

Guide ZERO Déchet

Moins consommer au quotidien



Besoin :

A quel besoin cet achat répond ?

Immédiat :

En ai-je vraiment besoin maintenant ?

Similaire :

Ai-je déjà un produit similaire ?

Origine :

D'où vient l'objet, comment a-t-il été produit ?

Utile :

Est-ce que cet achat me sera réellement utile ?



CALENDRIER COLLECTE DES DÉCHETS 2021

Mois	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Jan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Fév	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mars	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Avr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Juin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Juil	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Août	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sept	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Oct	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nov	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Déc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

NOTRE PORTAL USAGER

VOUS POUVEZ VOUS ENRICHIR GRÂCE À NOTRE GUIDE ET AINSI RÉALISER VOS PROPRES DÉCHETS.

- Réduire vos déchets
- Recycler vos déchets au mieux
- Réduire vos déchets au mieux
- Réduire vos déchets au mieux

TOUS AU COMPOST !

LES DÉCHETS ALIMENTAIRES DEVENIR COMPOSTABLES ET ENRICHIR VOS DÉCHETS AU MEILLEUR DES MANIÈRES.

AIDE FINANCIÈRE À L'ACQUISITION D'UN COMPOSTEUR

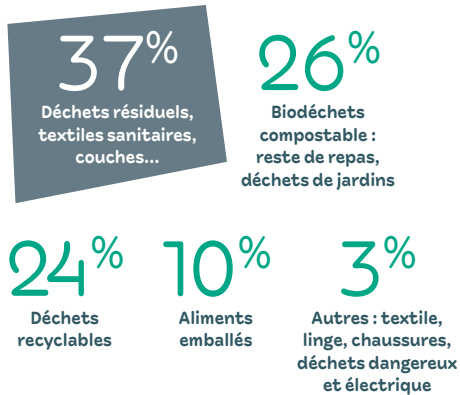
VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'UNE AIDE FINANCIÈRE POUR L'ACQUISITION D'UN COMPOSTEUR.



ÉDITO

En moyenne, en France nous produisons 560 kg de déchets/habitant/an. Sur le territoire de la Communauté de communes Sèvre et Loire (CCSL), la production de déchets pour les ménages s'élève à 471 kg/hab dont 101,5 kg pour les ordures ménagères (poubelle noire), 32,8 kg/hab pour les emballages et 266 kg/hab pour les déchèteries.

Composition de la poubelle d'ordures ménagères :



Près de 2/3 des déchets de la poubelle d'ordures ménagères n'y ont pas leur place ! Ils pourraient être valorisés ou traités de manière adaptée !

Malgré une production inférieure à la moyenne nationale, je reste persuadé que nous pouvons encore réduire les déchets.

C'est pour cette raison que nous avons organisé le 1^{er} défi zéro déchet de septembre 2022 à janvier 2023, ce qui a permis aux 20 foyers volontaires de réduire par deux la fréquence de ramassage de leur poubelle et d'éviter un sac jaune avec les emballages par mois.

Xavier RINEAU
Premier adjoint du Pallet
Vice-Président de la CCSL
en charge de la gestion des déchets

Pourquoi se lancer dans une démarche zéro déchet ?



Réduire ses déchets, c'est avant tout changer son mode de vie au quotidien. Les bienfaits de ce changement sont à la fois écologiques et économiques.

Écologique oui, car la fabrication de nos objets, vêtements, emballages utilisés chaque jour consomme une quantité importante de matières premières et d'énergie autant pour leur fabrication que pour le recyclage, quand celui-ci est possible. Encore maintenant, la plupart de ces matériaux finissent enfouis ou incinérés, créant une pollution des sols, de l'eau et de l'air.

Passer au zéro déchet va permettre d'acheter moins, de fabriquer moins et donc, de polluer moins.

Ce changement de pratique sera également bénéfique pour votre porte-monnaie. En effet, l'usage des produits lavables et réutilisables réduit considérablement les achats pour privilégier ce dont vous avez besoin.

En moyenne, les foyers ayant suivi le défi zéro déchet ont économisé 100 € par mois sur leurs achats alimentaires et courants.

Les 5 principes du zéro déchet

CONNAISSEZ-VOUS LES 5R ?

