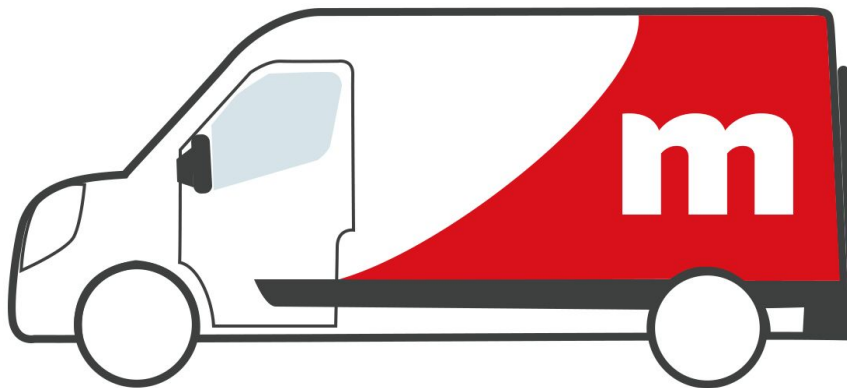




# LA CASEMATE NOMADE



## Une éponge fait maison ...

## Tawashi !

Un pas vers un mode de vie zéro déchet

Par Ophélie Bertossi, La Casemate



10 ans +



2h



16 participants



Environnement  
Zéro déchet

## Modalités

---

B di h°Xa h°/

Fabrication par soi même, zéro déchet,  
éponge lavable, tawashi

C°KZVj °hXdá/°g°/

Collège, Lycée, Informel

: cXVYg°Zb Zci°/

Autonomie sans formation

8d i°/

Faible coût - entre 1 et 10€

<gdj eZ°/

Individuel

A°Zj °Y Vc°b Vi °dc°:

Salle à l'intérieur

8db e iZcXZh°/

Poser des questions

Développer, utiliser des modèles

Eg g°Zfj °h°YZ°aVc°b ViZj g°/

Pas de prérequis particulier

## Matériel nécessaire

---

Une planche d'environ 20 x 20 cm

Une règle

Un stylo

Une trentaine de longs clous à têtes (longueur 3 cm minimum) avec un marteau ou  
des vis avec un tournevis

Un vieux tee-shirt, une paire de chaussettes, un legging ou un collants

Des ciseaux

## Objectifs

---

Sensibiliser les participants au tri et à la réduction des déchets

Montrer/Faire découvrir des solutions alternatives que l'on peut faire par soi-même à  
la maison

## Objectifs d'apprentissage

---

Définir et expliquer la notion de zéro déchet

Apprendre à réaliser une tawashi



# Evaluation

---

- Les participants savent expliquer ce qu'est le zéro déchet
- Les participants ont réussi à réaliser une gratounette et/ou une tawashi
- Les participants sont capables de reproduire la fabrication

## Informations préalables

---

8dccV igz°d°cdi°dc°YZ°o° gd°Y° X] Zi

Nos modes de production et consommation ne sont plus viables. Il est donc temps d'opérer ensemble un changement, en allant plus loin que la simple intégration du recyclage dans notre gestion des déchets, en se donnant l'objectif de parvenir à zéro déchet, zéro gaspillage. L'objectif n'est pas de produire toujours plus de déchets sous prétexte qu'ils sont recyclables, mais en produire moins et gérer autrement les déchets existants.

### PRODUIRE SOBREMENT

Pour réduire nos déchets, il faut commencer par modifier nos modes de production, afin qu'ils deviennent sobres et efficaces dans l'utilisation des ressources naturelles et de l'énergie, permettant de réduire l'utilisation des matières premières. Il s'agit de passer de modes de production linéaires et toxiques à des systèmes circulaires et résilients, grâce aux progrès de l'écoconception.

### OPTIMISER ET ALLONGER L'USAGE

L'usage d'un bien est limité ou interrompu non pas parce que celui-ci est "hors d'usage" mais pour des raisons liées à nos modes de consommation. Dans une démarche Zero Waste, on cherche au contraire à maximiser l'usage en réutilisant, partageant, mutualisant l'accès à des biens. En ce qui concerne les emballages, les modes de distribution reposant sur le "jetable" sont donc écartés au profit de systèmes basés sur la réutilisation (consigne, vente en vrac..).

