

POUR PLUS DE  
RENSEIGNEMENTS, N'HÉSITEZ  
PAS À CONTACTER LE  
SYNDICAT DU BOIS  
DE L'AUMÔNE  
AU 04 73 64 74 44  
OU PAR MAIL À  
SLIMANE.NOUIHEL@SBA63.FR.

COURRIERÉLECTRONIQUE

conseilusager@sba63.fr

TÉLÉPHONE

04 73 647 444

ADRESSE

13 rue Joaquin Perez Carretero  
63200 RIOM

www.sba63.fr



# Mon petit Guide du ZÉRO DÉCHET



## mieux vivre en jetant moins



# le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas...

La prévention des déchets vise à réduire les quantités de déchets produits et leur nocivité en amont du cycle de vie du produit et avant même le tri et la collecte.

Aujourd'hui, les poubelles débordent !

Face aux défis environnementaux et économiques, il est urgent d'agir : de nombreux déchets peuvent aujourd'hui être évités grâce à des gestes simples.

- ▶ Réduire ses déchets permet de préserver les ressources naturelles.
- ▶ Réduire ses déchets permet de limiter le transport et le traitement des déchets (et leurs coûts)
- ▶ Réduire ses déchets favorise l'insertion et la solidarité. La prévention des déchets peut participer à la création d'emplois durables (comme pour la collecte du textile). Elle participe aussi à créer du lien social et de la solidarité (dons d'objets réutilisables, troc...) et favorise les circuits courts (associations d'économie sociale et solidaire, réparateurs...).

**Voici des gestes qui vous permettront de vous inscrire dans une démarche zéro déchet au quotidien !**

## En cuisine, on fait quoi ?

- Acheter des fruits et légumes moches
- Utiliser le pain rassis (pain perdu, pudding, chapelure...)
- Planifier ses menus pour éviter le gaspillage
- Cuisiner et privilégier le « fait maison » (gâteaux, biscuits...)
- Boire l'eau du robinet
- Réutiliser les restes alimentaires (ex : eau de cuisson pour cosmétique, ménage, arrosage ou marc de café pour gommage)
- Utiliser des pailles en inox
- Utiliser un filtre lavable dans la cafetière ou des dosettes réutilisables
- Utiliser des éponges lavables ou tawashi
- Réutiliser les vieilles brosses à dent pour le ménage
- Supprimer l'utilisation de papier essuie-tout, de film alimentaire ou de lingettes jetables
- Remplacer le papier de cuisson par du papier compostable ou tapis en silicone
- Réutiliser les bocaux des commerces
- Réutiliser les sacs
- Congeler les restes
- Cuisiner ses épiluchures et les fanes
- Fabriquer ses produits d'entretien : liquide vaisselle, pastille lave-vaisselle, lessive
- Utiliser le vinaigre blanc pour nettoyer : calcaire, vitres...
- Supprimer les produits chimiques notamment javel
- Manger un aliment même si la Date de Durabilité Minimale est dépassée (dans la limite du raisonnable) : contrairement à la Date Limite de Consommation, elle ne présente pas de risque sanitaire



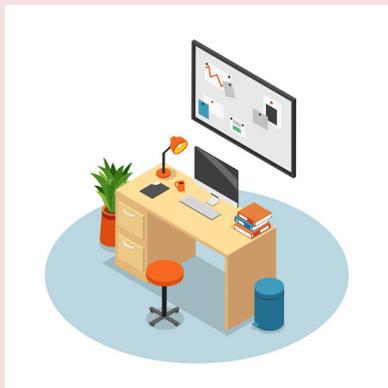
## dans la salle de bain...



- Utiliser un oriculi (cure oreille)
- Utiliser des cotons lavables
- Ne pas utiliser de rasoir jetable
- Utiliser une brosse à dent compostable ou à tête interchangeable
- Utiliser des protections hygiéniques durables (coupe menstruelle ou serviette lavable)
- Fabriquer ses produits cosmétiques
- Utiliser des produits solides (savon, shampooing)
- Utiliser des couches lavables
- Sécher son linge à l'air libre

## en courses...

- Refuser les sacs en plastique et prévoir ses sacs de course
- Faire ses courses en vrac / prendre des sacs en tissus ou bocaux pour faire ses courses
- Refuser les tickets de caisse
- Ne pas offrir de fleurs coupées
- Refuser les pailles, touillettes et serviettes en papier au restaurant
- Emporter ses restes avec un gourmet bag
- Refuser les échantillons gratuits



## au bureau...

- Utiliser une tasse/verre ou gourde en inox
- Privilégier les stylos rechargeables
- Imprimer recto / verso
- Limiter les impressions
- Réutiliser le papier de brouillon

