etc...



Conférences & débats

🕒 1h à 2h30

👥 nombre de participants limité par le lieu

Ces conférences permettent d'associer les impacts environnementaux avec des **solutions individuelles et sociétales.**

Elles sont suivies de moments d'échanges et débats autour de nos défis individuels et collectifs, nos objets du quotidien

Peuvent être réalisées en visio



Thématiques possibles :

- Comment réduire l'impact environnemental de nos pratiques numériques ?
- Pour toutes nos richesses, santé, sous et planète, réduisons nos déchets et nos gaspillages !
- Eau visible, eau cachée, comment préserver cette précieuse ressource ?

Jeux collaboratifs

2h à 3h

25 participants maximum

- Inventons nos vies bas carbone conçu par l'association Nos vies bas carbone
- Fresque des déchets conçu par l'association Green Donut
- Déchets partout, justice nulle part conçu par l'association Zero Waste France

À chaque fois, le groupe aboutit à des envies d'actions concrètes et des engagements.



peuvent être intégrés à un stand

Ramassage de déchets abandonnés

 2h à 3h

 25 participants maximum par animatrice

- parcours adaptés
- logistiques et matériel pour ramasser, peser, trier
- sensibilisation à mieux et moins jeter
- bilan qualitatif et quantitatif
- variante spéciale mois sans tabac avec pochoirs “ne rien jeter, la mer commence ici”

Les participants sont sensibilisés à la problématique des déchets abandonnés et au tri des déchets. En fin de parcours, ils explorent en s’amusant des solutions individuelles et collectives pour réduire à la source les catégories de déchets collectés.



1,4 millions de tonnes de déchets sont abandonnés en France chaque année (Ademe) !

Compostage des biodéchets de cuisine

🕒 1h à 2h30

👥 20 participants maximum

- initiation et perfectionnement
- compostage individuel, collectif, lombricompostage
- jardin, balcon, appartement, résidence
- réduction du gaspillage alimentaire - ne composter que le strict nécessaire
- jeu de cartes "qu'y-a-t-il dans mon composteur ?"

Les participants acquièrent enthousiasme et méthodes pour ces pratiques permettant de réduire leur poubelles d'un tiers tout en offrant un trésor aux jardins.

peut être intégré à un stand



Je peux également vous accompagner dans la gestion d'un composteur collectif.

Animations thématiques



à partir de 2h



8 participants par animatrice

- questionner notre consommation de produits souvent sur-emballés, de provenance et composition inconnues
- échanges, jeux, dégustations et démonstrations

Les participants explorent des solutions concrètes afin de prendre soin de notre santé et de notre planète en faisant des économies substantielles.

Un triptyque, par exemple alimentation, courses et compostage, peut être traité en 2 heures.

Thème 1 : Alimentation saine et durable

Thème 2 : Courses sans plastique

Thème 3 : Je consomme autrement

Thème 4 : Ma salle de bain minimaliste

Thème 5 : Je m'organise en cuisine

Thème 6 : J'entretiens ma maison

Thème 7 : Je diffuse la démarche autour de moi

Peuvent être réalisées en visio

Ateliers "Faire soi-même au quotidien"

🕒 à partir de 2h

👥 8 participants par animatrice

Organisation cohérente - sobriété, joie, bienveillance : matériel de seconde main, emballages en verre récupérés, ingrédients bio, locaux, de saison et en vrac, avec des exceptions assumées !

La préservation de ressources naturelles particulières telles que l'eau, la qualité de l'air, la forêt ou les sols peuvent être traitées par une sélection d'ateliers, des jeux et des panneaux.

Chaque participant repart avec ses créations, le savoir-faire et le plein d'enthousiasme pour les intégrer à son quotidien !