### PRÉSERVER LA MATIÈRE

Le compostage et/ou le recyclage permettent de valoriser la matière le plus efficacement possible. Cela signifie que l'on doit séparer le plus en amont possible, c'est-à-dire au sein des foyers et des entreprises, chaque flux de déchet, et le traiter séparément. C'est cette gestion séparée qui permet de réduire le recours à l'incinération et au stockage et de préserver au mieux les ressources naturelles utilisées dans les processus de fabrication.

<https://www.zerowastefrance.org/fr/la-demarche-zero-waste>

; VWh°AWWh!°eVg\Z!°VeegdegVi°dc°Zi°Xg Vi°dc

Les Fab Labs sont des espaces qui ont été créés pour permettre à n'importe qui de fabriquer presque n'importe quoi. Au delà des machines et des outils qu'ils proposent, les Fab Labs permettent aux utilisateurs de s'approprier des technologies et des techniques auxquelles ils n'ont pas accès facilement. Au coeur du projet, le partage des connaissances et des compétences, facilité par le biais d'internet, amène les personnes à l'autonomie et ouvrent à tous la possibilité d'apprendre ou de s'emparer de projets, les réaliser ou de les augmenter.

Les Fab Labs s'inscrivent dans la popularisation du concept de DIY pour Do It Yourself (Fais-le toi-même) "qui cherche à se réapproprier les savoirs, les savoirs faire ainsi que les moyens de production. C'est aussi une nouvelle manière collaborative et durable de vivre et de penser la communauté"(voir référence 1).

La réflexion autour des Fab Labs modifie notre rapport à la société de consommation. Dans des contextes de tensions sociétales et environnementales, ils questionnent nos démarches d'innovation, de production en imaginant de nouveaux modèles de gestion et de relations, ouverts et autosuffisants. Ils permettent par exemple de lutter contre l'obsolescence programmée initiée par les grandes entreprises en donnant la possibilité à chacun de créer ses propres objets ou les réparer (voir référence 2).

Cette activité permet d'apprendre comment fabriquer par soi même une éponge à partir d'éléments de récup tels que des chutes de tissus ou des collants usagés. Cela s'inscrit dans la démarche des makers et des Fab Lab.

"Qu'est-ce qu'un fab lab ?", Pierre-Maxence Renoult, Archibat Mag, Dossier de presse du FabLab Festival (05/05/2015), <http://www.archibat.com/blog/quest-ce-quun-fablab-vers-une-revolution-de-la-conception/> (dernière visite 15/01/2018)

Marco, créateur de la plateforme virtuelle FabLab Bolivia Verde <http://thelocalshakers.com/marco-fablab-bolivia-verde/> (dernière visite 15/01/2018)

# Description complète de l'activité

## Introduction sur le zéro déchet

AViVi Vh] ^/est une éponge populaire japonaise fabriqué de façon artisanale/à la main/par soi même/qui se fabrique facilement par soi même.

: iVeZ`&#G VahVi ^dc`YZ`a`eA/cX] Z` °Xadj h



Sur la planche, tracer un carré de 16 x 16 cm.

Marquer un point tous les 2 cm sur le contour de ce carré.

Planter un clou sur chaque point.

© Photo par Mélie Co(o)p

: iVeZ` °#AV`b i] dYZ

B i] dYZ`&`āh`WcYZh` °6kZX`āh`b VcX] Zh`YZ`iZZ`h] ^j!`X] Vj hhZiiZhi`ā`\\`c`!`Xda`/cih`#



Couper 2 fois 7 bandes de approximativement 3 cm de haut dans des manches de tee-shirt, dans un legging ou dans un collant.

Placer une bande sur un clou d'un côté horizontal et la tendre sur le clou d'en face.

