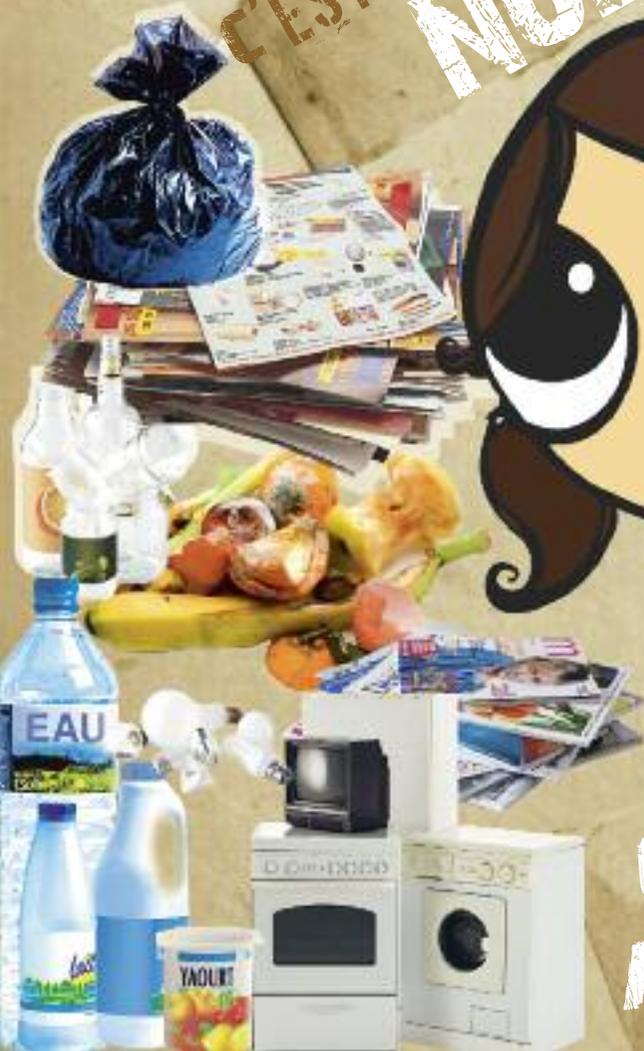


TROP DE DÉCHETS



SICTOM
DE LA ZONE SOUS VOSGIENNE

C'EST TROP
NULL!



ET SI
ON FAISAIT
AUTREMENT!

LE GUIDE DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS

ENSEMBLE ON AGÏT



« Agir au quotidien pour produire moins de déchets et préserver notre environnement »

Notre engagement citoyen a une incidence sur notre cadre de vie mais également sur nos dépenses pour éliminer les déchets que nous produisons. Trions, éliminons uniquement ce qui ne peut être recyclé ou valorisé, c'est le seul moyen pour éviter la dérive des coûts de traitement de nos déchets ménagers en raison des augmentations subies de taxes engendrées par l'incinération, de carburant et de collecte. La réduction, le tri, le recyclage et l'élimination des déchets est l'affaire de tous. Afin d'encourager les bonnes pratiques en matière de réduction des déchets, le SICTOM met à votre disposition ce petit guide pour vous aider dans votre geste au quotidien.

SOMMAIRE DE CE GUIDE

COMMENT,
JE PEUX
RÉDUIRE
MES DÉCHETS ?

- * Je consomme autrement p.4
- * Je passe du tout jetable au durable p.8
- * Je pratique le jardinage durable p.10
- * Je réutilise et je répare p.12
- * J'utilise des produits respectueux de l'environnement p.14

JE CONSOMME AUTREMENT



LA MOITIÉ DE LA NOURRITURE PRODUITE DANS LE MONDE FINIT À LA POUBELLE.
ON ESTIME QU'UN QUART DE LA NOURRITURE PRODUITE À L'ÉCHELLE INTERNATIONALE
EST JETÉE SANS ÊTRE CONSOMMÉE.

QUAND JE FAIS MES COURSES

- 🛒 J'achète en grand conditionnement.
- 🛒 Je préfère les produits à la coupe.
- 🛒 J'y vais avec mes sacs cabas.
- 🛒 Je privilégie les producteurs locaux.