Revoir sa manière de consommer est la première étape pour tendre vers le zéro déchet.

Tout changer en une seule fois est compliqué ?
Essayer avec un achat, un produit...petit à petit.

REFUSER
Ce dont on n'a pas besoin

RÉDUIRE
Acheter que les quantités nécessaires

RÉUTILISER
Privilégier la réparation et les achats d'occasion

RENDRE À LA TERRE
Composter et transformer les déchets organiques (compost, paillage..)

RECYCLER
Dernier recours, si aucune autre option n'est possible

Ce guide permettra de découvrir la méthodologie proposée aux familles pour réduire leurs déchets et changer durablement leurs habitudes.

ZÉRO DÉCHET OUI MAIS PAR OÙ COMMENCER ?

1 / Zéro culpabilité : La clé du succès pour réussir ses objectifs zéro déchet

Inutile d'être trop ambitieux, au risque de s'épuiser et abandonner.

Le but est d'y aller progressivement.

Si l'objectif de ne produire aucun déchet est **presque inatteignable**, il s'agit avant tout de tendre vers, pour avancer pas à pas dans une **démarche d'amélioration continue**, au quotidien.

Commencez par vous poser les premières questions essentielles :

- Quelle quantité de déchets je produis aujourd'hui ?
- Le tri de mes déchets est-il bien réalisé ?
- Quel budget vais-je accorder à mes courses (alimentaires et courantes) chaque mois ?
- Quel temps suis-je prêt à consacrer à ma démarche ?
- Qu'est ce que je pourrais acheter différemment ?

Comme disait l'adage :
"Rome ne s'est pas faite en 1 jour"

2 / Désencombrer

Une fois ce questionnement réalisé, faites le point sur ce que vous possédez avec un seul objectif : **DÉSENCOMBRER**.

ET CONCRÈTEMENT, COMMENT ON S'Y PREND ?

En se demandant pour chaque objet :

- En ai-je vraiment besoin ?
- Depuis combien de temps ne l'ai-je pas utilisé ?
- Si je le garde, dans combien de temps vais-je l'utiliser ?

EN FONCTION DE VOS RÉPONSES, DÉPOSER VOS OBJETS DANS 4 TAS DIFFÉRENTS :



Si, dans un premier temps, ce grand tri ne va pas alléger vos poubelles, il va en revanche vous aérer grandement l'esprit ! Vous verrez ainsi plus clairement les objets dont vous avez l'utilité ou non et vous recentrerez sur l'essentiel.

3 / Moins consommer au quotidien

Par la suite, avant tout nouvel achat, pensez à la méthode **BISOU**.

Développée par Marie Duboin Lefèvre et Herveline Verdeken, elle vous aidera à vous poser les bonnes questions pour éviter les achats compulsifs :

BESOIN

À quel besoin cet achat répond ?

IMMÉDIAT

En ai-je vraiment besoin maintenant ?

SIMILAIRE

Ai-je déjà un produit similaire ?

ORIGINE

D'où vient l'objet, comment a-t-il été produit ?

UTILE

Est-ce que cet achat me sera réellement utile ?



Le zéro déchet au quotidien



ET VOILÀ ! ON Y EST !

Après avoir réfléchi à la place que prendra le zéro déchet dans votre quotidien et avoir désencombré votre maison, vous êtes enfin prêt !

On vous propose une sélection d'astuces et d'indispensables à avoir dans chaque pièce de la maison.

Attention ! Inutile de tout bousculer du jour au lendemain.

Commencer par la pièce de la maison, le changement ou la recette avec lesquels vous vous sentez le plus à l'aise !

UNE RÈGLE D'OR VALABLE POUR TOUTE LA MAISON : REMPLACER LES OBJETS À USAGE UNIQUE PAR DES OBJETS LAVABLES ET RÉUTILISABLES.

Voici quelques éco-gestes faciles à mettre en place dans sa cuisine :

Privilégier l'achat d'aliments en vrac (dont l'offre augmente) ou dans des contenants plus grands (plusieurs Kg ou L)

S'initier au "batch cooking" ou faire ses menus de la semaine ou à minima sa liste de courses

Valoriser ses biodéchets (compost)

Bien doser pour éviter de faire des restes et sinon les cuisiner

Acheter des produits frais, de saison et cultivés localement

Trier tous les emballages recyclables

Remplacer le papier essuie-tout par des torchons

Bannir les emballages à usage unique : dire adieu à l'aluminium, au cellophane qui peuvent être remplacés par des bee-wraps

Eviter les produits suremballés et préférer le fait maison

Réutiliser les contenants (sacs, bouteilles, bocaux...) et ramener ceux qui sont consignés

Connaissez-vous le batch cooking ?

