

# LE GUIDE DE LA FAMILLE PRESQUE ZÉRO DÉCHET !

RÉDUIRE



TRIER/RECYCLER/COMPOSTER



JARDINER



RÉPARER/DONNER





Actuellement, nous produisons en France 568 kg de déchets/habitant/an.

Sur le territoire de la COBAS, la production de déchets pour les ménages est d'environ 399 kg/habitant. Dans ce contexte, la **Communauté d'Agglomération du Bassin d'Arcachon Sud** a décidé de mettre en place un Challenge Familles Presque Zéro Déchets afin d'accompagner au quotidien des familles volontaires qui souhaitent agir pour la réduction des déchets et mettre en place des solutions pérennes pour passer en mode :

« presque zéro déchet »

Ce challenge s'est déroulé du second semestre 2018 jusqu'en juin 2019. Ce guide en est le résultat et nous tenons à remercier tout particulièrement les familles qui ont participé à cette aventure et qui ont **réussi à diminuer la production de leurs déchets de 53,28%** en mettant en place des gestes simples et efficaces.

Vous retrouverez tout au long de ce guide, les trucs et astuces des familles ainsi que des conseils pour que vous puissiez à votre tour, devenir un « super héros » de la réduction des déchets !



# SOMMAIRE

## PARTIE 1 LA CUISINE AUTREMENT P9

1. Organiser ses courses p10
2. Achats en vrac et gestes anti-gaspi p11
3. Conservation des aliments p12
4. Fiches pratiques p13
5. Les recettes de cuisine des familles Zéro Déchet p15

## PARTIE 2 LES PRODUITS D'ENTRETIEN ET D'HYGIÈNE ZÉRO DÉCHET P25

1. Les produits indispensables p26
2. Les tutos des familles Zéro Déchet p28

## PARTIE 3 LE DON, LE RÉEMPLOI ET L'ACHAT D'OCCASION P35

1. Donner, troquer, échanger p36
2. Réparer p36
3. Relooker, réemployer p36
4. Quelques exemples de réalisation « Do It Yourself » p37

## PARTIE 4 LE JARDIN P43

1. Passer au « vert » et jardiner au naturel p44
2. Les trucs et astuces des familles Zéro Déchet pour le potager p49
3. Les fiches pratiques des familles Zéro Déchet p51

## PARTIE 5 AUTOUR DU BAMBIN P55

1. Les couches lavables p56
2. Les fêtes et repas d'anniversaires p57

## PARTIE 6 AU BUREAU ET AILLEURS P59

1. Utiliser de la vaisselle réutilisable p60
2. Limiter la production de papier p60
3. Installer des fontaines à eau p60

## PARTIE 7 LES AUTRES ACTIONS P61

1. Le STOP PUB p62
2. Le doggy bag p62
3. Les piles réutilisables p62



# AVANT-PROPOS

## LE SAVIEZ-VOUS ?

en moyenne **20 kg** de nourriture jetés par an et par personne

dont **7 kg** de produits non déballés



## Composition de la poubelle d'ordures ménagères

Notre poubelle d'ordures ménagères contient :

Plus des  $\frac{3}{4}$  de son contenu n'y a pas sa place !



**Triés dans les bacs ou points d'apport volontaire**, ils sont recyclés en nouveaux produits.



**Compostés ou déposés dans la poubelle organique**, ils sont valorisés en compost.



**Rapportés aux bons endroits**, ils sont valorisés ou traités de manière adaptée.



- Vêtements, linge, chaussures, maroquinerie dans les bornes textiles.
  - Petits électroménagers, piles et ampoules, dans les magasins.
  - Médicaments à la pharmacie...
- 

La loi du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire et à l'économie circulaire, entend accélérer le changement des modèles de production et de consommation afin de réduire les déchets et préserver les ressources naturelles.

D'ici 2025

✓ Objectif 100% de plastique recyclé.

D'ici 2030

✓ - 15% de déchets ménagers/habitant et -5% de déchets d'activités économiques.

D'ici 2040

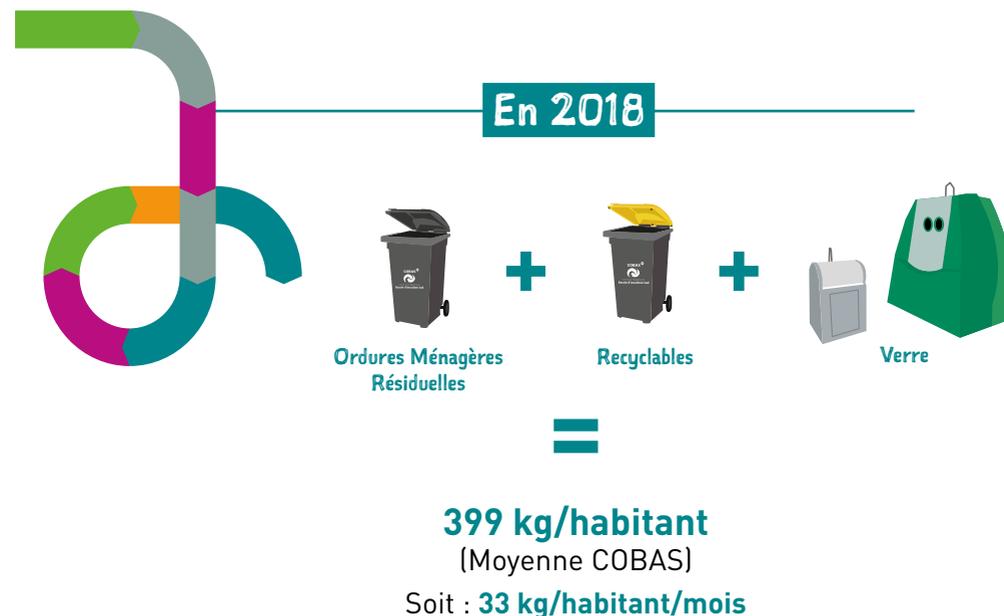
✓ Fin de la mise sur le marché d'emballages plastiques à usage unique.

