



RECETTES D'ACTIVITÉS

Des idées pour les crèches garanties 100 % sans perturbateurs endocriniens







ÉDITO



À Vincennes, nous avons fait de la santé et du bien-être de nos enfants une priorité. Depuis plusieurs années, nous nous engageons avec détermination pour offrir aux plus jeunes un environnement sain, respectueux de leur développement et de leur avenir.

Dès 2006, nous avons multiplié les initiatives pour limiter l'impact des perturbateurs endocriniens. Après l'adoption du Pacte éco-citoyen, nous avons mis en place plusieurs mesures concrètes : mise en place du 100% bio dans toutes nos cantines, remplacement de la vaisselle et des contenants plastiques par des matériaux inertes (verre, inox, céramique), sélection rigoureuse des produits d'entretien et de loisirs créatifs. Nous menons également des actions en lien avec l'Institut national du cancer, qui soutient depuis 2023 notre projet de lutte contre l'exposition des jeunes enfants aux perturbateurs endocriniens. Cette reconnaissance nous conforte dans nos choix et nous encourage à aller encore plus loin.

C'est dans cet esprit que nous vous proposons aujourd'hui ce livre de recettes et d'idées pour vos enfants, conçu avec soin pour conjuguer plaisir, créativité et respect de la santé. Tous les conseils et activités que vous y trouverez ont été pensés pour s'inscrire pleinement dans notre démarche de prévention : sans perturbateurs endocriniens, avec des matériaux et des ingrédients sains. À travers ce guide, nous souhaitons sensibiliser, accompagner et inspirer chaque famille vincennoise, en poursuivant ensemble notre engagement pour un futur plus serein et responsable pour nos enfants.

Bonne lecture !

Charlotte Libert

Maire de Vincennes

Conseillère régionale d'Île-de-France





« Dans le cadre de ma mission en tant que référente santé et accueil inclusif, j'ai été chargée de suivre et de soutenir les actions menées contre l'exposition aux perturbateurs endocriniens au sein des structures de la petite enfance à Vincennes.

Suite à une formation dispensée par l'association SAFE-Li, en 2023, j'ai pris pleinement conscience des enjeux liés à cette problématique. Il m'a alors semblé essentiel de sensibiliser les équipes encadrant les jeunes enfants, et de leur donner des outils concrets pour agir au quotidien.

C'est dans cet esprit que j'ai co-animé en octobre 2023, une journée pédagogique à destination de l'ensemble des agents des structures de la petite enfance de la Ville de Vincennes. L'objectif est d'expliquer l'importance de cette démarche de prévention et proposer des façons simples et ludiques de repenser les activités avec les enfants, tout en limitant leur exposition à des substances nocives.

Une seconde journée, en octobre 2024, a été menée avec trois établissements volontaires. Cela a permis de tester et d'adapter des recettes et activités. Ce travail collaboratif a montré combien il est facile et enrichissant d'impliquer les enfants dans la création d'activités naturelles et saines.

Ce livret est donc le fruit de cette dynamique collective. Il propose des recettes simples, des idées d'activités créatives, pensées pour éveiller la curiosité des tout-petits tout en préservant leur santé. Il s'adresse aussi bien aux professionnels de la petite enfance qu'aux familles, dans une volonté de poursuivre ensemble cette démarche.

Ce guide est une invitation à expérimenter, à partager vos idées, à enrichir cette approche au fil du temps. Car protéger les enfants, c'est aussi leur transmettre le goût du « faire soi-même » dans un environnement sain et bienveillant. »

Karine Goussot

Référente santé et accueil inclusif

Sable Magique

Ingredients :

7 volumes de farine
1 volume d'huile

Préparation :

Dans un récipient, verser la farine et l'huile.
Mélanger avec les mains.
Peut être fait par l'enfant

Conservation :

Dans un sac ou dans une boîte hermétique,
pendant plusieurs semaines.