À LA MAISON

- 🛒 Je vérifie mes placards et mon frigo et je fais une liste de courses.
- 🛒 J'apprends à lire la date de péremption :

- Date limite de consommation ou DLC (à consommer jusqu'au...), elle concerne les denrées très périssables : viandes, poissons, œufs. Au-delà de la date indiquée, le produit peut provoquer une intoxication alimentaire.

- Date limite de consommation optimale (DLUO) : elle concerne les denrées moyennement à peu périssables telles que les produits d'épicerie, le café, les conserves, les produits surgelés, les biscuits secs, les boissons, etc.

Elles peuvent être consommées sans danger pour la santé, au-delà de cette date.



JE CUISINE LES RESTES

3

règles d'or pour conserver les restes :

- Refroidir rapidement en plaçant le produit au réfrigérateur dès qu'il n'y a plus de vapeur, en prenant bien soin de le couvrir.
- Bien protéger en plaçant le produit dans une boîte hermétique.
- Bien réchauffer en privilégiant un réchauffage à haute température.

Quelques recettes :



Avec des restes de fromages :
je fais une tarte aux fromages.

Beurrer et fariner un moule à tarte, et y déposer la pâte.
Disposer des petits morceaux de fromage tels que mimolette, chèvre, comté, ...
Battre 4 œufs avec un peu de lait ou de crème liquide, poivrer et verser ce mélange sur le fromage.
Cuire à feu moyen (180°C) environ 20 min, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.



Avec un reste de brioche :
je fais le pudding de mon enfance.

Dans une casserole, faire chauffer 1/2 l de lait avec un sachet de sucre vanillé et la cassonade. Dans un saladier battre 3 œufs.
Verser par-dessus le lait chaud.
Ajouter une pincée de cannelle et 150 g de pain rassis émiétté.
Bien mélanger. Ajouter ensuite, au choix, de la confiture, des morceaux de fruits, des raisins secs.
Verser la préparation dans un moule et faire cuire au four pendant environ 45 mn à 180-200°C.

Je découpe
et garde les
recettes



Repas élaboré (avec des restes de fêtes par exemple) :

UN PIC DE GASPILLAGE EST CONSTATÉ À CETTE PÉRIODE.

Avec des restes de champignons :

je fais un velouté forestier.

Pour 4 personnes

Prêt en 30 min

Faire fondre 1 oignon haché dans 15 g de beurre.

Ajouter un grand bol de champignons cuits (cèpes, girolles, trompettes de la mort). Verser dessus 1l d'eau froide. À ébullition, ajoutez une tablette de bouillon de volaille. Cuire 2 min sans couvrir, puis mixer. Lier avec 1 cuil. à soupe de crème et relever de poivre 5 baies. Saisir rapidement à la poêle 2 tranches de jambon cru coupées en larges lanières dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Les servir avec le velouté.

Avec un reste de légumes :

je fais un crumble végétarien.

Pour 4 personnes :

Prêt en 25 min

Répartir 400 g de poêlée de légumes cuits dans 4 petits plats beurrés. Si la quantité vous semble un peu juste, ajoutez des légumes surgelés de votre choix. Mélanger 100g de farine avec 100 g de beurre mou et 60 g de parmesan râpé, en effritant ces ingrédients entre les doigts afin d'obtenir un mélange sableux.

Recouvrir les légumes.

Enfourner 20 min à th. 7 (210°C).

Server chaud.



- **Les yaourts :** avec 1 l de lait entier, un yaourt ou un sachet de ferments lactiques pour donner la consistance du yaourt, une yaourtière (une cocotte minute peut en faire office), je fais 7 ou 8 yaourts selon la taille de mon pot en verre réutilisable. C'est autant de pots en plastique en moins à jeter (pas dans ma poubelle car on expérimente le tri de tous les emballages plastiques !)

Je fais moi-même

- **Les pizzas :** j'utilise une machine à pain pour faire ma pâte.

- **Les conserves :** avec un extracteur de jus, je fais des sirops, des jus ou des gelées.