Non ?

Il s'agit d'un mode de cuisine qui consiste à "cuisiner en lots". Cette méthode à plusieurs avantages.

C'est tout d'abord un gain de temps pour la préparation des repas de la semaine puisque vous ne consacrerez que 2 à 3h le week-end pour tous les repas de la semaine suivante. Le jour J, il ne vous restera plus qu'à assembler et réchauffer vos plats. Le batch cooking vous aide aussi à maîtriser votre budget. En effet, vous préparez à l'avance vos menus de la semaine et vous n'achetez que le nécessaire, ce qui permet également de réduire considérablement les pertes et donc le gaspillage alimentaire.

Maîtres mots : ORGANISATION ET PLANIFICATION.



Pour aller + loin...

Le bee-wrap est un emballage fabriqué à partir d'un bout de tissu en coton enduit de cire d'abeille.

Découvrez notre tuto : <https://dechets-sevreloire.fr/atelier-do-it-yourself/>



Astuce produits d'entretien



Utiliser des produits multi-usages, comme les basiques et efficaces savon noir et bicarbonate de sodium, idéal pour dégraisser et désodoriser toutes les surfaces : plans de travail, tâches sur le sol, appareils ménagers. Réalisée à partir de 3 ingrédients seulement, cette recette est extrêmement simple et rapide à réaliser.

Les ingrédients :

- 10 g de Bicarbonate surfaces.
- 40 g Savon noir
- 400 g d'eau

Fabrication :

Avant de démarrer, bien prendre soin de désinfecter ustensiles et contenants à l'alcool et se laver les mains pour éviter la présence de bactérie dans le produit et garantir une conservation optimale.

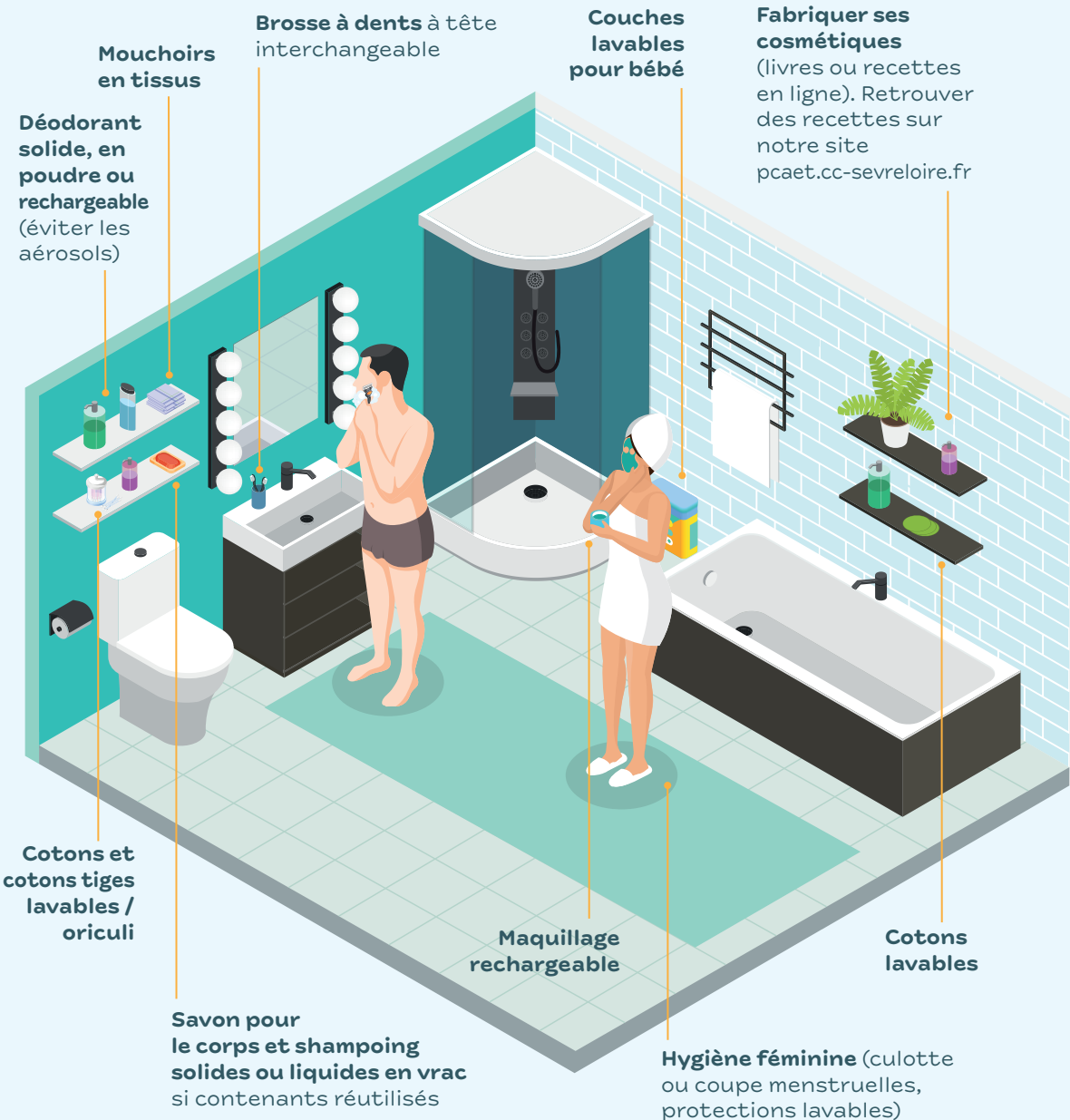
- Verser directement le bicarbonate et la moitié de l'eau dans le vaporisateur
- Remuer jusqu'à complète dissolution
- Ajouter le savon noir et remuer à nouveau
- Rallonger avec la 2^e moitié d'eau pour compléter le spray.