# LA COBAS, UN TERRITOIRE ENGAGÉ DANS LA RÉDUCTION DES DÉCHETS

Au niveau national, on estime que **10 millions de tonnes d'aliments** sont perdus chaque année de la production, en passant par la transformation, la distribution et la consommation du produit. Cela représente au niveau du budget moyen des ménages, **environ 150€ par personne et par an**.

Les collectivités territoriales responsables de la collecte et du traitement des déchets ménagers et assimilés ont l'obligation de mettre en œuvre un Programme Local de Prévention Des Déchets Ménagers et Assimilés indiquant les objectifs de réduction des quantités des déchets collectés sur le territoire.

**En 2018, la COBAS a approuvé l'élaboration de son nouveau Programme Local de Prévention des Déchets Ménagers et Assimilés pour la période 2018-2023.** (Cf. décret n°2015-662 du 10 juin 2015 relatif aux PLPDMA).







Budget moyen eau  
en bouteille : 200€ / anBudget moyen eau  
du robinet : 2€ / an

## 1. ORGANISER SES COURSES

- ✔ Avant de partir, je fais une liste de courses en faisant le tour de mes placards et de mon frigo et je prépare mes menus.

### QU'EST-CE-QU'ON MANGE ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
DÉJEUNER							
GOÛTER							
DÎNER							
SUPPLÉMENT LISTE DE COURSE							

- ✔ Je prépare mes contenants afin d'éviter de ramener des sachets à la maison :



### Le cabas réutilisable ou tote-bag

Sac en tissu réutilisable à laisser dans la voiture ou dans son sac à main. Il en existe dans le commerce mais vous pouvez également le fabriquer vous-même à partir de tissu récupéré.



### Les sacs à vrac

Très pratiques pour les fruits et légumes. Préférez des tissus fins, soit de récupération, soit achetés tout faits. Vous pouvez également utiliser des filets.



### Les bouteilles en verre

Utiles pour les produits liquides (huiles, vin...).



### Les boîtes hermétiques

Très pratiques pour transporter de la viande, du fromage et éviter tout papier d'emballage. N'hésitez pas à les utiliser chez votre commerçant qui fera la tare avant de vous servir.

## 2. ACHATS EN VRAC ET GESTES ANTI-GASPI



- ✔ Je privilégie les produits en vrac et à la découpe : vous ne paierez que le produit brut et non l'emballage. Autrement, je préfère les emballages recyclables.
- ✔ Je choisis des produits éco-rechargeables et éco-labellisés.
- ✔ Je fabrique maison avec une machine à pain, une yaourtière, un robot ménager...
- ✔ Je prépare des recettes maison plutôt que d'acheter des plats préparés et je cuisine avec les restes. Des idées sur : [www.ademe.fr/livret-recettes-recettes-simples-parfois-etonnantes-delicieuses-zero-dechets](http://www.ademe.fr/livret-recettes-recettes-simples-parfois-etonnantes-delicieuses-zero-dechets)
- ✔ Je favorise les produits locaux afin de soutenir l'économie locale et diminuer l'empreinte carbone. Je peux adhérer à une Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne). Le principe : un partenariat consommateur-producteur en circuit court. Liste des Amap à retrouver ci-dessous.



La plupart des Amap ont des listes d'attente pour les légumes, mais les autres produits sont disponibles à la commande.

### Quelques AMAP locales

Amap du Sud Bassin Port de La Teste : [amapsudbassin@gmail.com](mailto:amapsudbassin@gmail.com)

Amap Cœur de Bassin à Biganos : [amapcoeurbassin@free.fr](mailto:amapcoeurbassin@free.fr)

Amap de Sillac à Sanguinet : [amapsillac@gmail.com](mailto:amapsillac@gmail.com)

Amap de Lanton, le Barp, Marcheprime : [amap-lesoliviersmarcheprime.jimdo.com](mailto:amap-lesoliviersmarcheprime.jimdo.com)

Amap de Belin-Béliet : [amap-lesportesdubassin.jimdo.com](mailto:amap-lesportesdubassin.jimdo.com)



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour qu'une salade retrouve sa fraîcheur : plongez-la une nuit dans de l'eau glacée.

### 3. CONSERVATION DES ALIMENTS

#### De retour à la maison

- ✓ Je conserve mes aliments dans des boîtes hermétiques ou je les recouvre d'un « bee wrap » et je n'achète plus de papier aluminium ni de film plastique (voir fiche pratique n°2).
- ✓ Je range mes aliments dans mon frigo.

#### Organisation du frigo

##### Dans la porte

Œufs, beurre, lait, jus de fruit entamés bien refermés.

##### De 4° à 6° C

Plats maison, légumes, fruits, viandes et poissons cuits, yaourts et fromages.

##### De 0° à 4° C

Viandes, charcuteries, poissons, crèmes, desserts lactés, produits en cours de décongélation, produits frais entamés, fromages frais et au lait cru, jus de fruit frais, salades emballées, plats cuisinés.

##### Dans le bac à légumes

Légumes et fruits frais propres, fromages à finir d'affiner emballés.

- ✓ Je regarde les dates de péremption.

À CONSOMMER AVANT LE : 01/04/2015

après cette date, le produit est périmé et non consommable

A CONSOMMER JUSQU'AU  
15.12.19

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE :

après cette date, le produit n'est pas périmé, il est sans danger mais peut avoir perdu certaines de ses qualités gustatives, physiques ou nutritives.

- À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE : 01/04/2015 : sa qualité est garantie jusqu'à 3 mois après cette date.
- À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT : 04/2015 : sa qualité est garantie entre 3 et 18 mois après cette date.
- À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT : 2015 : sa qualité est garantie + de 18 mois après cette date.

- ✓ Je congèle avant que les dates de péremption soient dépassées.

