



Promouvoir  
la SANTÉ

en Auvergne-Rhône-Alpes

Agir favorablement sur la  
qualité de l'air intérieur

Recettes pour des activités de  
bricolage et de loisirs créatifs  
écologiques pour les structures  
d'accueil des enfants



Décembre 2020

## Pourquoi favoriser les activités de bricolage et loisirs créatifs écologiques ?

La qualité de l'air dépend de nombreux facteurs dont font partie les activités de bricolage et loisirs créatifs. En effet, outre les polluants de l'air extérieur, les sources potentielles de pollution de l'air intérieur sont nombreuses : appareils de combustion, matériaux de construction, produit de décoration (peintures, colles, vernis...), meubles, activités humaines (tabagisme, ménage, bricolage, cuisine...). Plusieurs études ont ainsi démontré que l'air intérieur est la plupart du temps plus pollué que l'air extérieur du fait d'une multitude de sources de pollution concentrées dans les espaces de vie. Ces pollutions ont des conséquences délétères pour la santé : maux de tête, fatigue, allergies, perturbations endocriniennes.... **Les activités de bricolage et de loisirs créatifs écologiques constituent ainsi un réel levier pour améliorer la qualité de l'air intérieur.**

Les produits conventionnels pour le bricolage et le loisir créatif contiennent généralement des parfums et des ingrédients issus de la pétrochimie émettant de nombreux polluants. Ces produits sont utilisés couramment y compris dans les lieux accueillant des enfants qui sont particulièrement sensibles à la qualité de l'air intérieur et qui passent en moyenne 80 à 90% de leur temps dans des espaces clos (crèches, écoles, transports, logement...).

**Il existe des alternatives permettant de limiter voire de supprimer les pollutions liées à ces activités créatives.** Ce livret présente des recettes pour réaliser des activités de loisirs créatifs écologiques.

L'IREPS, association de promotions de la santé, développe depuis 2015 un programme qui vise l'amélioration de la qualité de l'air intérieur des lieux d'accueil des publics **pour favoriser leur santé**. Ce programme vise prioritairement les lieux d'accueils des enfants qui, par leurs missions éducatives et leurs liens avec les familles, sont des lieux privilégiés pour sensibiliser à cet enjeu de la qualité de l'air intérieur. Dans ce cadre, l'IREPS a produit plusieurs documents ressources pour aider les professionnels et qui sont accessibles sur [www.ireps-ara.org](http://www.ireps-ara.org) (dans Publication, thématique Santé Environnement).

Les colles	Page 2
Les peintures	Page 4
Les pâtes à modeler	Page 6
Le vernis colle	Page 9
Références et contacts	Page 12

## Colle de farine

### Ingrédients

- ½ verre de farine
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 verre d'eau

### Matériel

- Casserole
- Cuisinière ou réchaud
- Spatule en bois
- Récipient (bocal ou bouteille plastique découpée)

### Fabrication

1. Mélanger la farine et le sucre dans une casserole.
2. Ajouter l'eau et mélanger à feu doux jusqu'à obtenir une pâte consistante (du type sauce béchamel) avec le moins de grumeaux possible. Si la consistance est trop épaisse, rajouter un peu d'eau hors feu.

### Utilisation

Etendre la colle avec un pinceau brosse. Elle peut servir à l'assemblage de cartons ou de papiers mais ne résiste pas bien aux fortes tractions. Cette colle ne résiste pas bien à l'humidité.

## Colle de riz

La colle de riz est très résistante et peut-être utilisée pour réaliser tous les collages de papier.

### Ingrédients

- 200 g de riz ou farine de riz
- 1/3 litre d'eau

### Matériel

- Casserole
- Cuisinière ou réchaud
- Passoire
- Spatule en bois
- Bocal en verre (type pot de confiture)

### Fabrication

1. Faire cuire le riz à feu doux dans l'eau froide. Une fois très cuit, l'amidon du riz va se diluer dans l'eau qui va épaissir et blanchir.
2. Filtrer, laisser refroidir la colle de riz.
3. Conserver la colle dans un endroit frais, dans un pot fermé. La conservation peut aller de une à plusieurs semaines.

### Utilisation

Agiter avant d'utiliser. Etendre la colle au pinceau comme une colle classique. On peut protéger les collages ou les dessins, en passant une dernière couche de colle.

Blanchâtre, la colle devient transparente en séchant.

## Peinture comestible au sucre avec cuisson

### Ingrédients

- 250 ml d'eau
- 125 g de farine
- 25 g de sucre
- 1 cuillère à soupe de sel fin
- Colorants alimentaires, épices, jus de betteraves, épinards, thé

### Matériel

- Casserole
- Cuisinière ou réchaud
- Spatule en bois
- Bocaux en verre

### Fabrication

1. Verser tous les ingrédients en suivant l'ordre dans une casserole et en mélangeant bien entre chaque ajout.
2. Faire chauffer la casserole à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaisse.
3. Laisser refroidir, disposer les quantités voulues dans différents récipients puis ajouter les colorants alimentaires.
4. Se conserve une dizaine de jours dans des bocaux en verre.

## Peinture comestible au sel sans cuisson

### Ingrédients

- 1 verre de farine
- 3/4 de verre de sel fin
- De l'eau (quantité variable selon la texture)
- Colorants alimentaires

### Matériel

- Casserole
- Cuisinière ou réchaud
- Spatule en bois
- Récipients pour la conservation

### Fabrication

1. Mélanger la farine et le sel.
2. Ajouter de l'eau en remuant jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
3. Verser dans différents récipients et ajouter les colorants alimentaires

Cette peinture a un aspect granuleux.