Peuvent être intégrés à un stand

Produits ménagers



Cosmétiques



Objets en matériaux de récupération



Cuisine



Liste des ateliers "Faire soi-même au quotidien"



PRODUITS MÉNAGERS

- Lessives
 - au savon de Marseille
 - au savon noir
 - au lierre
- Nettoyant multi-usages
- Lingettes de ménage
- Alternatives à l'eau de javelle
- Gel WC
- Pastilles WC
- Pastilles lave-vaisselle
- Vaisselle à la main
- Crème et poudres à récurer (pierre d'argile)



COSMÉTIQUES

- Crèmes hydratantes
 - aux hydrolats (1h)
 - au beurre de cacao
- Dentifrices
- Baumes à lèvres
- Baume du tigre (1h)
- Déodorant solide
- Shampoing solide et après-shampoing (1h)
- Savon liquide / gel douche
- Gommage / exfoliant



OBJETS EN MATÉRIAUX DE RÉCUPÉRATION

- Film alimentaire
- Éponge tawashi
- Sac en t-shirt
- Cahiers et carnets
 - cousus (1h)
 - collés
- Emballages cadeaux
 - tissus furoshiki
 - papiers de récupération
- Décorations de fêtes (2h)
- Porcelaine froide
- Pâtes à modeler colorées
- Aquarelles végétales
- Teinture textile brou de noix



CUISINE

- Alimentation durable
- Bols du Boudha
- Tartes à base de chapelure maison
- Mousse au chocolat à l'aquafaba
- Tartinades végétales
- Pestos de fanes de légumes

Pour 2 heures d'atelier, vous pouvez choisir 3 produits à fabriquer, sauf pour les éléments nécessitant 1 heure. Peuvent se faire au fil de l'eau intégrés à un stand ou sur inscription

Possibilité d'enchaîner les ateliers de 30 minutes avec 1 seul produit fabriqué

Ateliers de cuisine végétale d'invendus

🕒 2h à 3h 📍 Dans votre cuisine équipée ou en plein air
👥 10 participants maximum par animatrice

- fruits, légumes et pain invendus
- collectes sur marché et épiceries locales - avec (ou sans) vos bénéficiaires
- cuisinés en soupes, salades, chutney et tartes
- compostage local des biodéchets

Vos bénéficiaires apprendront à faire des économies substantielles tout en prenant soin de leur santé et de la planète.



Spectacle « mosaïque de contes méfis »