- ADRESSES UTILES :

www.marmiton.org/recettes/selection_second_service.aspx

www.trucsdegrandmere.com/



À LA MAISON [SUITE]

 Je bois l'eau du robinet, 500 à 1 000 fois moins chère que l'eau en bouteille, et je peux contrôler sa qualité dans le document joint à ma facture ou grâce à l'Agence Régionale de la Santé.
(voir adresses utiles).

 Pour les produits d'hygiène et d'entretien, je respecte les doses recommandées par les fabricants. Ils sont efficaces, même à faible dose et je vérifie la dureté de mon eau pour adapter les quantités. J'évite ainsi la surconsommation et j'économise.



SUR MON LIEU DE TRAVAIL

 Je privilégie le courrier électronique au courrier papier.

 Je limite les impressions sur papier.

 J'utilise les feuilles de papier mal imprimées comme brouillon.

 Je privilégie les fournitures de bureau écologiques (papier recyclé, crayon à papier...).



 J'amène ma tasse et ma vaisselle lavable.

 Je préfère les grands conditionnements pour les morceaux de sucre, le lait ou autres condiments.

- ADRESSES UTILES :

www.ecocitoyens.ademe.fr/mes-dechets

www.ecocitoyens.ademe.fr/mes-achats

www.ars.franche-comte.sante.fr

Guide de l'ADEME : "consommer mieux".



JE PASSE DU JETABLE AU DURABLE



PLUTÔT QUE D'ENGRAISSER LA POUBELLE AVEC DES PRODUITS JETABLES,
J'OPTÉ POUR DES PRODUITS QUI RÉSISTENT AU TEMPS !

À LA MAISON

🔗 **Pour mon bébé**, j'utilise des couches lavables, plus écologiques et plus économiques.



Les couches jetables, c'est 50% des déchets non recyclables d'une famille avec un enfant. Les couches lavables, c'est 0 déchet.

Au niveau du coût, il faut compter 400 Euros pour l'achat de 20 couches lavables avec feuillet protecteur et 300 euros pour l'entretien (eau, électricité, lessive).

Les couches jetables coûtent environ 1 500 euros (changes utilisés sur 2,5 années). Faites le compte !



🔗 **Pour mes loisirs**, je pense aux piles rechargeables.

Elles sont plus écologiques, plus économiques à long terme.



Encore mieux : j'utilise des appareils fonctionnant à l'énergie solaire (calculatrice, radio, MP3) ou à dynamo (lampe torche...). Ce seront autant de piles qui ne seront plus jetées, sans compter les économies réalisées.



✿ **Pour le ménage**, j'utilise une éponge plutôt qu'une lingette et un torchon ou une serviette plutôt qu'un essuie-tout.

Pour information, la lingette coûte 10 à 20 fois plus cher et elle produit 3 à 6 fois plus de déchets.

Pour me moucher, j'opte pour des mouchoirs en tissu plutôt que pour des mouchoirs en papier.

À L'EXTÉRIEUR

✿ **Lors de mes pique-niques**, je privilégie la vaisselle réutilisable. J'évite les gobelets, assiettes et couverts en plastique jetables, certes pratiques, mais pas très solides et qui finissent à la poubelle.

✿ **À l'école**, j'utilise une gourde et une boîte à goûter plutôt qu'une bouteille d'eau et du papier l'aluminium.



✿ **Pour la boîte aux lettres**, afin de ne pas recevoir de prospectus dans ma boîte aux lettres, je colle un stop pub que je peux faire moi-même, c'est 17 kg de papier à jeter en moins par an.

Si je veux être au courant des promotions et des bonnes affaires, certaines enseignes proposent un envoi de leurs prospectus par mail.

- ADRESSES UTILES :

www.sictom-etueffont.fr

www.les-couches-lavables.fr

JE PRATIQUE LE JARDINAGE DURABLE



SUR LE TERRITOIRE DU SICTOM, 24% DES DÉCHETS MÉNAGERS SONT DES DÉCHETS COMPOSTABLES. SOIT 60 KG PAR HABITANT. SI JE LES COMPOSTE, C'EST AUTANT DE DÉCHETS QUE JE NE RETROUVERAI PAS SUR MA FACTURE !