C'est prêt !

Conservation 6 à 8 mois. Remuer avant utilisation

LA SALLE DE BAIN

Voici quelques éco-gestes faciles à mettre en place dans sa salle de bain :



Mouchoirs en tissu

Brosse à dents à tête interchangeable

Couches lavables pour bébé

Fabriquer ses cosmétiques (livres ou recettes en ligne). Retrouver des recettes sur notre site pcaet.cc-sevreloire.fr

Déodorant solide, en poudre ou rechargeable (éviter les aérosols)

Cotons et cotons tiges lavables / oriculi

Maquillage rechargeable

Cotons lavables

Savon pour le corps et shampoing solides ou liquides en vrac si contenants réutilisés

Hygiène féminine (culotte ou coupe menstruelles, protections lavables)

Coudre ses cotons lavables

Matériel requis (pour 10 cotons) :

- 50cm de tissu coton (laize = 140cm)
- 10cm de tissu éponge (laize = 140cm)
- 40cm de tissu natté pour la pochette (laize = 140cm)
- Matériel de traçage : règle, craie de marquage
- Ciseaux, fil assorti, épingle



Etapes :

- Tracer des carrés de 10x10cm sur le tissu en éponge et l'envers du tissu coton
- Couper les carrés
- Épingler les carrés endroit contre endroit (1 carré éponge + 1 carré coton)
- Assembler au point droit sur les 4 côtés en laissant une ouverture de 5cm pour retourner
- Répéter l'opération jusqu'à épuisement des carrés
- Dégarnir les angles des carrés
- Retourner par l'ouverture
- Rentrer l'ouverture et faire 1 surpiqûre tout le tour à 0,5cm
- Répéter l'opération pour tous les carrés

Location de couches lavables



La Communauté de communes Sèvre & Loire en partenariat avec l'atelier des langes vous accompagne financièrement à hauteur de 45€.