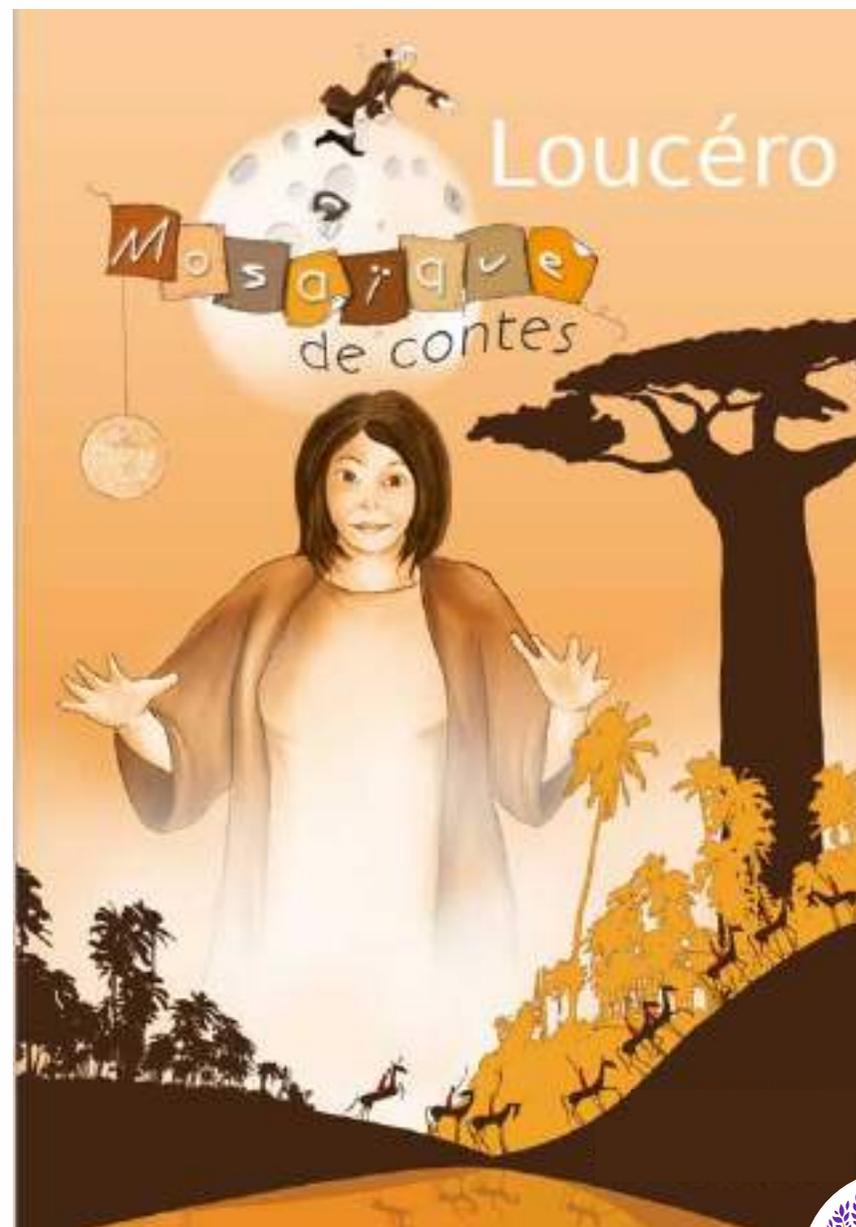
🕒 1h15

👥 nombre de participants limité par le lieu

Ces contes évoquent **la beauté de la nature et l'importance de la protéger.**

Avec 4 contes du monde entier et des chansons, je vous emmène en voyage par la magie des mots.

Peut être suivi d'un échange.



2. Sensibiliser et outiller les enfants - de la maternelle au lycée, en centre de loisirs et en famille



leseffervescencesdelou@ecomail.fr

Réparer les jouets pour les 2 - 8 ans

🕒 1h à 2h 👥 30 participants maximum avec 1 adulte de la structure d'accueil pour 8 enfants

Format en deux temps :

conçu par l'association Zero Waste Paris

- interprétation du conte "Petit Robot" (un jouet cassé qui ne veut pas finir à la poubelle)
- un atelier pour s'amuser sans faire de déchets en recréant les personnages du conte avec des aquarelles et pâtes à modeler végétales (dès 3 ans), des collages de papiers et tissus de récupération (à partir de 5 ans).



Illustrations : Marie Gravier

Initiation au compostage à partir de 4 ans

🕒 1h30 à 2h 👥 30 participants maximum avec 1 adulte de la structure d'accueil pour 8 enfants

Format en deux temps :

- découverte 30 minutes
 - pour les 4-8 ans, interprétation du conte "La boîte magique"
 - pour les plus grands, trame "je fabrique de la terre !"
- ateliers pratiques autour d'un composteur et/ou de boutures et semis



conçu par l'association Zero Waste Paris

Protéger la forêt à partir de 4 ans

🕒 1h30 à 2h 👥 30 participants maximum avec 1 adulte de la structure d'accueil pour 8 enfants

Format en deux temps :

- interprétation de 3 contes traditionnels sur la forêt tropicale (20 à 30 minutes)
- deux ateliers pratiques pour sauver des arbres :
 - fabrication de cahiers et/ou carnets en papier de récupération
 - cuisine végétale avec ou sans électricité
- version ultra-courte (40 minutes en tout) : ateliers remplacés par des jeux

possibilité de racontée
itinérante en forêt



“ Réduire mes déchets, un jeu d'enfants”

- 🕒 1h30 à 3h pour les éco-délégués.es
- 👥 30 participants maxi avec 1 adulte de la structure d'accueil pour 15 enfants

Avec des jeux, les enfants réalisent l'omniprésence des déchets et du plastique dans leur quotidien et explorent **6 actions** pour les réduire.