A LA MAISON / AU JARDIN

🌿 Je pratique le compostage :

En tas : je mets mes déchets dans un coin de mon jardin, pratique pour les grands jardins où les apports de déchets de tontes, de feuilles mortes sont importants.



En bac : je mets mes déchets dans un composteur, pratique pour des petites surfaces, il protège les déchets des animaux.

Que mettre dedans ?

Déchets de cuisine : Épluchures de fruits et légumes, restes de repas, coquilles d'œufs, marc de café et sachets de thé.

Déchets de la maison : Essuie-tout, fleurs fanées et déchets de plantes.

Déchets de jardin : Feuilles mortes, tontes de gazon, tailles broyées ou fragmentées, pailles et herbes diverses, restes de cultures, écorces.

Ces déchets se décomposent au bout de six mois pour donner un engrais naturel que je peux utiliser dans mon jardin.





🐞 Je protège les auxiliaires (hérissons, coccinelles, abeilles...) :

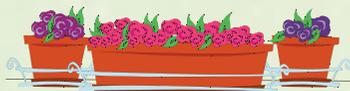
Tous ces animaux assistent le jardinier dans ses tâches de jardinage : ils se nourrissent des espèces ravageurs du jardin, ils favorisent la reproduction et la fructification des plantes en transportant le pollen.

🌿 J'associe les plantes entre elles :

- Le **basilic** est un fort répulsif des mouches et moustiques. Il s'associe parfaitement avec les tomates, asperges, poivrons, piments, aubergines.
- Les **œillets d'Inde** protégeront la plupart de vos plantes des insectes nuisibles et surtout des limaces. À planter en bordure de votre jardin.

Pour les autres techniques de jardinage au naturel, demandez notre guide !

DANS MON APPARTEMENT



Je récupère de l'engrais et j'obtiens ainsi une terre très riche que mes plantes adorent.

🐞 **Je peux fabriquer ou acheter un lombricomposteur** : les vers de terre transforment les déchets organiques en un compost de qualité. Les vers de compost placés à l'intérieur vont se nourrir des déchets organiques et les transformer en compost. Le lombricompost est mûr en 4 à 6 mois. Le lombricomposteur peut être placé à l'intérieur du foyer ou à l'extérieur, sur un balcon.

Je fais moi-même

- Du répulsif contre les pucerons :

- **Purin d'orties** : plonger 1 kg d'orties fraîches dans 10 litres d'eau. Couvrir, au bout d'une semaine, filtrer et utiliser dilué à 5%.
- **Je dilue** une cuillère à soupe de savon noir dans un litre d'eau à renouveler tous les 15 jours environ.

- Du désherbant écolo :

- avec de l'eau bouillante de cuisson,
- ou en diluant 500 g de gros sel dans 2 litres d'eau chaude.

- ADRESSES UTILES :

[www.terrevivante.org/rubrique potager bio](http://www.terrevivante.org/rubrique_potager_bio)

www.jardineraunaturel.org - www.binette-et-jardin.com

JE RÉPARE ET JE RÉUTILISE



EN PROLONGEANT LA DURÉE DE VIE DE MES OBJETS,

JE RÉDUIS MES DÉCHETS... ET JE FAIS DES ÉCONOMIES !

DE LA CAVE AU GRENIER

🔗 **Je réfléchis avant de jeter car je peux faire des heureux :**

Le don à des associations, la vente et l'achat dans les vides greniers, notamment sur internet, les brocantes ou dépôt-ventes sont autant de façons de prolonger la vie d'un objet dont on n'a plus l'usage. Les offices de tourisme me renseignent sur les dates des marchés aux puces.



Les ressourceries collectent les objets dont je souhaite me débarrasser pour les réparer et les revendre sans but lucratif.

🔗 **J'emprunte ou je loue** du matériel destiné à un usage occasionnel comme l'outillage pour la maison (taille haie, décolleuse pour papier peint...), les livres et CD : c'est économique et le matériel est toujours en bon état. Il existe également des plateformes de location entre particuliers sur le net (*voir adresses utiles*) : c'est pratique, gratuit et éco-responsable.