## FICHE PRATIQUE N°1

### 4. FICHES PRATIQUES

#### Fabrication d'un sac à baguette par Dorothée



#### Temps de réalisation

1 heure

#### Matériel



+



+



Du tissu  
(dimension un peu  
plus longue qu'une baguette)

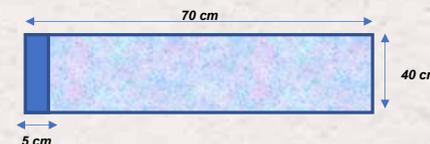
Un joli cordon  
ou du ruban

Du fil et une aiguille

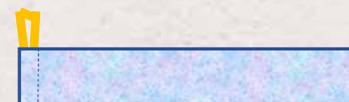
Vous pouvez adapter la taille de votre sac aux types de pains que vous achetez mais la taille standard d'un sac à baguettes terminé est de 65 cm de long sur 18 cm de large.

Pour cela :

- Découper un tissu de 70 cm sur 40 cm.
- Le poser à l'envers et replier une des deux extrémités pour créer l'ourlet qui servira à passer le cordon ou le ruban de serrage.



- Passer ensuite votre cordon ou ruban dans l'ourlet et le laisser dépasser.
- Plier ensuite le tissu dans le sens de la largeur.
- Finir de coudre le sac jusqu'à l'endroit de la sortie du cordon ou ruban qui fermera votre sac.
- Nouer ensemble les deux extrémités du cordon ou ruban.
- Retourner l'ouvrage sur l'endroit et l'utiliser à chaque fois que vous allez acheter du pain.



Coût de revient d'un bee wrap :  
0,52€ soit une économie  
de 99% par rapport à du film  
étirable jetable !

## Fabrication d'un bee wrap

par Sandrine



PETIT CONSEIL !

Penser à  
repasser vos  
tissus pour  
qu'ils soient  
bien plats.



### Temps de réalisation

20 minutes

### Matériel

 +  
De la cire d'abeille  
en pépites ou à râper  
(Paquet de 400 g  
en magasin bio -  
20 g pour un bee wrap)

 +  
Du papier cuisson  
(à conserver  
pour cet usage,  
il se réutilise !)

 +  
Du tissu de plusieurs tailles  
en fonction de la grandeur  
de vos plats, de préférence  
foncé et pas trop fin

### Étapes de fabrication

- Découper le tissu **en carré** (20x20 cm ou 15x15 cm) et penser à bien le repasser.
- **Préchauffer le four à 80°C.** Disposer une feuille de cuisson sur une plaque et étaler de **façon homogène** le tissu dessus.
- Saupoudrer de 20g de pépites de cire d'abeille **en n'oubliant pas les coins.** Veiller à ne pas en mettre trop, en rajouter si besoin. Enfourner quelques minutes en surveillant bien jusqu'à ce que la cire soit entièrement fondue.
- Sortir le bee wrap du four et le laisser refroidir.
- Recouvrir le dessus du contenant avec, **en le malaxant**, ce qui permet de lui donner la forme souhaitée.

## 5. LES RECETTES DE CUISINE DES FAMILLES ZÉRO DÉCHET



### LE PAIN BIO

de Bertrand



### Temps de réalisation

- la veille : préparer la pâte
- le jour même : 30 minutes de cuisson

### Ingrédients

Pour 1 pain d'environ 1kg :

- 1 kg de farine
- Environ 7 g de levure déshydratée (ou du levain)
- 1 c. à café de sel
- Graines (ce que l'on veut en variété et quantité)
- 600 ml d'eau

### Recette

Dans une cocotte en fonte :

- Mélanger les ingrédients (le mélange peut-être collant c'est normal).
- Poser un torchon sec dessus.
- Laisser reposer une nuit sur la chaudière ou une pièce chaude.
- Préchauffer le four très chaud : 220-250°C.
- Mettre la cocotte couvercle fermé au four une demi-heure environ (vérifier la cuisson selon le mélange de farines choisies).
- Déguster.



**PETIT CONSEIL :**  
Nous mélangeons les farines  
pour varier les recettes.

**Proportions :** 400-500 g de farine  
de blé T80 + 200-300 g de farines  
« variées ».

**Nos mélanges variés :** sarrasin 200g  
+ seigle 100g ou épeautre 200g  
+ seigle 100g



## LA QUICHE FOURRE-TOUT

de Sophie



### Temps de réalisation

1 heure

### Ingrédients

#### Pour la pâte :

- 180 g de farine
- 8 c. à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
- Un peu d'eau

#### Pour la garniture :

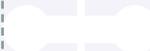
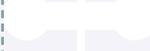
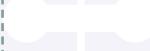
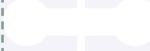
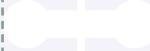
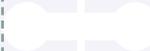
- 4 œufs
- 1/3 de litre de lait
- Sel, poivre
- Restes de légumes, de viande, de fromages, en fonction de ce que l'on a dans le frigo.



### Recette

- Préchauffer le four à 180°C.
- Préparer la pâte : mélanger la farine, l'huile et la pincée de sel. Malaxer en rajoutant de l'eau jusqu'à former une boule.
- À la main, écraser cette boule au fond du plat à tarte en couche fine pour recouvrir tout le plat.
- Pour la garniture, mélanger les œufs, le lait, saler, poivrer. Mélanger les restes (viande, fromage, légumes...) à la préparation œufs + lait.
- Verser le tout sur la pâte.
- Cuire 45 minutes.

On se régale et on vide le frigo de tous les petits restes qui l'encombrent !



## LE KÉFIR DE FRUITS

de Régine



### Temps de réalisation

- 10 minutes
- Temps de fermentation : 24 à 48 h

### Ingrédients

- 1 litre d'eau de source
- 3 c. à soupe bombées de sucre bio
- ½ citron bio et 1 figue bio
- 200g de graines de kéfir

### Recette

- Mettre dans un grand bocal l'eau et le sucre, bien mélanger, ajouter le kéfir, le citron non pelé coupé en rondelle et la figue. Ne pas fermer hermétiquement le bocal, le couvrir d'un linge. Conserver à l'abri de la lumière et à température ambiante pendant 24 h. Conserver ensuite au réfrigérateur après l'avoir filtré.
- Si vous désirez une deuxième fermentation après avoir filtré le kéfir et l'avoir mis en bouteille, conservez le à température ambiante et à l'abri de la lumière. C'est à cette étape que vous pouvez rajouter au choix : des herbes aromatiques (pour moi de la menthe), du jus de fruits, du sirop... pour stopper la fermentation il suffit de mettre la bouteille au frais.