La classe repart avec un jeu d'affiche permettant de **transmettre leurs connaissances** aux autres classes. Chaque enfant repart avec un résumé de l'atelier pour partager avec sa famille.

conçu par l'association Zero Waste Paris



Jeux collaboratifs pour les 8 à 16 ans

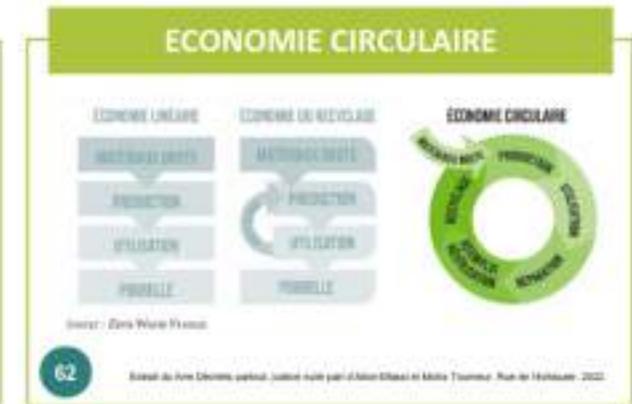
🕒 2h à 3h avec une pause 👥 30 participants maxi avec 1 adulte de la structure d'accueil pour 15 enfants

- Inventons nos vies bas carbone conçu par l'association Nos vies bas carbone
- Déchets partout, justice nulle part conçu par l'association Zero Waste France



Les enfants s'approprient des notions complexes et choisissent des défis pour leur quotidien.

peuvent être intégrés à un stand



Ateliers "Faire soi-même au quotidien" dès 2 ans

🕒 à partir de 2h 👥 8 participants par animatrice

- À partir de 2 ans, pâtes à modeler et aquarelles végétales
- À partir de 5 ans, décorations de fêtes, emballages cadeaux et carnets en matériaux de récupération
- À partir de 7 ans, formes en porcelaine froide et éponge - tawashi, gel douche, crème hydratante au beurre de cacao, baume à lèvres, mousse au chocolat et bols du Bouddha
- À partir de 10 ans, sac en T-shirt, cahier sauvé cousu et toute la cuisine végétale anti-gaspillage

Les enfants apprennent en s'amusant à utiliser des ingrédients simples et à détecter tous les avantages par rapport aux produits achetés tout prêts en supermarché.

Ils repartent avec leurs créations et les recettes pour partager avec leurs familles.



3. Accompagner la transition écologique des organisations et des groupes



leseffervescencesdelou@ecomail.fr

Accompagnement à l'organisation de fêtes contre le gaspillage alimentaire, les discosoupes

- Une journée complète - 100 Kg d'invendus sauvés de la poubelle
Début organisation 2 mois avant, avec équipes pertinentes
- Le jour J 25 à 40 bénévoles et 200 à 300 convives
+ des milliers sensibilisés sur réseaux sociaux et la presse locale

- événement public festif de dégustation
- soupes, salades et compotes préparés collectivement
- avec fruits et légumes invendus
- collectés marché et épiceries locales
- sensibilisation commerçants et clients marché épiceries

Le défi est de cuisiner ensemble tous les invendus du marché et des épiceries quartier.



10 millions de tonnes de nourriture sont gaspillées en France tous les ans soit 150 kg par habitant sur toute la chaîne alimentaire, de la terre à l'assiette.

Accompagnement discosoupe - tarifs et modalités

- Entreprises : à partir de 1 300€ HT
- Réduction pour associations et collectivités : à partir de 1000 € HT
- Prévoir en plus les frais de déplacement et la TVA

Cet accompagnement comprend :

- Une session de travail 2h30 - organisation projet avec équipes pertinentes de votre structure dont personne référente
- Deux réunions de suivi avec personne référente
- Journée discosoupe : coordination, réalisation cuissons et sensibilisation (au micro et affichages), prêt couverts
- Une réunion bilan 1h30

Existe aussi en version simplifiée : atelier de cuisine d'invendus

Possibilités de créer des formules sur-mesure et de fournir l'événement clé en main



Le gaspillage de nourriture annuel de la France équivaut à 16 milliards d'euros et à 15,3 millions de tonnes de CO₂.