Pâte à modeler

Ingrédients :

1 verre de farine
1 verre de fécule de maïs (maïzéna)
 $\frac{1}{4}$ de verre de sel
2 cuillères à café de bicarbonate de soude alimentaire
2 cuillères à café d'huile, de l'eau
Colorant (colorant alimentaire, épices, craie en poudre...)

Préparation :

Mettre dans un récipient la farine, la fécule de maïs, le sel et le bicarbonate. Mélanger. Ajouter l'huile et l'eau pour obtenir la consistance souhaitée puis le colorant.

Conservation :

Dans un sac ou dans une boîte hermétique, pendant plusieurs semaines.



Pâte à modeler granuleuse

Ingédients :

1 verre de farine
1 verre de fécule de maïs (maïzéna)
 $\frac{1}{4}$ de verre de sel
2 cuillères à café de bicarbonate de soude alimentaire
1 verre de semoule ou riz rond
2 cuillères à café d'huile, de l'eau
Colorant (colorant alimentaire, épices, craie en poudre...)

Préparation :

Mettre dans un récipient la farine, la fécule de maïs, le sel, le bicarbonate, la semoule ou le riz. Mélanger.
Ajouter l'huile et l'eau pour obtenir la consistance souhaitée puis le colorant.

Conservation :

Dans un sac ou dans une boîte hermétique, pendant plusieurs semaines.



Pâte dégoulinante

Ingédients :

1 verre de fécule de maïs (maïzena)

½ verre d'eau

Colorants possible

Préparation :

Dans un récipient mélanger la fécule et l'eau afin d'obtenir une pâte qui est à la fois dure et qui coule entre les doigts.

Conservation :

Le temps de l'activité.



Pâte à sel

Ingédients :

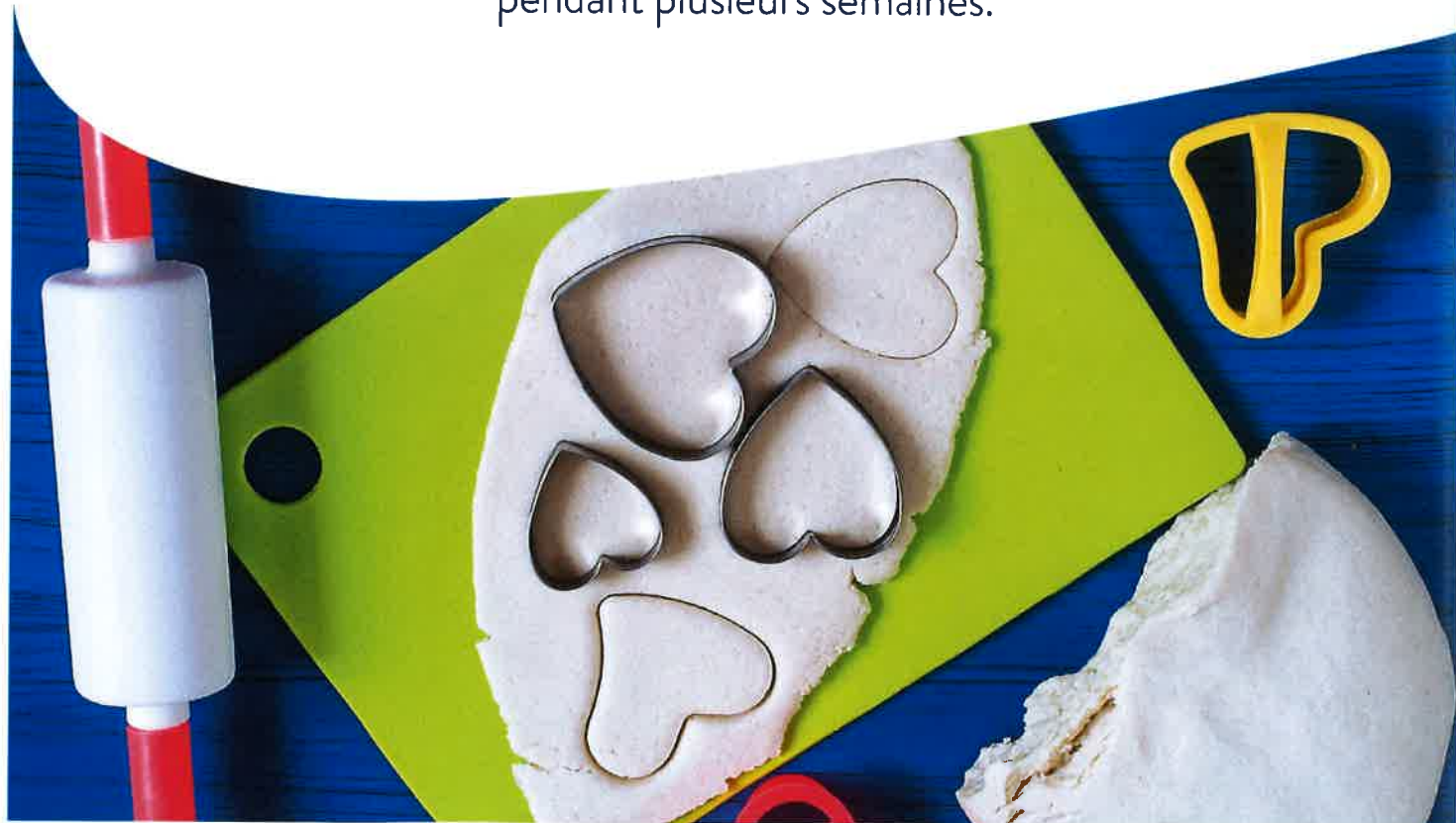
1 verre de sel fin
2 verres de farine
1 verre d'eau tiède
2 cuillères à soupe d'huile ?