Le Kéfir de fruits est une boisson pétillante à base de grains de kéfir, d'eau et de fruits frais ou séchés, obtenue par fermentation. Les graines de kéfir se transmettent de personnes en personnes. Sinon vous en trouverez en magasin bio.

Conservation du kéfir : dans un bocal fermé avec de l'eau de source et au frigo si c'est pour quelques jours.



## RÉUTILISER LE PAIN RASSIS

par Stéphanie



### Temps de réalisation

20 minutes



**Les Bruschettas :**  
ce sont des petites tartines italiennes qui se préparent en un tour de main et seront délicieuses servies avec une belle salade mélangée.

### Ingrédients

- Pain rassis
- Tomates
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Mozzarella
- Jambon italien
- Olives
- Basilic

Stéphanie réutilise le pain dur de plusieurs manières :

- **Mixé en chapelure :** elle l'utilise pour faire des nuggets de poulet ou poisson, une farce, sur des gratins.
- **En croûtons** pour la soupe.
- **En pain perdu.**

### Recette

- Frotter des tartines de pain de campagne rassis avec une gousse d'ail.
- Verser un filet d'huile d'olive dessus et garnir avec des tomates, de la mozzarella, du jambon italien, des olives, du basilic, etc.
- Enfourner quelques minutes au four à 180°C.
- Servir bien chaud.



## FINIR DU RIZ

par Sandrine

### Le riz à l'Espagnol



### Temps de réalisation

20 minutes

### Ingrédients

- Riz déjà cuit
- Chorizo
- Coulis de tomates
- Tomates en cubes
- Oignons

### Recette

- Faire revenir le chorizo et les oignons tranchés.
- Rajouter le coulis de tomates et les tomates en cubes.
- Laisser mijoter et rajouter le riz déjà cuit.
- Remuer.
- Laisser chauffer doucement puis déguster.



Voici un plat complet et nourrissant !

FICHE RECETTE  
N°6



PUDDING



Temps de réalisation

- 25 minutes
- Cuisson : 1 h à 180°C



Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de pain rassis
- 100 g de raisins secs
- ½ l de lait
- 150 g de sucre
- 100 g d'écorce d'orange ou de cerises confites
- 2 œufs

Recette

- Faire gonfler les raisins dans de l'eau chaude pendant 15 minutes.
- Faire bouillir le lait puis le verser sur le pain émietté en petits morceaux.
- Couvrir et laisser gonfler quelques minutes.
- Réduire le pain en bouillie et ajouter le sucre, les œufs battus, les raisins égouttés, les fruits confits.
- Faire caraméliser le sucre dans un moule à cake, y verser la pâte à pudding.
- Faire cuire à 180°C pendant 1 h.

FICHE RECETTE  
N°7



NOUILLES SAUTÉES



Temps de réalisation

- 10 minutes
- Cuisson : 20 minutes

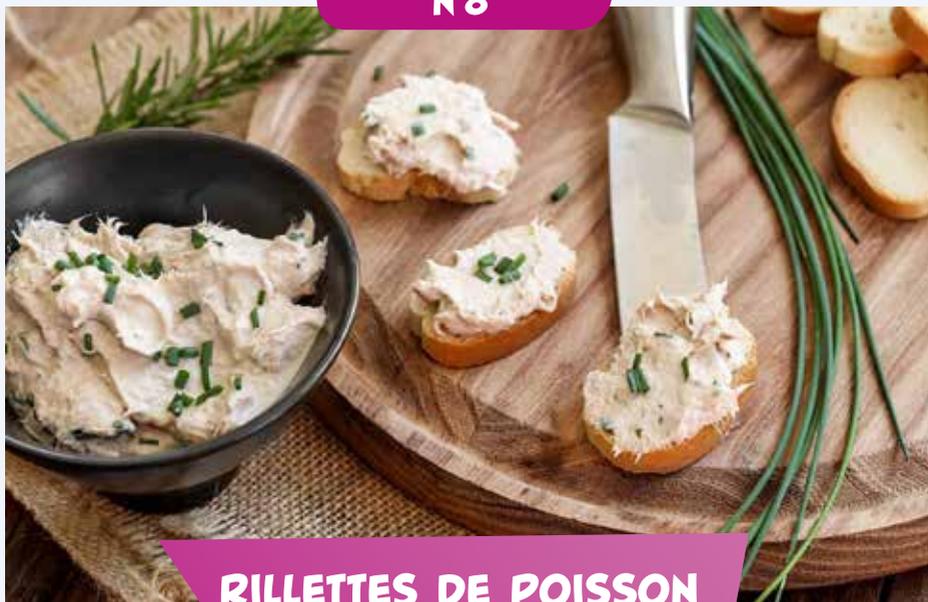
Ingrédients pour 4 personnes

- Un reste de nouilles (ou de pâtes) de la veille
- 2 à 3 cuillères de sauce soja sucrée
- 1 carotte
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- Beurre
- Sel, poivre

Recette

- Beurrer une poêle, y faire revenir les légumes émincés.
- Ajouter le reste de nouilles et les faire sauter.
- Verser la sauce soja sucrée.
- Saler, poivrer un peu. Servir.





## RILLETES DE POISSON



### Temps de réalisation

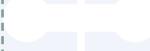
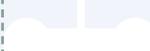
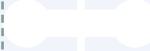
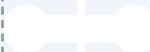
10 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de poisson cuit (saumon, colin...)
- 100 g de fromage frais
- Ciboulette
- Citron
- Échalote
- Sel et poivre

### Recette

- Ôter les éventuelles arêtes et écraser le poisson à la fourchette.
- Incorporer le fromage frais, du zeste râpé et du jus de citron à votre goût, de la ciboulette et de l'échalote ciselée, saler et poivrer.
- Servir en rillettes à l'apéritif avec des toasts ou, en entrée, accompagnée de salade.