Recette de shampoing solide naturel

Les ingrédients :

- 6 Cuillères à soupe de Savon de Marseille ou savon d'Alep
- 3 Cuillères à soupe d'huile d'olive pour les cheveux secs ou de l'huile de Jojoba pour les cheveux gras
- 3 Cuillères à soupe de miel ou de la cire d'abeille
- 100 ml d'eau
- 4 à 6 gouttes d'huile d'amande douce (cheveux secs) ou d'huile de ricin (cheveux fins)

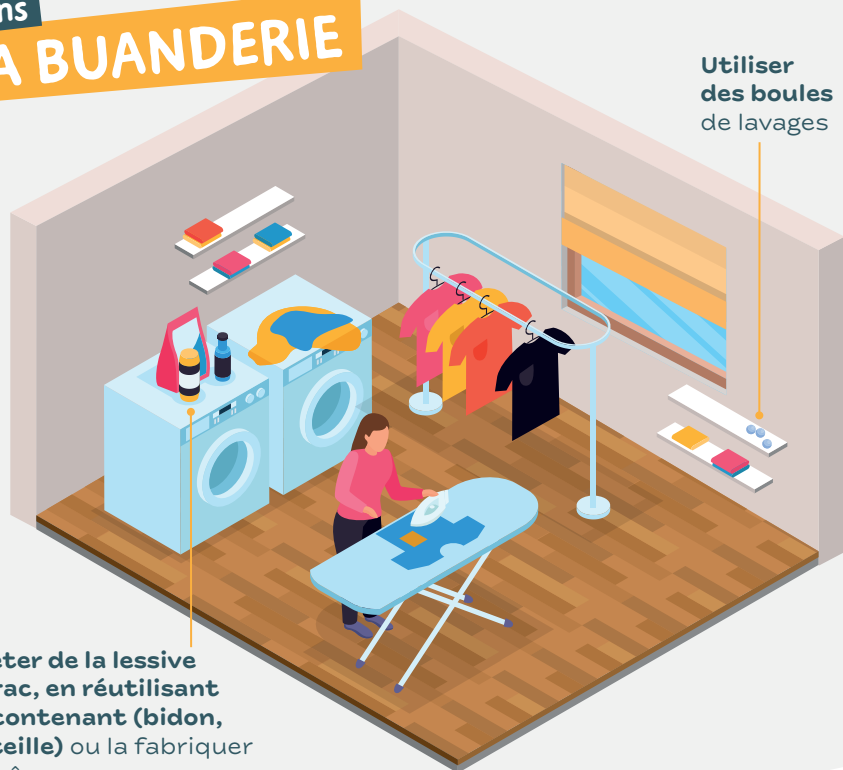
Matériel :

- Moule en silicone
- Grand bol
- Un fouet

Etapes de fabrication :

- Mixer les copeaux de savon en poudre fine et faire fondre au bain marie. L'objectif est d'éviter les grumeaux. Ne pas hésiter à utiliser un mixeur.
- Ajouter les 100 ml d'eau à la poudre de savon dans un récipient puis remuer jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verser l'huile d'olive puis mélangez
- Ajouter le miel et fouettez le mélange pour obtenir une lisse préparation
- Verser l'huile végétale (huile d'amande pour cheveux secs et huile de ricin pour cheveux fins)
- Ajouter quelques huiles essentielles de votre choix hors feu
- Mélanger avec vigueur puis verser dans un moule en silicone pour savon
- Laisser sécher de 3 à 4 semaines.

Dans LA BUANDERIE



Utiliser
des boules
de lavages

Acheter de la lessive en vrac, en réutilisant son contenant (bidon, bouteille) ou la fabriquer soi-même

Recette de lessive maison



Les ingrédients :

- 1 l d'eau
- 20g de savon Marseille en paillettes (sans glycérine)
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
- 20 g de savon noir liquide
- Quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix
- 1 bocal de 1,5 litres

Etapes de fabrication :

- Dans une grande casserole, porter l'eau à ébullition. Retirer du feu puis ajouter le savon en copeaux (si vous avez un bloc de savon, râpez-le au préalable). Mélanger quelques instants jusqu'à ce que le savon soit bien dissous.
- Laisser refroidir quelques minutes (le mélange ne doit pas être brûlant mais tiède, c'est important) puis ajouter les cristaux de soude. Mélangez.
- Transvaser votre lessive dans votre contenant. Attendre que le mélange soit revenu à température ambiante (quelques heures). Verser les gouttes d'huile essentielle.
- Secouer avant chaque utilisation.