Préparation :

Mélanger la farine et le sel. Verser l'eau en une seule fois et bien malaxer. La pâte ne doit pas coller. Si c'est le cas ajouter de la farine. Si elle est trop sèche, ajouter de l'eau.

Conservation :

Dans un sac ou dans une boîte hermétique, pendant plusieurs semaines.



Colle naturelle Gisèle

Ingédients :

1 verre d'eau
200g de farine
des épices pour colorer

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients. Obtenir une pâte sans grumeaux.
Si besoin ajouter de l'eau ou de la farine suivant
la consistance souhaitée.

Conservation :

Dans un pot en verre fermé.
Peut se conserver maximum une semaine.



Peinture Bonhème

Ingrédients :

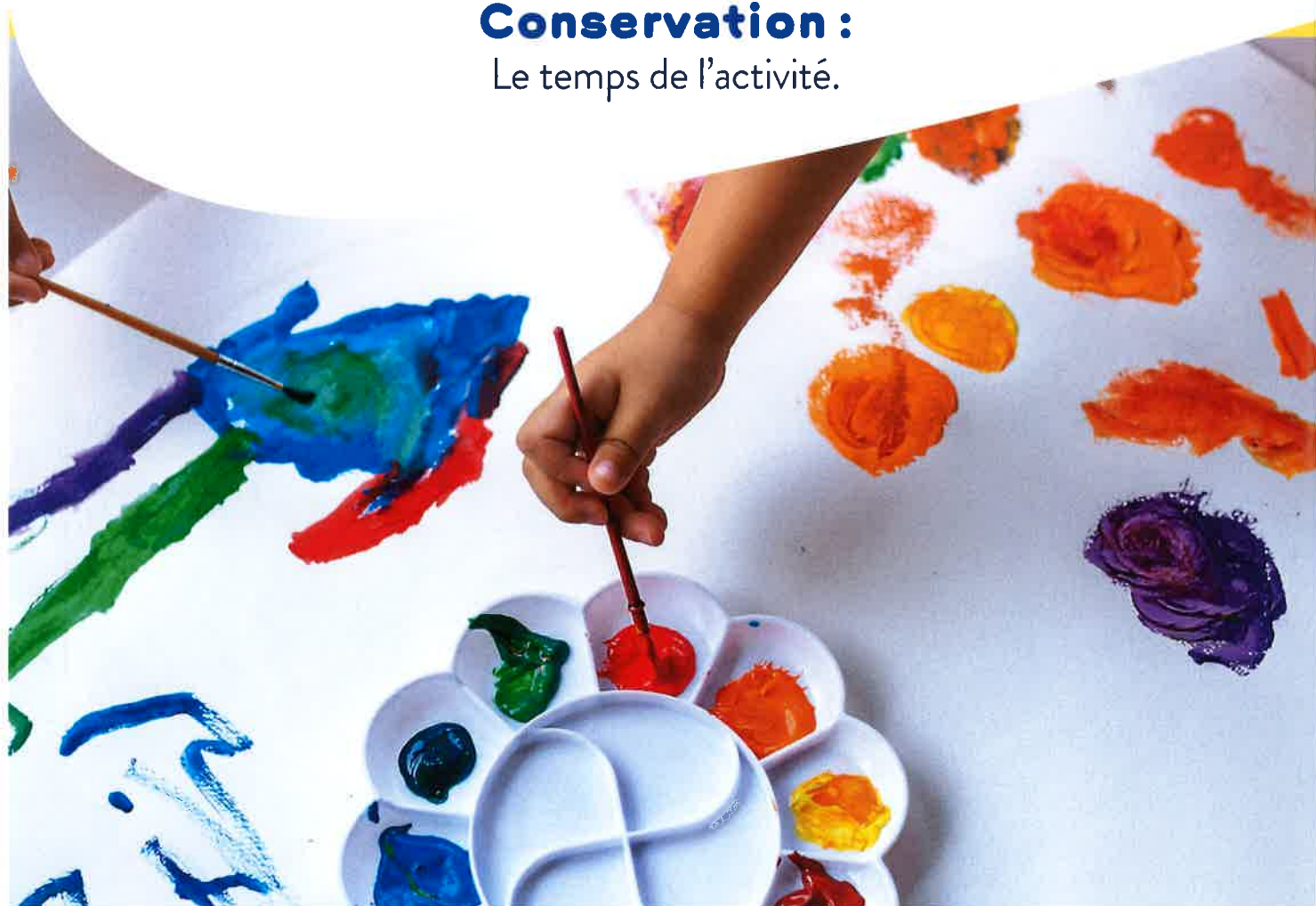
3 cuillère à soupe de farine
1 cuillère à café de maïzena
2/3 cuillères à soupe d'eau
épices ou colorants

Préparation :

Mettre les ingrédients dans un récipient,
mélanger puis ajouter le colorant.

Conservation :

Le temps de l'activité.



Peinture granuleuse

Ingédients :

3 cuillère à soupe de farine
1 cuillère à café de maïzena
2/3 cuillères à soupe d'eau
épices ou colorants
1 cuillère à soupe de gros sel

Préparation :

Mélanger la farine et le sel, puis ajouter l'eau et enfin le colorant

Conservation :

Le temps de l'activité.



Peinture glaçons

Ingrédients :

eau
colorants ou épices

Préparation :

Mélanger l'eau avec le colorant. Mettre l'eau colorée dans un bac à glaçons puis au congélateur pendant quelques heures.

Conservation :

Pas de délais dans le congélateur, puis le temps de l'activité.



Gelée colorée

Ingédients :

Une feuille de gélatine, ou gélatine en poudre
 $\frac{3}{4}$ d'un bol d'eau
colorant ou épice

Préparation :

Dans un bol, mettre la gélatine avec l'eau et quelques gouttes de colorant. Mélanger et mettre au réfrigérateur pendant 2h.

Conservation :

Le temps de l'activité.



Peinture avec du thé

Ingrédients :

différents sachets de thé
feuille blanche
1 bol d'eau

Préparation :

aucune

L'enfant prend le sachet de thé, le trempe dans le bol d'eau
puis dessine avec le sachet.

Conservation :

Tant que le thé a de la couleur.