## FLAN DE LÉGUMES



### Temps de réalisation

- 10 minutes
- Cuisson : 15 à 20 minutes à 200°C

### Ingrédients pour 4 personnes

- Restes de légumes mis en purée
- 5 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Ciboulette
- Sel et poivre

### Recette

- Préchauffer le four. Mélanger la purée de légumes avec les jaunes d'œufs, la crème, les épices et la ciboulette ciselée. Batts les blancs d'œufs en neige ferme et rajouter au mélange.
- Verser le contenu dans un plat beurré pouvant aller au four et faire cuire le flan pendant 15 à 20 minutes environ.

**Astuce : ce flan de légumes peut également être préparé avec des restes de viande ou de poisson.**



## Le jus de citron

- Antiseptique
- Détartrant et désodorisant
- Capture les odeurs et rafraîchit



## 1. LES PRODUITS INDISPENSABLES

## VINAIGRE BLANC

JE NETTOIE ET FAIT BRILLER**Les surfaces de cuisine, salle de bain...**

- Remplir un vaporisateur de 50% de vinaigre blanc et de 50 % d'eau.
- Pulvériser les surfaces et laisser agir si besoin.
- Essuyer avec un chiffon microfibre.

JE DÉTARTRE**Les joints, éviers, robinetteries, casseroles**

- Vaporiser le vinaigre pur sur les surfaces entartrées.
- Laisser agir 10 minutes au minimum.
- Essuyer avec un chiffon microfibre.

**Le lave-linge, le lave-vaisselle**

- Mettre 50 cl de vinaigre directement dans la machine.
- Faire tourner à vide en ½ charge et cycle normal.

JE NETTOIE ET JE DÉSINFECTE TOUTES LES SURFACES

- Dans un bidon, verser 2 cuillères à café de bicarbonate de sodium dans un litre d'eau chaude.
- Dans un bol, mélanger 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et 40 gouttes d'huiles essentielles.
- Verser ce mélange dans le bidon.

JE DÉBOUCHE LES CANALISATIONS

- Mélanger dans de l'eau bouillante vinaigrée : 3 cuillères à café de sel et 3 cuillères à café de bicarbonate de sodium.
- Verser dans la canalisation.

JE DÉSODORISE

- Saupoudrer de bicarbonate les endroits ou les textiles à traiter (tapis, poubelle...).
- Pour le réfrigérateur, placer une coupelle remplie de bicarbonate dans un coin. Renouveler tous les 3 mois.



ATTENTION

Lisez bien les étiquettes avant toute utilisation afin de respecter les précautions d'emploi. Pour la majeure partie des produits, conservez-les **de préférence à l'abri de la lumière et de l'humidité et tenez-les hors de portée des enfants.**

## SAVON NOIR

JE NETTOIE LES SOLS ET SURFACES

- Remplir un seau de 5 litres d'eau chaude.
- Ajouter 2 cuillères à soupe de savon noir mou.
- Laver et sécher.

JE DÉGRAISSE LES SOLS ET SURFACES

- Mettre du savon noir mou sur une éponge.
- Laver et rincer à l'eau chaude.

JE DÉTACHE LE LINGE

- Étaler du savon noir liquide sur la tâche.
- Frictionner délicatement.
- Passer en machine.

## SAVON DE MARSEILLE

JE LAVE LE LINGE

- Dans une bouteille, mélanger 80g de savon de Marseille en paillettes, 1,5 litre d'eau chaude, 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et une autre de bicarbonate de sodium.
- Secouer vivement.
- Un verre de lessive correspond à un lavage en machine.

JE DÉGRAISSE TOUTES SURFACES

- Diluer 2 cuillères à soupe de paillettes de savon de Marseille avec 100 ml d'eau chaude.
- Verser le tout dans un flacon vaporisateur, ajouter ½ verre de bicarbonate de sodium et 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc.
- Secouer vivement.
- Vaporiser la surface à nettoyer.
- Éponger, rincer.

## PIERRE D'ARGILE

JE NETTOIE SANS RAYER (plaques de cuisson, sanitaires...)

- Prendre un peu de pâte avec une éponge humide et frotter la surface.
- Laisser agir si la surface est très sale.
- Rincer à l'eau claire.
- Sécher et lustrer avec un chiffon microfibre.

Un dentifrice maison est 4 fois moins cher qu'un dentifrice acheté dans le commerce.



## 2. LES TUTOS DES FAMILLES ZÉRO DÉCHET

### Dentifrice en poudre (pour 50 ml de produit)



#### Temps de réalisation

environ 5 minutes

#### Ingrédients



30 g  
d'argile  
blanche



20 g  
de bicarbonate  
de sodium



1 goutte  
d'huile essentielle  
menthe poivrée

#### Matériel

- Bol pour mélanger
- Balance
- Cuillère
- Pot en verre avec couvercle

#### Recette

- Mélanger les ingrédients **en terminant par l'huile essentielle.**



ATTENTION

Les huiles essentielles doivent être utilisées avec précaution car ce sont des produits très puissants. En cas de contact avec les yeux ou le contour des yeux, appliquer une huile végétale neutre et rincer abondamment à l'eau.

Préférez des produits cosmétiques solides !

- Moins d'emballage
- Composition plus naturelle
- Peu encombrants

### Déodorant en poudre



#### Temps de réalisation

environ 5 minutes

#### Ingrédients



10 g  
de bicarbonate  
de soude



2 gouttes  
d'huile essentielle  
de petit grain bigarade

#### Matériel

- Bol pour mélanger
- Balance
- Cuillère
- Pot

#### Recette

- Mélanger les ingrédients **en terminant par l'huile essentielle.**

### Déodorant crème (pour 200 ml de produit)



#### Temps de réalisation

environ 10 minutes

#### Ingrédients



100 g  
d'huile de coco



40 g  
de féculé de maïs



60 g  
de bicarbonate  
de soude



10 g  
d'huile essentielle  
de Palmarosa

#### Matériel

- Balance
- Batteur électrique
- Récipient compatible micro-onde
- Pot de 100 ml ou bouteille en verre

#### Recette

- Faire fondre l'huile de coco quelques minutes au micro-ondes **afin qu'elle reprenne une consistance liquide**, puis mélanger les ingrédients suivants dans l'ordre ci-dessus **en terminant par l'huile essentielle.**

1 shampoing solide dure  
2 fois plus longtemps  
qu'une bouteille  
de shampoing liquide.

