

PETITS GESTES DU QUOTIDIEN

Objectif : cocher le plus de

À LA MAISON

- Je mets un autocollant « stop pub » sur ma boîte aux lettres
- Je trie les déchets recyclables
- Je bois de l'eau du robinet
- J'utilise des pailles lavables (inox, bambou)
- Je composte mes déchets de cuisine
- Je fais moi-même un maximum de produits (pâte brisée, yaourts...)
- J'achète des vêtements et objets d'occasion
- Je fabrique moi-même mes produits d'entretien
- J'utilise une éponge lavable
- J'évite les emballages en plastique
- Je choisis des emballages recyclables
- J'utilise des piles rechargeables

DANS LA SALLE DE BAIN

- J'utilise un savon, un shampoing et un dentifrice solides
- J'utilise une brosse à dent avec une tête jetable ou en bois compostable
- J'utilise un *oriculi* à la place des cotons-tiges
- J'utilise des cotons et des mouchoirs lavables
- J'utilise des accessoires d'hygiène lavables (couches, serviettes hygiéniques, coupe menstruelle...)
- Je fabrique mes produits cosmétiques

QUAND JE MANGE À L'EXTÉRIEUR

- J'utilise une gourde remplie d'eau du robinet
- J'utilise un contenant réutilisable pour transporter mon repas
- J'utilise des couverts et une serviette lavables
- Je refuse les objets jetables (gobelet et couverts en plastique)
- Je me sers la quantité de nourriture que je suis capable de terminer

EN FAISANT LES COURSES

- Je regarde ce qui manque dans mes placards et je fais une liste des produits dont j'ai besoin
 - J'utilise un sac cabas réutilisable
 - J'évite les produits sur-emballés
 - Pour les fruits et légumes, j'utilise des sacs en tissu ou des filets à la place des sacs en plastique
 - J'achète les produits secs en vrac
 - Je privilégie les produits locaux et de saison
 - J'apporte mes contenants pour transporter viande, charcuterie, poisson et fromages
- Avant, je demande au commerçant s'il accepte que j'apporte mes contenants.

AU BUREAU, À L'ÉCOLE, DANS MON QUARTIER

- Je choisis des fournitures rechargeables (stylos)
- Je fabrique un cahier à partir des feuilles versos non utilisées
- J'organise un vide-rechargeables ou vide-grenier
- Je crée une zone de don (livres, objets, vêtements)

RECETTES « ZÉRO-DÉCHET » : EN CUISINE, CUISINEZ VOS ÉPLUCHURES

... EN CHIPS

1 Déposez les épluchures (tomate, carotte, pomme de terre, patate douce, betterave) sur une plaque allant au four et enfournez à 150°C jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes (env 40 min)

2 Pour plus de goût, ajoutez du sel, de l'huile d'olive, du poivre, du piment, des herbes de Provence, etc.

... EN ÉPICES

1 Récupérez vos épluchures (citron, orange, pamplemousse) en retirant la partie blanche interne

2 Posez-les sur une plaque au four à environ 100°C recouverte de papier cuisson et laissez sécher jusqu'à ce que les écorces deviennent rugueuses et tordues

3 Ouvrez de temps en temps la porte du four pour laisser échapper la vapeur

4 Une fois bien sèches, mixez les écorces. Gardez la poudre dans un bocal et parfumez vos plats à souhait !

... EN BOUILLONS-CUBES

1 Congelez les épluchures de vos légumes au fur et à mesure

2 Lorsque vous en avez suffisamment, faites-les bouillir dans de l'eau et laissez mijoter à grand bouillon

3 Filtrez les déchets pour ne garder que le liquide

4 Goûtez, assaisonnez et versez dans des bacs à glaçons

5 Une fois refroidis, congelez les bacs à glaçons

POURQUOI FABRIQUER SES PRODUITS MÉNAGERS ?



Pour préserver votre santé

En utilisant des produits naturels, nous évitons les risques potentiels pour la santé (produits allergisants, perturbateurs endocriniens, etc.)



Pour faire des économies

La fabrication de ces produits demande des produits de base peu onéreux et que vous avez même peut-être déjà chez vous



Pour préserver l'environnement

En utilisant des produits naturels, nous limitons la pollution des milieux aquatiques. De plus, nous réduisons nos déchets d'emballages

UNE QUESTION ?

WWW.ANNEMASSE-AGGLO.FR
04 50 87 88 88
infotri@annemasse-agglo.fr



Le Tri

WWW.ANNEMASSE-AGGLO.FR

GUIDE PRATIQUE

zéro déchet

PETITS GESTES & RECETTES

RECETTES « ZERO-DECHET » : FABRIQUER SES PRODUITS MENAGERS

Les recettes présentées dans ce dépliant sont les propositions de nos ambassadeurs du tri. Choisissez celles qui vous conviennent et n'hésitez pas à les améliorer si besoin !