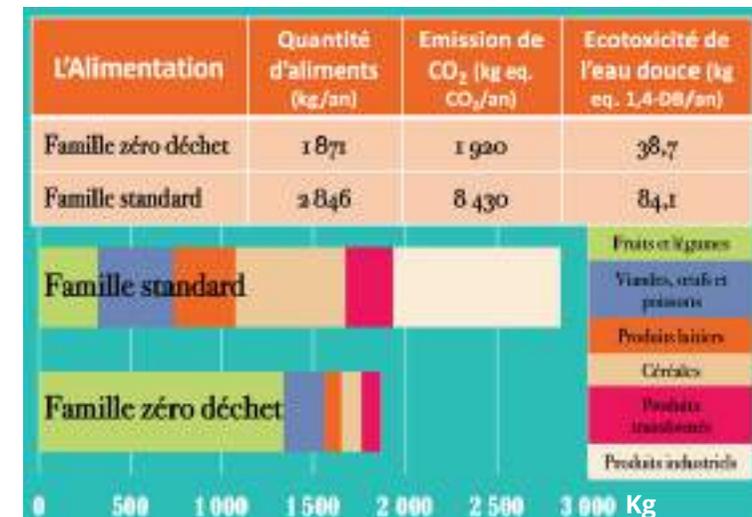
Accompagnement aux défis d'éco-consommation

entre 3 et 12 mois 10 à 100 foyers

Je vous accompagne dans votre projet, de sa conception à son bilan et surtout sa réalisation :

- méthodologie recrutement et suivi participants, suivi indicateurs, choix animations
- formation équipe d'animation
- coordination animations
- rencontre régulière participants - lever blocages
- animation communauté numérique
- relais communication numérique

L'approche globale et concrète proposée ici permet de constituer des collectifs dynamiques, pérennes, motivés et outillés pour transmettre les bonnes pratiques à leurs entourage.



Accompagnement à la réduction des déchets et des gaspillages - tout le secteur tertiaire

Hôtels, restaurants, événements, bureaux

 entre 15 et 100 h

 A minima le commanditaire et les équipes de la structure

De multiples avantages :

Un label européen pour certifier votre engagement



Faire des économies substantielles



Protéger l'environnement et la santé



Anticiper les changements réglementaires



Attirer une nouvelle clientèle



Dynamiser et fidéliser vos équipes



Accroître votre renommée en Europe

par



**MISSION ZERO
ACADEMY**

powered by ZERO WASTE EUROPE

Tarifs et modalités parties 1 à 3 entreprises, associations et collectivités

PARTICIPANTS

- Je prends en charge le nombre de personnes indiqué sur chaque fiche
- Les enfants doivent être accompagnés par un adulte responsable
- Pour les ateliers, les discosoupes et les tenues de stand, je peux constituer et gérer une équipe professionnelle pour animer simultanément plusieurs activités ou groupes

 **LIEU** Je me déplace chez vous, dans votre structure et sur vos événements

TARIFS HT

- Entreprises : à partir de 500€ la demi-journée et 1 000€ la journée
- Réduction pour associations et collectivités : à partir de 250€ la demi-journée et 500€ la journée
- **Tarif scolaire : à partir de 180€ l'intervention**
- Pour les ateliers de fabrication prévoir également 5 à 7€ par personne selon les ingrédients et les emballages
- 20% de plus pour les dimanches, jours fériés et nuits à partir de 22h
- Prévoir en plus les frais de déplacement (0,636€ du Km) et 20% de TVA

-

[Retour au sommaire](#)

[Éléments à fournir pour un devis personnalisé](#)



Tarifs et modalités parties 1 à 3 particuliers - groupes constitués

PARTICIPANTS

- Je prends en charge le nombre de personnes indiqué sur chaque fiche
- Les enfants doivent être accompagnés par un adulte responsable
- Pour les ateliers, les discosoupes et les tenues de stand, je peux constituer et gérer une équipe professionnelle pour animer simultanément plusieurs activités ou groupes