## Un shampoing moussieux : la chantilly de karité (pour 100 ml de produit)



### Temps de réalisation

environ 10 minutes

### Ingrédients



45 g  
de Karité

+



35 g  
d'huile de coco

+



35 g  
d'huile végétale  
(amande douce)

+



8 g  
d'huile essentielle  
Vitamine E

### Matériel

- Balance
- Batteur électrique
- Récipient compatible micro-onde
- Pot de 100 ml ou bouteille en verre

### Recette

- Faire fondre l'huile de coco quelques minutes au micro-ondes **afin qu'elle reprenne une consistance liquide.**
- Mélanger tous les ingrédients au batteur électrique afin d'obtenir la consistance d'une chantilly.

30 dosettes de lave-vaisselle  
coûtent 2 fois plus cher  
que des dosettes maison.

## Fabriquer son produit lave-vaisselle



### Temps de réalisation

environ 5 minutes

### Ingrédients



200 g  
de cristaux  
de soude

+



50 g  
de bicarbonate  
de soude

+



150 g  
de percarbonate  
de soude

+



50 g  
d'acide citrique

### Matériel

- Balance
- Cuillère
- Bol
- Pot de 500 g

### Recette

- Mélanger tous les ingrédients ensemble.

## Liquide vaisselle



### Temps de réalisation

environ 5 minutes

### Ingrédients



30 g  
de savon  
de Marseille

+



3 g  
de cristaux  
de soude

+



5 g  
de bicarbonate  
de soude

+



5 ml / 3 gouttes  
d'huile essentielle  
au choix

+



1 l d'eau

### Matériel

- Balance
- Grande casserole ou faitout
- Batteur électrique
- Saladier
- Bouteille de 1,5 L

### Recette

- Faire chauffer le savon de Marseille dans l'eau jusqu'à ébullition
- Retirer du feu et ajouter dans cet ordre : bicarbonate, cristaux de soude, huile essentielle.
- Laisser refroidir la préparation et la mixer avant de l'utiliser.

## Lessive au lierre (pour 1 l de produit)



### Temps de réalisation

24 heures

### Ingrédients



+



1 l d'eau

Une cinquantaine  
de feuilles de Lierre

### Matériel

- Balance
- Passoire
- Faitout ou grande casserole
- Bouteille de 1 L

### Recette

- Cueillir et nettoyer les feuilles à l'eau claire.
- Les plonger dans l'eau d'une casserole **après les avoir froissées à la main** (cette action permettra de libérer plus facilement la saponine qu'elles contiennent).
- Porter à ébullition et laisser bouillir 15 minutes environ, avec un couvercle.
- Laisser gentiment refroidir et macérer toute une nuit, **sans ôter le couvercle**.
- Filtrer en prenant soin de bien presser les feuilles.



La lessive au lierre se conserve un mois.

## Lessive au savon de Marseille (pour 1 l de produit)



### Temps de réalisation

environ 10 minutes

### Ingrédients



1 l d'eau

+



2 c. à soupe  
de savon  
de Marseille  
en paillettes

+



1 c. à soupe  
de savon noir  
liquide

+



1 c. à soupe  
de bicarbonate  
de soude

+



Quelques gouttes  
d'huile essentielle  
au choix

### Matériel

- Balance
- Bouteille de 1 L
- Faitout

### Recette

- Mélanger les ingrédients présentés ci-dessus, **faire chauffer afin que les copeaux de savon de Marseille se dissolvent dans l'eau**.
- Laisser refroidir et ajouter quelques gouttes d'huile essentielle.
- **Bien secouer** avant l'emploi car la lessive a tendance à durcir en refroidissant.



Produits faits soi-même = économies réalisées !

Une lessive maison c'est  
80% d'économie par rapport  
à une lessive classique  
du commerce.



## 1. DONNER, TROQUER, ÉCHANGER

- Vous pouvez déposer vos textiles, chaussures et articles de maroquinerie dans les bornes de collecte situées sur la plupart **des parkings des grandes surfaces et dans les déchèteries de la COBAS.**
- Avez-vous pensé à valoriser votre bien dans **les dépôts ventes ?** Vêtements pour petits et grands, appareils électroménagers, meubles, vaisselle (...) tout le monde peut y trouver son bonheur. Sur internet, de nombreux sites favorisent le troc des biens, la vente d'occasion ou recensent les vide-greniers proches de chez vous. **N'hésitez pas à les consulter !**

## 2. RÉPARER

- Dans les quatre communes de la COBAS, il existe des professionnels de la réparation qui contribuent à prolonger la vie de vos objets et produits.
- Renseignez-vous sur le guide des Répar'Acteurs de la Gironde : [www.reparacteurs-aquitaine.fr](http://www.reparacteurs-aquitaine.fr)



## 3. RELOOKER, RÉEMPLOYER (MEUBLES, RECYCLERIE, ARTISANS DÉCORATEURS, DO IT YOURSELF...)

- Vous pouvez vous-même, être acteur de la 2<sup>e</sup> vie de vos objets. Meubles, vêtements peuvent retrouver un nouvel éclat, un look plus tendance, grâce à de nombreuses techniques (peintures, accessoires, stickers, etc.). Pour cela, rapprochez vous de votre mairie pour connaître la liste des associations qui proposent des ateliers.