PRODUITS NÉCESSAIRES



Savon de Marseille,
en paillettes ou en bloc



Vinaigre
blanc



Acide
citrique



Savon
noir



Cristaux
de soude



Bicarbonate
de soude



Percarbonate
de soude

⚠ Ces produits sont tous d'origine naturelle, mais il faut tout de même les manipuler avec précaution en respectant les instructions.



+ Ne jetez pas vos anciens contenants de produits ménagers : donnez-leur une seconde vie !

Sprays, flacons, bidons... Ils vous seront utiles pour y mettre vos préparations.
Vous pouvez également utiliser des bouteilles en verre.

IDÉES DE RECETTES

NETTOYANT UNIVERSEL



- 1 Versez dans un bocal 1 litre de vinaigre blanc, 4 écorces d'agrumes et 15 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé ou de lavande (optionnel)
- 2 Laissez poser pendant 3 semaines environ en secouant de temps en temps
- 3 Versez le mélange filtré dans un pulvérisateur

NETTOYANT VITRES



- 1 Mélangez 3/4 de litre de vinaigre et 1/4 de litre d'eau
- 2 Versez le mélange dans un flacon spray
- 3 Utilisez un chiffon en microfibre pour nettoyer vos vitres

LESSIVE



- 1 Faites bouillir 2 litres d'eau dans une casserole
- 2 Versez 75g de savon de Marseille rapé et mélangez pour dissoudre les morceaux de savon
- 3 Laissez refroidir pendant 1 heure
- 4 Faites réchauffer et ajoutez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 5 Laissez refroidir 1 heure et versez dans un contenant (de type bidon de lessive vide)

Utilisez un demi-verre par machine. À noter : le savon de Marseille a tendance à encrasser les machines quand il est surdosé ; il est conseillé de faire un cycle à vide avec de l'acide citrique régulièrement.

POUDRE POUR LAVE-VAISSELLE



- 1 Mélangez 1/2 de verre de bicarbonate de soude, 1/2 de verre de cristaux de soude, 1/2 de verre de gros sel et 1/2 de verre d'acide citrique dans un bocal en verre hermétique
- Astuce : pour remplacer le liquide de rinçage, utilisez du vinaigre blanc.

LIQUIDE VAISSELLE



- 1 Portez 80cl d'eau à ébullition
 - 2 Ajoutez 50g de savon de Marseille râpé et le faire fondre
 - 3 Ajoutez 1 cuillère à soupe de savon noir, 1 cuillère à soupe de bicarbonate, et 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
 - 4 Laissez refroidir et versez dans un contenant (de type ancien flacon de liquide vaisselle)
- Astuce : le savon de Marseille peut être utilisé directement en remplacement de votre liquide vaisselle : passez votre éponge sur le bloc de savon et frottez. Bien rincer.

DÉBOUCHEUR



- 1 Mélangez 200g de gros sel, 200g de bicarbonate de soude et 20cl de vinaigre blanc
 - 2 Versez le mélange dans l'évier bouché et laissez reposer 30 minutes
 - 3 Versez une casserole d'eau bouillante
- Astuce : utilisez un cintre ou un crochet pour déboucher.

DÉSODORISANT WC

- 1 Versez du bicarbonate de soude dans un petit bocal
- 2 Déposez-y quelques gouttes d'huiles essentielles

PASTILLES EFFERVESCENTES POUR LES WC



- 1 Mélangez 90g d'acide citrique et 300g de bicarbonate de soude
- 2 Dans un petit récipient, mélangez 1 cuillère à soupe d'eau plate et 30 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé ou de lavande
- 3 Ajoutez petit à petit votre mélange liquide au mélange sec
- 4 Tassez la mixture dans les bacs à glaçons puis laissez sécher avant de démouler

Ces produits sont tous d'origine naturelle, mais il faut tout de même les manipuler avec précaution en respectant les instructions. Tenir ces produits hors de portée des enfants.

QUELQUES ASTUCES



- Pour plus de facilité, nettoyez votre intérieur régulièrement
- Utilisez de préférence une éponge, un torchon, ou un chiffon microfibre plutôt que du papier essuie-tout ou des lingettes jetables : vous ferez des économies et produirez moins de déchets
- Pour blanchir les joints de carrelages et enlever les moisissures, appliquez un mélange d'eau et de percarbonate, laissez agir puis frottez
- Si l'odeur du vinaigre vous déplaît, vous pouvez le parfumer en faisant macérer des écorces d'agrumes
- Pour nettoyer l'intérieur du four ou la plaque, déposez du bicarbonate en poudre avec du produit vaisselle, puis frottez et rincez
- Pour dépoussiérer les meubles, réutilisez des bas ou collants que vous n'utilisez plus
- Pour détartrer machine à café, bouilloire ou lave-vaisselle, utilisez de l'acide citrique en poudre mélangé dans de l'eau chaude