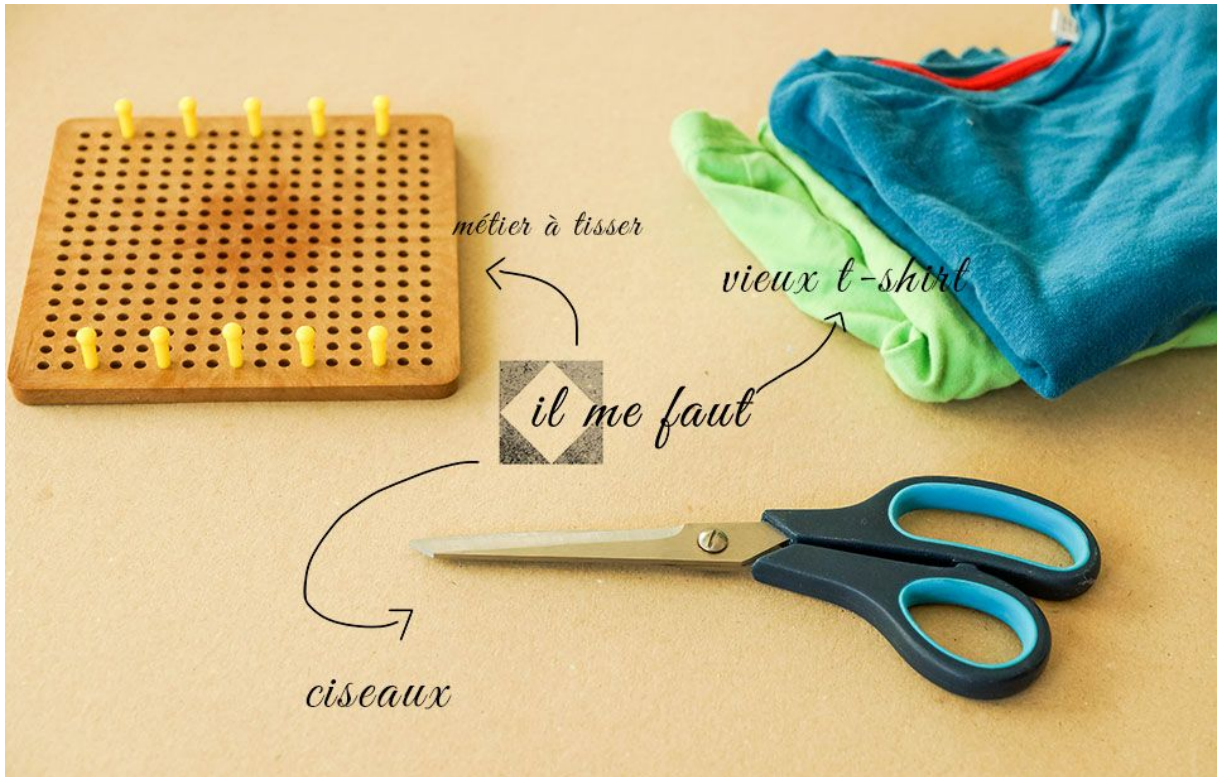
A répéter autant de fois qu'il y a de bandes.

Placer la prochaine bande sur le premier clou côté vertical et passer dessus, dessous, dessus, dessous, dessus, dessous, dessus des bandes horizontales de façon à former un tissage. Puis inversement pour la suivante : dessous, dessus, dessous, dessus, dessous, dessous.