Peinture avec du café

Ingrédients :

du marc de café
de l'eau
des feuilles

Préparation :

Aucune

Mettre le marc de café dans plusieurs tasses et diluer avec de l'eau en variant sur la quantité pour obtenir des tons différents.

Conservation :

Le temps de l'activité.



Riz ou semoule Coloré(e)

Ingédients :

riz long ou semoule
colorant alimentaire

Préparation :

Mélanger le riz avec quelques gouttes de colorant alimentaire,
jusqu'à obtention de la couleur voulue.

Conservation :

Dans un sac ou dans une boîte hermétique,
pendant plusieurs semaines.



Argile

Ingédients

Pain d'argile à modeler
Un plateau ou assiette avec une petite profondeur
Un bol d'eau
Un torchon micro fibre
Sac ou boîte de conservation

Préparation

Couper votre pain d'argile à modeler à l'aide vos mains
puis poser le dans le plateau
Humidifier l'argile avec l'eau présente dans le bol
Une fois l'argile suffisamment malléable, étaler l'argile dans le plateau
(remplissez toute la surface du plateau)

Conservation

Pour éviter que l'argile ne durcisse :
Humidifier un torchon micro fibre et poser le sur le
plateau de manière à le recouvrir totalement
Mettez le plateau dans un sac (sac plastique, sac poubelle)
ou dans une boîte de conservation

À noter que l'argile peut parfois moisir (des tâches noires peuvent apparaitre).
Dans ce cas, il suffit de gratter à l'aide d'une cuillère la surface tâcher,
de la jeter puis de ré étaler l'argile.



Faire germer des graines de lentilles

Ingédients :

graines de lentilles
coton
un petit pot
de l'eau

Préparation :

Prendre le coton et le mette dans le fond du pot.
Bien mouiller le coton et surtout maintenir l'humidité.
Déposer ensuite les graine dessus.
Au bout de 2, 3 jours les lentilles commencent à germer.

Conservation :

Longtemps.



Tableau de saison

Ingrédients :

Tout ce que nous pouvons trouver dans la nature :
feuilles d'arbre, écorces d'arbre, fleurs, plumes, pomme de pin,
coquillage, sable, terre, coquille de noix.....
une feuille cartonnée
du papier autocollant

Préparation :

Dans la feuille cartonnée, découper une fenêtre.
Coller le papier autocollant sur la feuille.
Puis faire coller à l'enfant les éléments de la nature dans la fenêtre
grâce au papier autocollant.



Les boîte à surprise

Matériel :

des boîte en carton
différents éléments de la nature
(pomme de pin, feuilles, coquillages, tissus, marrons, noix...)

Préparation :

Faire un trou sur le dessus des boîte pour que l'enfant puisse y mettre la main. Mettre un élément par boîte et essayer de faire deviner à l'enfant ce qu'il y a dedans.

Conservation :

Vérifier l'état du matériel.



Tataki Zomé

Impression végétal

Matériel :

différentes feuilles fraîches d'arbres avec de la sève et des fleurs
(fougère, érable, vignes vierge, chêne, fraisier, framboisier,
hêtre, pensée, rose, rose trémière, crocus, bleuet....)

scotch de peinture

maillet

drap

Préparation :

Mettre la feuille sur le drap. Mettre le scotch sur la feuille pour la coller. Avec un maillet, taper sur la feuille afin que la sève se transfère sur le drap. Enlever délicatement le scotch et la feuille.

L'empreinte de la feuille apparaît.

Conservation :

Il faut des feuilles cueillies le jour-même.





Vincennes est signataire depuis 2019
de la **charte Villes et Territoires
Sans Perturbateurs Endocriniens**
du Réseau Environnement Santé

Les recettes proposées dans ce guide ont été élaborées pour les crèches municipales de Vincennes afin d'y proposer aux plus jeunes des activités et loisirs créatifs garanties 100 % sans perturbateurs endocriniens.

La Ville de Vincennes a souhaité mettre ces recettes à la disposition de tous :
professionnels de la petite enfance, parents... dans l'intérêt de tous les enfants et des familles.