## Pâte à modeler

### Ingrédients

- 1 tasse de farine
- ½ tasse de sel
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude ou de levure chimique
- 1 cuillère à café d'huile végétale (olive, tournesol, colza...)
- 1 tasse d'eau chaude
- Quelques gouttes de colorants alimentaires (rouge, bleu, vert, rose...)

### Matériel

- Casserole
- Cuisinière ou réchaud
- Spatule en bois
- Récipients hermétiques

### Fabrication

1. Mélanger la farine, le sel et le bicarbonate dans une casserole.
2. Ajouter l'eau et l'huile en remuant.
3. Faire chauffer jusqu'à obtenir une pâte consistante qui se décolle.
4. Laisser refroidir et pétrir.
5. Couper la pâte en morceaux et ajouter un colorant par morceau en pétrissant jusqu'à obtenir une couleur uniforme.

Se conserve plusieurs mois au frigo dans un emballage hermétique. Si elle a séché, se mouiller les mains et la pétrir un peu pour lui redonner son élasticité.

## Pâte à modeler sans cuisson

### Ingrédients

- 2 tasse de farine
- 1 tasse de sel
- 3 cuillère à café d'huile végétale (olive, tournesol, colza...)
- 1 tasse d'eau
- Quelques gouttes de colorants alimentaires (curry, curcuma, betterave, paprika, épinard, cacao...)

A noter : les quantités ont peut-être besoin d'être ajustées puisque la marque ou la durée de vie des produits utilisés peuvent influencer les interactions entre les ingrédients.

### Matériel

- Bol ou saladier
- Spatule en bois
- Récipients hermétiques ou film alimentaire

### Fabrication

1. Mettre le sel et la farine dans un bol.
2. Ajouter l'eau et l'huile en remuant constamment pour obtenir une pâte homogène et lisse.
3. Diviser la pâte en portions.
4. Ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire ou des épices à chaque portion pour colorer la pâte et bien pétrir.

### Variante

Essayer la même recette mais ajouter le colorant à l'eau avant de l'ajouter aux ingrédients secs. La couleur sera plus uniforme.

## Pâte à sel

### Ingrédients

- 2 doses de farine
- 1 dose de sel
- 1 dose d'eau

### Matériel

- Saladier
- Récipients hermétiques ou film alimentaire

### Fabrication

1. Mélanger la farine et le sel dans un saladier. Ajouter ensuite l'eau petit à petit et malaxer avec les mains.
2. Malaxer 3 à 5 minutes pour une pâte lisse et maniable
3. Se conserve emballée dans du film alimentaire.

## Vernis colle

### Ingrédients

- 1 tasse de farine
- 2 tasses d'eau

### Matériel

- Casserole
- Cuisinière ou réchaud
- fouet
- Spatule en bois
- Récipient hermétique

### Fabrication

1. Mélanger la farine et l'eau dans une casserole.
2. Faire chauffer à feu doux tout en mélangeant pour obtenir une consistance de colle pas trop liquide. Il ne doit pas y avoir de grumeaux.
3. Verser dans un récipient qui se ferme pour la conserver

Se conserve plusieurs semaines dans un pot fermé.

### Utilisation

Agiter le pot avant utilisation.

Etendre avec un pinceau sur la partie à vernir (collage, dessin...)



# Les recettes écologiques



Votre recette

## Références

- Créer et s'amuser sainement. Cahier de recettes pour loisirs créatifs. Harmonie Mutuelle.
- [Le cartable sain, Habitat santé environnement.](#)

## Contacts IREPS en Auvergne-Rhône-Alpes

Un réseau régional pluridisciplinaire et des équipes de proximité proposent des actions de sensibilisation et un accompagnement des professionnels sur site pour améliorer la qualité de l'air intérieur et favoriser la santé et le bien-être des enfants.

### Délégation Allier (Moulins)

Tél. 04 70 34 61 82 – [contact03@ireps-ara.org](mailto:contact03@ireps-ara.org)

### Délégation Ardèche (Privas)

Tél. 04 75 64 46 44 – [contact07@ireps-ara.org](mailto:contact07@ireps-ara.org)

### Délégation Drôme (Valence)

Tél. 04 75 78 49 00 – [contact26@ireps-ara.org](mailto:contact26@ireps-ara.org)

### Délégation Isère (Grenoble)

Tél. 04 57 58 26 84 – [contact38@ireps-ara.org](mailto:contact38@ireps-ara.org)

### Délégation Loire (Saint-Etienne)

Tél. 04 77 32 59 48 – [contact42@ireps-ara.org](mailto:contact42@ireps-ara.org)

### Délégation Puy-de-Dôme (Clermont-Ferrand)

Tél. 04 73 30 29 40 – [contact63@ireps-ara.org](mailto:contact63@ireps-ara.org)

### Délégation Savoie (Chambéry)

Tél. 04 79 69 43 46 – [contact73@ireps-ara.org](mailto:contact73@ireps-ara.org)

### Délégation Haute-Savoie (Annecy)

Tél. 04 50 45 20 74 – [contact74@ireps-ara.org](mailto:contact74@ireps-ara.org)

### Siège régional (Lyon)

Tél. 04 72 00 55 70 – [contact@ireps-ara.org](mailto:contact@ireps-ara.org)