C'est quoi ? LE COMPOSTAGE

Le compostage est une pratique ancestrale qui permet de valoriser les bio-déchets de la cuisine et du jardin.

Le compost, c'est le résultat de la décomposition de ces matières sous l'action des micro-organismes. En gros, on reproduit, à petite échelle et en accéléré, le processus de régénération de la nature !

En plus d'être un geste écologique et citoyen, le compostage est un acte préventif permettant de réduire ses déchets.

26% : c'est le volume de déchets alimentaires que contiennent nos poubelles.

Pour une famille de 4 personnes, cela représente près de 150 kg/an de déchets !



Les différentes manières de composter :

- **en maison individuelle :** compostage en tas, en bac ou en silo,
- **en appartement :** lombricomposteur ou bokashi,
- **en pied d'immeuble :** compostage partagé ou bacs d'apport volontaire.

C'est la solution des bacs d'apport volontaire qui a été retenue par la CCSL pour offrir une solution aux habitants de l'habitat collectif.

C'est quoi ?

LE COMPOSTAGE

Quels déchets composter ?

Tous les déchets organiques, appelés aussi bio-déchets, sont compostables. Pour réussir votre compost familial, privilégier cependant les matières faciles à composter.

AUTORISÉ



Épluchures et restes de fruits et légumes



Croutes de fromage



Fleurs et plantes fanées



Marc de café et thé avec filtre



Pain rassis

INTERDIT



Plastiques

Métaux

Huiles

Litières

Cartons

Papier

Élastiques

Cendres

Pas de sac plastique biodégradable ou biosourcé

Le secret d'un bon compost, c'est l'équilibre !

Pour produire un compost de qualité, il suffit d'alterner et de mélanger les déchets « verts » et humides avec les déchets « bruns » et secs. Les matières sèches ont pour fonction de structurer le compost : elles vont permettre d'apporter le carbone nécessaire à la fabrication de ce dernier et elles sont facilement reconnaissables grâce à leur couleur marronnée.



A chaque problème sa solution !

→ Mauvaises odeurs ?

Un rééquilibre entre les apports humides et les apports secs est nécessaire. Si votre composteur dégage une odeur putride, c'est qu'il est en excès d'humidité et en manque d'oxygène. Un apport de matériaux secs et une aération du compost permettront d'harmoniser votre compost.

→ Prolifération de moucheron ?

Le composteur est trop humide ou la surface est mal recouverte en apports secs (surtout s'il y a des fruits, ce genre d'insectes raffole du sucre). Pour pallier ce problème, il suffit d'enfouir les déchets et recouvrir de matière sèche.

→ Mon compost ne se décompose pas

Votre composteur est sans doute trop sec. Il faut diminuer les apports en matière sèche, et arroser de manière à humidifier suffisamment le composteur.

→ Présence de rongeurs ?

Si des rongeurs sont présents autour de votre composteur, c'est qu'ils étaient simplement déjà présents avant l'installation. Installez un grillage à maille fine et robuste ou installez votre composteur sur une dalle. Une bonne aération, en plus d'être indispensable à la bonne décomposition des déchets, permet également de déloger les rongeurs qui peuvent s'y être installés.

Attention



Les coquilles d'œuf et les agrumes sont à composter en quantité limitée. Quant à l'apport de déchets carnés (viande, poisson, crustacés), il est réservé aux bornes d'apport volontaire pour les communes qui en disposent et qui font l'objet de collectes régulières.

C'est quoi ?

LE COMPOSTAGE

En résumé

Varier et équilibrer les apports

Contrôler l'humidité

Aérer à chaque nouvel apport

Pour obtenir un compost mûr entre 9 et 18 mois (friable, couleur sombre et bonne odeur d'humus), riche en éléments nutritifs, à utiliser en amendement et à déposer sur le sol en surface.

Au bout de 6 mois, il est demi-mûr et peut aussi être utilisé en paillage au pied des plantes, arbres et arbustes.

Il limite les arrosages et évite le désherbage, tout en améliorant la fertilité du sol et sa vie biologique (insectes utiles au jardin).

UNE AIDE FINANCIÈRE POUR L'ACHAT D'UN COMPOSTEUR

Dorénavant, la Communauté de communes Sèvre & Loire propose une aide financière de 25 € pour tous les foyers du territoire qui en font la demande, sur présentation d'une copie de la facture d'achat du composteur au nom et adresse de l'acquéreur.