## 4. QUELQUES EXEMPLES DE RÉALISATION DO IT YOURSELF

### Fabrication d'allume-feu à partir de sciure de bois



#### Matériel

- Sciure de bois
- Un plat
- Cire (vieuse bougie)



#### Temps de réalisation

environ 10 minutes

#### Étapes de réalisation

- Faire fondre la cire **dans une casserole quelques minutes** (30 g de paraffine ou cire de bougie pour 90 g de sciure).
- Placer la sciure dans un plat (nous avons utilisé **un bac à glaçon en métal** avec séparateur amovible qui se prête bien pour réaliser des allume-feu pas trop grands).
- Verser la cire de bougie chaude et laisser refroidir, puis enlever le séparateur et récupérer les allume-feu **avant qu'ils ne durcissent trop.**

### Transformer une boîte à chaussures en petit rangement



#### Temps de réalisation

en fonction du rendu que vous voulez donner.

#### Matériel nécessaire

- Une boîte à chaussures
- De la peinture
- 1 pinceau
- Du scotch de masquage
- Des pochoirs

#### Étapes de réalisation

- Laisser aller votre inspiration (trouver une illustration de boîte à chaussures).

Les tawashi sont des éponges zéro déchet, réutilisables et fabriquées à partir de chutes de tissu.

## Fabriquer un Tawashi

### Matériel et étapes de réalisation

#### Pour le métier à tisser

- Prendre une planche de bois de 16 cm de côté.
- Installer des clous à tête plate de préférence tous les 2 cm en partant de 1 cm du bord.
- Ne pas planter de clous aux 4 coins. On obtient ainsi 6 clous par côté.

#### Pour le Tawashi

- Découper 12 bandes de tissu de 2 à 3 cm de large que **vous accrocherez entre elles pour avoir de la longueur.**
- Attacher le tissu au premier clou et faites des allers-retours à l'horizontale entre les clous.
- Puis recommencer de manière verticale en passant le tissu dessus/dessous **pour réaliser l'effet tissage.**
- Une fois terminé : détacher le nœud qui avait été fait au démarrage et le nouer avec l'autre extrémité.
- Votre tawashi est terminé.

**Astuce : on peut utiliser des tissus de couleurs différentes afin de créer un Tawashi en damier multicolore !**



### Temps de réalisation

environ 20 minutes



### Liste des associations du territoire

#### ARCACHON



##### CROIX ROUGE

38, rue du Maréchal de Lattre de Tassigny  
Tél. 05 56 83 42 77 • ul.arcachon@croix-rouge.fr  
Le lundi, le mardi et le jeudi :  
9 h - 12 h 30 / 13 h 30 - 17 h

*Vêtements, jouets, meubles, livres, petit appareil électrique*

##### ÉQUIPE SAINT VINCENT

122, boulevard de la Plage  
Tél. 05 56 83 02 79  
Du lundi au jeudi et le 1<sup>er</sup> samedi du mois :  
14 h - 16 h 30

*Vêtements, linge de maison*

#### GUJAN-MESTRAS



##### STOP IT

14, allée du lavoir  
Tél. 06 80 28 41 07 • adpc.bassin@gmail.com  
Du mardi au vendredi : 14 h - 19 h  
Le reste du temps sur rendez-vous

*Petit appareil électrique, informatique, petites réparations*

##### VESTIAIRE MUNICIPAL

40 rue de l'Or  
Tél. 05 56 66 56 28  
Dépôt tous les matins de la semaine

*Vêtements, jouets, meubles, livres, petit appareil électrique*

#### LE TEICH



##### ENTRAIDE TEICHOISE

30, rue des Castaings  
Tél. 05 56 22 89 66  
Le jeudi : 14 h - 16 h  
Le mardi : 9 h - 12 h / 14 h - 16 h

*Vêtements, jouets, meubles, vaisselle*

##### INSERCycles

Rue de l'Industrie  
Tél. 05 57 15 12 65  
asso.insercycles@yahoo.fr  
Du lundi au vendredi : 9 h - 12 h / 14 h - 18 h  
Le samedi : 9 h - 12 h / 14 h - 18 h

*Petites réparations de vélos*





## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'entretien de nos jardins produit de grandes quantités de déchets verts. En moyenne 100 kg par personne sont apportés chaque année en déchèterie.

# 1. PASSER AU « VERT » ET JARDINER AU NATUREL

## Passez à la permaculture

La permaculture est un mode de culture qui utilise des principes d'écologie et des savoirs traditionnels pour reproduire un écosystème naturel et qui durera dans le temps. C'est-à-dire qu'elle reproduit ce qui existe dans la nature.

Ce schéma décrit l'organisation d'un jardin en permaculture. Les zones varient en fonction de l'espace à disposition.



- **Zone 1** : c'est la plus proche de la maison. Elle est réservée au potager et au jardin d'herbes aromatiques.
- **Zone 2** : elle est destinée à la volaille et au verger.

Pour aller plus loin : n'hésitez pas à consulter les nombreux sites disponibles sur internet.



Un jardin en permaculture est un système presque autonome qui fonctionne sur les principes suivants :

- **un sol vivant** (vers de terre, micro-organismes, matière organique...);
- **une biodiversité riche** (nombreuses espèces cultivées voire sauvages, faune variée);
- **des associations de culture sur une même parcelle** (pas de monoculture);
- **un fonctionnement en circuit fermé** : pas de déchets générés, pas ou peu d'apports exogènes (pas d'achat d'engrais, choix de variétés traditionnelles pouvant être ressemées, déchets verts recyclés sur place...);
- **une utilisation optimale de l'eau** (récupération de l'eau de pluie, protection du sol);
- **produire beaucoup sur une petite surface** : cultures en hauteur, cultures étagées...;
- **introduction d'animaux domestiques** (poules, moutons...);
- **couverture permanente du sol** (engrais verts, paillage, succession des cultures au cours d'une saison...);
- **un travail du sol très limité** voire inexistant pour ne pas perturber son équilibre;



- **une surface cultivée faible** mais avec une bonne productivité.

Avant de créer son jardin en permaculture, il faut observer le sol, le climat local, l'exposition du terrain, les éléments à conserver. À partir de là vous pourrez dessiner le plan de votre jardin.