 LIEU Je me déplace chez vous et sur vos événements

TARIF TTC tout matériel fourni

- Atelier de fabrication pour 6 à 8 personnes : 40€ (produits ménagers) à 45€ (cosmétiques) par personne pour 2h à 2h30 (pages 10 et 11)
- Autres animations prévues pour 6 à 8 personnes : 30€ par personne pour 2h à 2h30 (pages 9 et 12)
- Animations prévues pour 20 à 30 personnes : 15€ par personne (pages 4, 5, 6, 8, 13, 15, 16, 17)
- Prévoir en plus les frais de déplacement (0,73€ TTC du Km)

4. Formations professionnelles



leseffervescencesdelou@ecomail.fr

Formations - tarifs et modalités

- 🕒 Modules d'une demie-journée 👥 6 à 8 participants
- 📍 Je me déplace dans votre structure - frais de déplacement en plus
- 🏷️ Autofinancement : 90€ HT la demi-journée et 150€ HT la journée, par personne
Financement par l'employeur : 115€ HT la demi-journée et 200€ HT la journée, par personne
Tout matériel fourni dont un livret pédagogique
Pas de TVA pour les salariés en formation professionnelle continue et les demandeurs d'emploi

Chaque formation est composée d'un module commun sur les concepts et d'un module spécifique sur un outil particulier au choix dans la liste ci-dessous :

- le stand de sensibilisation - **cliquez pour atteindre les pages**
- les animations thématiques (un module par animation)
- les ateliers de fabrication (entre 1 et 3 produits par module)
- les animations pour les enfants sauf inventons nos vies bas carbone
- l'organisation d'une discosoupe ou d'ateliers de cuisine d'invendus

Ces formations vous permettront, en les associant à de la pratique, d'animer en toute autonomie vos interventions afin que vos bénéficiaires fassent des économies substantielles tout en protégeant leur santé et les ressources naturelles qui sont notre avenir.

Agir avec joie pour toutes nos richesses, santé, argent et planète !

Je suis engagée depuis 2001 dans la vie associative au service du bien commun. Depuis 2015, j'ai coordonné et animé plusieurs centaines d'événements de sensibilisation à un mode de vie plus frugal, solidaire et joyeux. J'ai également accompagné des dizaines de stagiaires et de bénévoles vers ce mode de vie.

Mais pourquoi désirer un mode de vie plus frugal ? Parce que chaque année, le traitement de nos déchets nous coûte 20 milliards d'euros ; que 10 millions de tonnes de nourriture sont jetées ; qui à leur tour représentent 16 milliard d'euros, en plus. Oui, en France seulement et tous les ans.

Mais en fait, ça nous coûte beaucoup plus que ça !

Ces chiffres mirobolants ne sont que la partie émergée de l'iceberg. C'est la production qui a le plus d'impact, l'extraction des matières premières qui dégrade le plus la planète. Ainsi pour 580 Kg de déchets par an et par personne, moyenne française, plus de 11 tonnes de matières premières et 600 m³ d'eau sont consommés, 10 tonnes d'équivalent CO₂ émis.

Je vous propose des animations et des accompagnements qui permettent aux participants de faire des économies budgétaires substantielles tout en prenant soin de leur santé globale. Et si tout le monde s'y met, nous seront en chemin pour relever le défi climatique et protéger la biodiversité sur notre belle planète !

Pour un devis personnalisé merci de faire votre demande à leseffervescencesdelou@ecomail.fr en précisant :