🔧 Je répare les objets au lieu de les jeter :

- Le cordonnier peut refaire la semelle de mes chaussures.
- Les lave-linge, réfrigérateurs, et autres peuvent être réparés par le service après-vente du fournisseur ou par des artisans locaux..
- Je peux reprendre mes chaussettes, etc.
- *Si je ne sais pas réparer, je peux faire appel au système d'échange local (SEL), c'est une structure associative dont les membres échangent des services (cours particulier, jardinage, réparation, cuisine...).*



🔧 Le réemploi :

Le réemploi, c'est donner une seconde vie aux objets dont on ne se sert plus en les détournant de leur utilisation première.

- Je peux donner aux écoles, aux MJC dans le cadre de loisirs créatifs, de bricolage.



- ADRESSES UTILES :

Sites internet :

www.ot-masevaux-doller.fr/

www.belfort-tourisme.com/

www.tourisme-rahin-cherimont.com/

GIROSEL : centre socioculturel la Haute-Savoireuse

35 rue du stade, BP 27 - 90200 VESCEMONT

Tél. : 03 84 29 03 90

Voir aussi la carte des SEL :

www.selidaire.org

Récupération de proximité :

www.e-loue.com

www.donnons.org

JE PRIVILÉGIE LES PRODUITS RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT



JE PRIVILÉGIE L'ACHAT DE PRODUITS ÉCO-LABELLISÉS CAR ILS SONT PLUS RESPECTUEUX DE L' ENVIRONNEMENT ET DE NOTRE SANTÉ.

🌿 J'utilise les produits écolabellisés :

Choisir des produits écolabellisés, c'est avoir une garantie sur leur qualité écologique !

Deux écolabels officiels sont délivrés en France.

Je retrouve l'**Ecolabel Européen** sur les nettoyeurs ménagers, l'électro-ménager...



Je retrouve la **marque NF Environnement** sur les produits de rénovation de la maison (peintures...), sur les fournitures de bureau etc.



- ADRESSES UTILES :

Sites internet :

www.astyouce.fr/trucs-maison - www.consoglobe.com
www.ecolabels.fr

Bibliographie :

- le Bicarbonate malin, édition Deluc.
- le citron malin, édition Deluc.

🔗 Je reconnais les produits dangereux :

Si mes produits présentent un ou plusieurs de ces logos, ils présentent un risque pour ma santé et pour l'environnement.

Depuis 2010, ils remplacent les logos carré sur fond orange.



Si je veux me débarrasser de restes de produits toxiques, je les emmène à la déchèterie. Les jeter dans l'évier ou les mettre dans mon bac d'ordures ménagères, c'est polluer l'eau, l'air et le sol.

- Avec le vinaigre blanc, je peux :

Le mélanger avec du bicarbonate de soude, j'obtiens une poudre à récurer et un anticalcaire naturel et économique ! **Détartre** ma bouilloire, à utiliser pur et laisser agir 10 minutes, **nettoyer** les fenêtres, **dégraisser** mes plats en le faisant chauffer jusqu'à ébullition (*attention à l'odeur*), **faire briller** mes chromes, **désodoriser** mon siphon (en mélange avec du bicarbonate, laisser agir toute la nuit).

Je fais moi-même

- Avec le bicarbonate de soude, je peux :

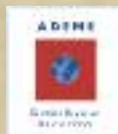
Nettoyer mon four, **désodoriser** mon réfrigérateur en imprégnant mon éponge, **récurer** ma baignoire, **prévenir** des moisissures, **raviver** les couleurs de mon tapis en le saupoudrant et en frottant avec une brosse.

- Avec le citron, je peux :

Le **remplacer** par l'eau de javel pour **blanchir** mon linge, **retirer les taches** de boue, d'encre, de gras, de feutre etc, **désinfecter** le linge avec un mélange d'huiles essentielles de citron et de pin sylvestre.

UNE QUESTION,
UN DOUTE ?

CONTACTEZ-NOUS



SICTOM DE LA ZONE SOUS VOSGIENNE

13 bis rue de Giromagny

90170 Etueffont

03 84 54 69 44

www.sictom-etueffont.fr

sictom.etueffont@wanadoo.fr