25€

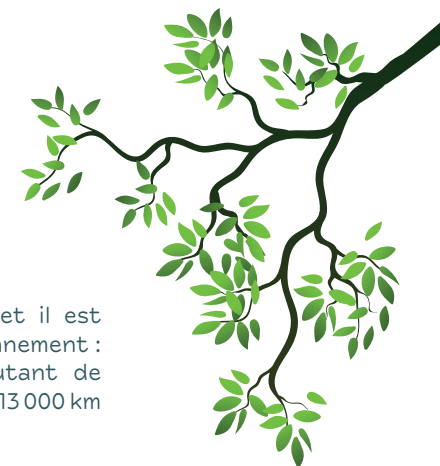
seront déduits de la facture de Redevance Incitative du premier ou du second semestre.

Cette participation ne peut être perçue qu'une seule fois. Aussi, cette aide ne s'applique pas pour les foyers déjà équipés d'un composteur fourni par la communauté de communes.

Et mes déchets verts dans tout ça ?

Les déchets verts sont issus de l'entretien ou de la création d'espaces verts.

Le brûlage de ces déchets verts est interdit et il est également mauvais pour la santé et pour l'environnement : 50 kg de déchets verts brûlés entraînent autant de particules fines dans l'atmosphère qu'un trajet de 13 000 km en voiture diesel.



Comment valoriser vos déchets verts ?

LE PAILLAGE

Le paillage consiste à recouvrir le sol de matériaux organiques pour le protéger, l'enrichir et ne plus désherber.

LE BROYAGE

Vous pouvez broyer vos branches pour les valoriser en broyat utilisable en paillage ou en apport de matière sèche dans votre compost :

- branches de diamètre inférieur à 1 cm : broyez-les avec votre tondeuse à gazon
- branches de diamètre supérieur à 1 cm : utilisez un broyeur de végétaux.

LE MULCHING

Le mulching consiste à tondre sans ramassage, en broyant finement l'herbe et offre un paillis naturel à votre pelouse.

Ces solutions réduisent :

- vos trajets en déchèterie,
- la durée d'entretien quotidien de votre jardin,
- votre consommation d'eau pour l'arrosage.

Merci !



Votre jardin et votre sol sont plus vivants et donc en meilleure santé.

POUR VOS MEUBLES, VÊTEMENTS, JOUETS ET ÉLECTROMÉNAGER

De manière générale, il devient nécessaire de changer notre rapport aux objets : comment passer de l'intérêt pour leur possession (du "toujours plus") à celui pour leur usage.

C'est retrouver la vraie fonction des objets : plutôt qu'être accumulés, être... utilisés ! Et ce, le plus longtemps possible...

CONCRÈTEMENT, C'EST MUTUALISER OU FAIRE APPEL À L'OCCASION.

Tendre vers le 0 déchets c'est aussi **penser plus collectif** : **mutualiser** les outils (de bricolage, jardinage...), mais aussi les savoirs et compétences (couture, cuisine, réparation...). C'est l'occasion de **s'échanger des services** entre habitant.es, d'apprendre les un.es des autres et de créer du lien.

Pour les vêtements, si vous avez envie d'en changer, vous pouvez par exemple organiser des trocs fringues entre ami.es ou voisin.es !

ADRESSES UTILES



Ecocyclerie du vignoble

14 Rue de l'Industrie

44330 Vallet

<https://patmouille.fr/ecocyclerie/>



répar'acteurs

Je répare... et ça rapport

Annuaire national de la réparation

Annuaire des réparateurs

(artisanat.fr)

Penser à réparer avant d'acheter du neuf



Préférer les biens d'occasion
(vous trouverez de plus en plus de ressourceries, friperies, magasins d'occasion...)

Tendre vers le zéro déchet et changer durablement ses habitudes se résume à **TESTER, RECOMMENCER** et toujours **ALLER PLUS LOIN**.



Pour suivre les actualités et les astuces de la Communauté de communes Sèvre & Loire pensez à vous inscrire sur notre page Facebook.



Merci à nos partenaires qui nous ont accompagnés tout au long de notre 1^{er} défi !