Le type d'intervention souhaité
Produits fabriqués ou thématiques

Nombre de participants attendus

Type de public

Adresse d'intervention

Durée

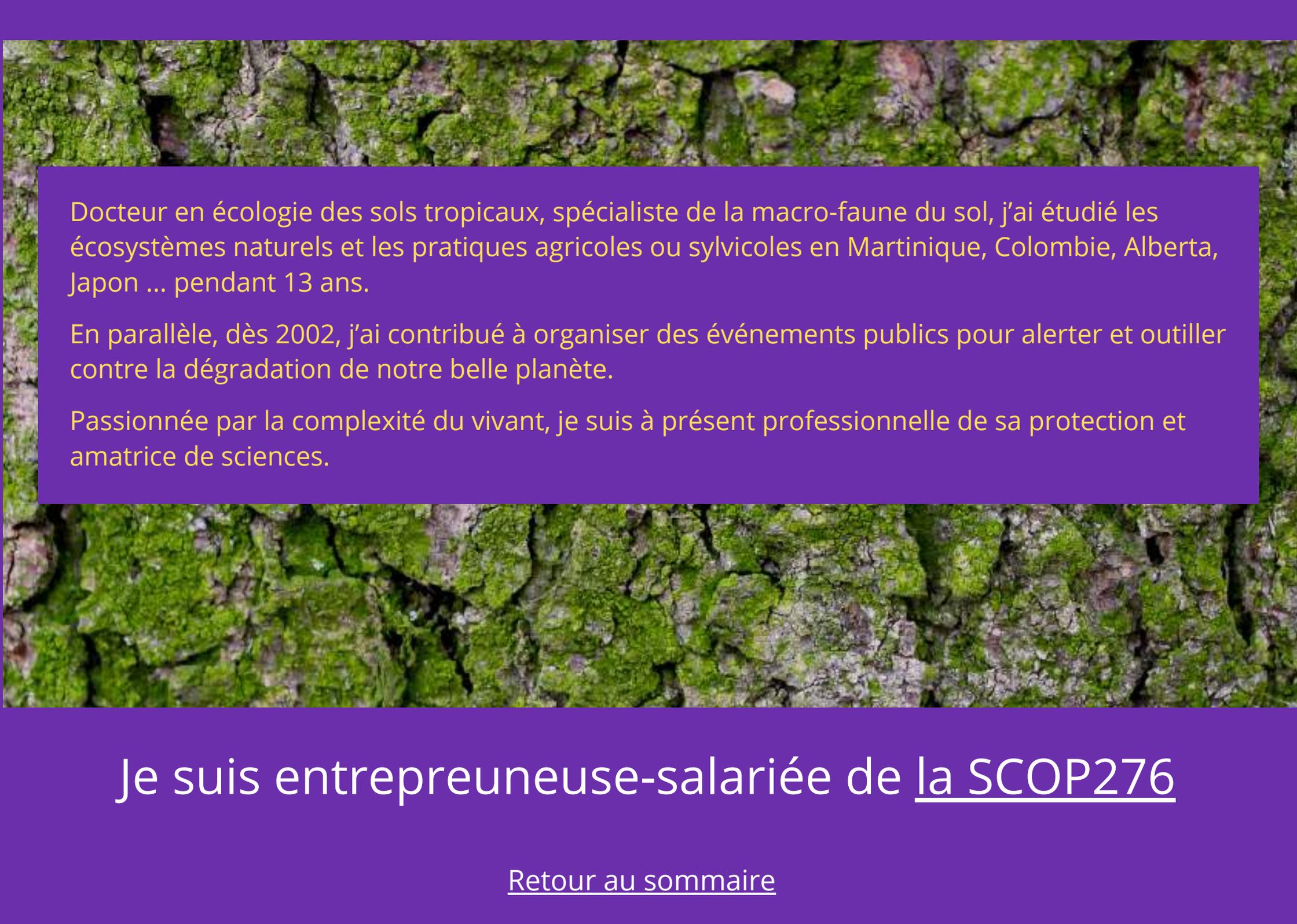
Horaires

Nombre de séances

Date(s) ou période d'intervention souhaitée



[Retour au sommaire](#)



Docteur en écologie des sols tropicaux, spécialiste de la macro-faune du sol, j'ai étudié les écosystèmes naturels et les pratiques agricoles ou sylvicoles en Martinique, Colombie, Alberta, Japon ... pendant 13 ans.

En parallèle, dès 2002, j'ai contribué à organiser des événements publics pour alerter et outiller contre la dégradation de notre belle planète.

Passionnée par la complexité du vivant, je suis à présent professionnelle de sa protection et amatrice de sciences.

Je suis entrepreneuse-salariée de la SCOP276

[Retour au sommaire](#)