## au jardin...



- Faire son compost**
- Faire son potager**
- Cultiver des plantes aromatiques**
- Elever des poules**
- Réutiliser les pétales de fleurs (hydrolat, confiture, cuisine...)**
- Replanter les trognons ou graines des fruits et légumes**
- Laisser les mauvaises herbes (abritent les insectes et conservent l'humidité)**
- Récupérer l'eau pour l'arrosage**

## au quotidien...

- Utiliser des mouchoirs en tissu (hors crise sanitaire déclarée)
- Supprimer la vaisselle jetable
- Réparer ou faire réparer un appareil en panne
- Emprunter, louer ou acheter d'occasion
- Mettre un stop pub sur sa boîte aux lettres
- Garder les boîtes à chaussure pour ranger
- Réparer, recoudre, customiser, donner les vêtements au lieu de les jeter
- Emballer ses cadeaux avec un tissu (furoshiki)
- Privilégier l'allaitement aux laits infantiles
- Utiliser des piles rechargeables

# quelques recettes...



## ► Lessive au Savon de Marseille :

✓ Faire chauffer 1,5L d'eau, râper 40g de savon, faire fondre les copeaux dans l'eau et mélanger

✓ Hors du feu, ajouter 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude

✓ Attendre quelques heures que le mélange tiédisse. Si vous voyez qu'il reste des morceaux, mixer le mélange.

✓ Verser dans le bidon puis secouer. Ajout de 10 gouttes d'HE (facultatif).

Conseils : Avant chaque utilisation, secouer le bidon.

Pour 1 cycle, mettez la même contenance qu'avec une autre lessive = environ 1 verre de cuisine

► **Produit à vitres** : eau + 1/3 de vinaigre blanc

► **Nettoyant sol** : verser 0,5L de savon noir, 1 CAS de cristaux de soude et 1 CAS de bicarbonate de soude dans un contenant

► **Nettoyant multi-usages** : faites mariner des écorces d'agrumes additionnées à du vinaigre dans un bocal pendant 2 semaines, diluer le mélange avec de l'eau : 1/3 de vinaigre et 2/3 d'eau, transvaser dans un vaporisateur.

► **Adoucissant et liquide de rinçage du lave-vaisselle** : vinaigre blanc

► **Baume à lèvres** : appliquez du beurre de karité sur vos lèvres

► **Gommage** : huile d'olive + marc de café ou miel + sucre

► **Soin cicatrisant** : appliquez du miel

► **Masque visage** : argile blanche ou verte additionnée à de l'eau tiède

► **Soin / masque capillaire** : appliquez de l'huile végétale (ricin, karité, coco...) sur les longueurs, laissez poser 1 heure sous une serviette chaude puis rincez à l'aide d'un shampoing

# Do It Yourself : quelques conseils...

► **Certains ingrédients peuvent être allergisants** : faites toujours un test préalable d'application de votre préparation dans le pli du coude sur environ 1 cm<sup>2</sup> pendant 48H minimum pour vérifier qu'aucune réaction n'apparaît avant d'utiliser votre préparation.

► **Tous les produits cosmétiques contenant une phase aqueuse sont sensibles aux pollutions microbiologiques.** Il est donc indispensable de respecter une hygiène parfaite dans la confection des crèmes "maison" :

1. Désinfectez les ustensiles et contenants allant être utilisés : soit en les passant 10 minutes à l'eau bouillante (à l'exclusion des contenants plastiques et pompes) puis en les séchant soigneusement avec un linge propre et sec, soit en les rinçant à l'alcool de pharmacie puis en les laissant sécher à l'air libre.

2. Lavez-vous préalablement soigneusement les mains ou portez des gants propres.

3. Conservez vos préparations très sensibles au frais et utilisez-les rapidement.

4. Respectez les dosages

5. N'hésitez pas à jeter votre préparation à la moindre formation de moisissure ou à la moindre apparition d'odeur désagréable, changement d'aspect...

► **Vos préparations doivent être soigneusement étiquetées, datées et tenues hors de portée des enfants.**

► **Le Savon de Marseille** : il doit être vert, fabriqué en France et si possible ne pas contenir d'huile de palme (palmate). Pour la fabrication de lessive, il faut le choisir sans glycérine.

Les huiles essentielles : à employer avec modération et précaution.

► **Les huiles essentielles sont très puissantes.** Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, ni dans les oreilles. Certaines huiles peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes.

La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau. Nous déconseillons l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, et plus généralement celles ayant des problèmes de santé. N'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 7 ans.

Rappel : l'usage d'huiles essentielles dans les produits d'entretien est à éviter.