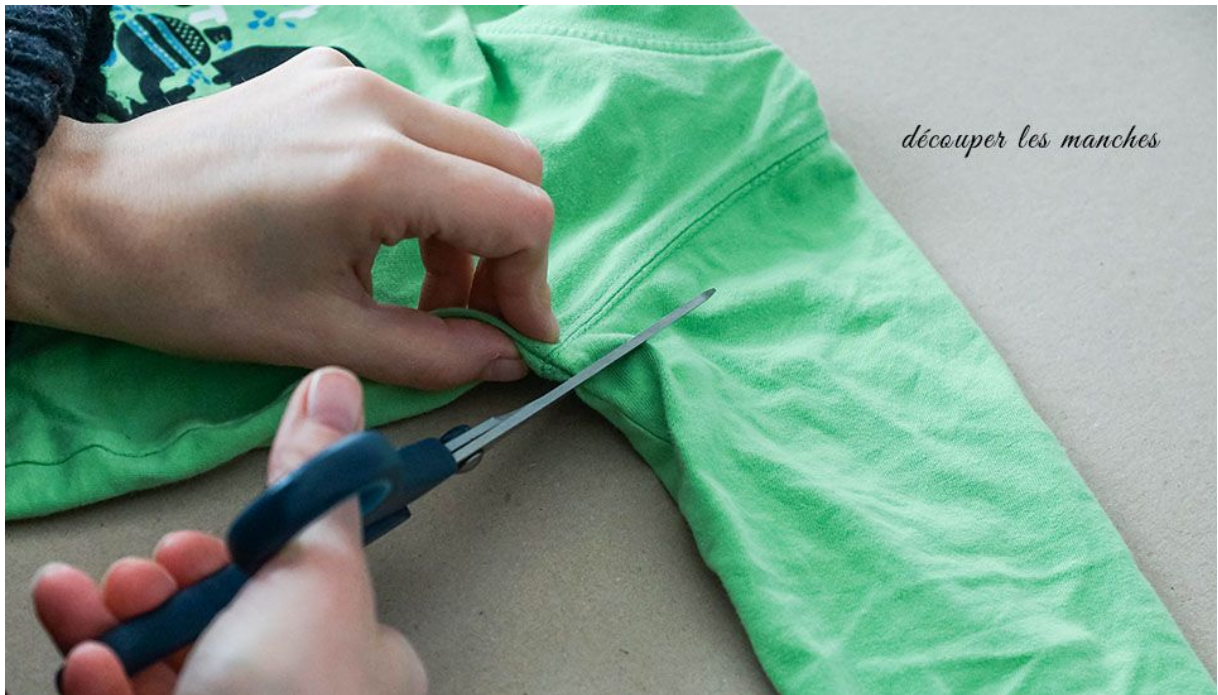
© Photo par Mélie Co(o)p

Recommencer toujours en alternant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de clous.

Vidéo YouTube Tawashi méthode 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=PjqolAv1iJQ>



© Photo par Bambichoses



© Photo par Bambichoses



© Photo par Bambichoses



© Photo par Bambichoses



*un dessus, un dessous, un dessus, un...*

© Photo par Bambichoses



*et voilà !*

© Photo par Bambichoses



## B i] dYZ" ^/AZ[ ^â Le tee-shirt optimisé



Découper le tee-shirt de façon à former une seule longue bande.

Couper des bandes de 3cm de haut jusqu'aux 10 derniers centimètres puis relier les centimètres restants avec la bande du dessus.

Voici un très long fil que vous pouvez stocker en pelote.

Pour faire une tawashi, prendre un fil de 5 m de long.

Garder 10 cm et planter la bande sur le premier clou au niveau d'un angle.

© Photo par Mélie Co(o)p

Ensuite passer la bande autour de chaque clou horizontal les uns en face des autres, aller-retour, aller-retour...

Puis faire le tour du dernier clou pour faire l'angle et passer au tissage vertical.

Maintenant il faut passer en dessus, en dessous de chaque bande jusqu'au clou d'en face.

Pour la ligne suivante passer dessous, dessus et inversement jusqu'à la fin.

Faire un noeud avec les 2 bouts restants.

Vidéo YouTube Tawashi méthode 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=Zd45LzdxSw>

; Zgb Zgâ/i VI Vh] ^

Partir d'un angle, attraper la première boucle, passer la deuxième boucle à l'intérieur de la première, puis passer la boucle suivante à l'intérieur, et ce jusqu'à la dernière boucle qu'il faut repasser dans elle-même pour finir.

## Conclusion

---

Les participants auront découvert la notion de zéro déchet et comment agir au quotidien avec l'exemple de la création d'éponges lavables.

## Informations complémentaires

---

Utilisez les tawashis aussi pour votre ménage, cuisine, salle de bain et cie.

Lorsque votre tawashi est sale, lavez-la en machine entre 30 et 60°C.

Réutilisez-la autant que possible.

Une fois qu'elle sera usée jusqu'à la corde, si elle est en matière naturelle, n'oubliez pas de la