**Par exemple** : Une haie permet de clôturer ou cloisonner visuellement, mais elle est aussi un refuge pour une riche biodiversité (oiseaux, insectes auxiliaires...) dont le jardin profitera : n'hésitez pas à multiplier les haies, hautes ou basses. Elles sont autant d'interfaces utiles entre la faune sauvage et les cultures à protéger. Attention cependant à leur orientation : elles ne doivent pas cacher le soleil aux autres plantes.



Une mare ou un petit étang sont également précieux en permaculture : ils attirent de nombreux prédateurs des ravageurs du jardin (grenouilles, crapauds, libellules...), et l'eau stocke l'énergie solaire et la restitue sous forme de chaleur.

Grâce à une poule, ce sont 180 kg de déchets organiques en moins sur le poids de votre poubelle ! De plus, vous aurez des œufs frais pendant la période de ponte...

## Des astuces pour jardiner en mode « vert et durable »

### ✔ Faire du broyat :

#### Avec une tondeuse

Étendre les déchets sur le sol, passer la tondeuse sur le tas. Reproduire plusieurs fois jusqu'à obtention de la taille souhaitée du broyat.



#### Avec un broyeur

Broyer les branches tant que le bois est vert (15 jours max après la taille). Le prix d'achat de l'appareil varie de 105 € à plus de 800 €, selon le modèle. Vous en trouverez dans les magasins spécialisés.



### ✔ Pratiquer le mulching :

#### Avantages

Apporte une meilleure résistance à la sécheresse : moins d'arrosages. Améliore la santé du gazon grâce à l'apport de matière organique. Limite la pousse des mauvaises herbes.

#### Inconvénients

La tonte doit être faite plus régulièrement qu'une tonte classique.

#### Méthode

La tonte doit être effectuée fréquemment (toutes les semaines) et par temps sec. Les sens de tonte doivent être variés pour obtenir une répartition homogène des particules d'herbes sur le gazon. Seulement 1/3 de la hauteur de l'herbe doit être coupée.

#### Matériel

Le kit mulching : il s'adapte sur une tondeuse classique (30 à 100 €). La tondeuse mulching : prix différent en fonction du type de matériel (500 à 3000 €).

✔ **Ne pas utiliser d'additifs** (engrais pesticides) en tenant compte des spécificités de chaque plante et en les associant correctement.

✔ **Installer un récupérateur d'eau.**

Cela vous permettra d'utiliser l'eau de pluie et de faire baisser votre facture d'eau. Récupérer une grande cuve ou bien s'en procurer une auprès des magasins spécialisés.

### ✔ Adopter des poules :

Un couple de poules a besoin de 10 à 20 m<sup>2</sup> de terrain. **Prévoir de préférence un coin de pelouse**, pour que vos poules puissent gratter et picorer de l'herbe. Choisissez un endroit abrité des intempéries (pluie, vent...), avec une zone d'ombrage, pour éviter qu'elles prennent un coup de chaud. Prévoyez une clôture de deux mètres de haut **qui les protégera des éventuels prédateurs**.

Veillez à les rentrer tous les soirs dans le poulailler.

Le poulailler devra être de préférence en bois avec une rampe d'accès, un perchoir et deux pondoirs. Comptez 1 m<sup>2</sup> pour deux poules.

Prévoyez une mangeoire de 5 kg pour deux poules et un abreuvoir de 2l minimum.



### Attention : les poules ont besoin de boire énormément, surtout l'été.

**Leur alimentation :** La qualité des œufs dépend de ce que vous donnerez à manger à vos poules. Vous pouvez leur fournir :

- Les restes alimentaires : coquilles d'huîtres, épluchures de légumes et de fruits, croûtes de fromage, pain, pâtes, riz, restes de charcuterie, de viandes, de poissons cuits...
- Des déchets verts comme de la tonte.
- Attention, il faut éviter certains déchets : le céleri, les pommes de terre crues, les épluchures d'oignons, de kiwis, de bananes et d'agrumes. Évitez aussi les trognons de choux et les feuilles de poireaux qui sont toxiques pour les poules.
- Complétez leur alimentation par des graines de blé, maïs et orge pour favoriser la ponte.



**Attention : il est très important de bien nettoyer le poulailler afin d'éviter les maladies.**

N'hésitez pas à vous rapprocher, d'un professionnel qui saura vous conseiller.

Veillez à adopter des poules certifiées par un professionnel. **N'hésitez pas à vous rapprocher de votre mairie pour prendre connaissance du règlement d'urbanisme.**





## Pratiquer le compostage

*Le compostage est une fermentation naturelle, en présence d'oxygène, qui permet de transformer des déchets organiques en un produit riche en humus, sans mauvaises odeurs.*

Le compost est un écosystème à lui seul. Le processus est identique à celui du cycle d'une forêt. Les êtres vivants du sol sont responsables de la décomposition de la matière organique.

### Comment ça marche ?

Le composteur est un milieu plein de vie. Les artisans du compost mâchent, retournent, digèrent, aèrent...

### Que peut-on mettre dans un composteur ?



## 2. LES TRUCS ET ASTUCES DES FAMILLES ZÉRO DÉCHET POUR LE POTAGER



### ✔ Utiliser des coquilles d'œufs

Broyer grossièrement vos coquilles d'œuf et déposez-les en arc de cercle autour des plants. Ils formeront une barrière inconfortable qui découragera les limaces et escargots.



### ✔ Utiliser les grains de poivre

Mélanger les grains de poivre aux graines à planter (salade, radis) afin de repousser les vers, limaces et petits insectes car ces derniers n'aiment ni l'odeur, ni le goût du poivre. Vos plants pourront ainsi pousser tranquillement.



### ✔ Réutiliser des branchages en tuteurs

Si vous disposez de branchages de noisetiers, de châtaigniers ou des bambous recyclez-les en tuteurs à tomates au lieu de les mettre au composteur ou de les apporter en déchèterie. Vous pourrez ainsi laisser libre cours à votre imagination en créant des treilles originales.



### ✔ Réutiliser le ruban ou le raphia des papiers cadeaux pour attacher les plants de tomates sur les tuteurs.



### ✔ Épandre les cendres de cheminée sur le sol

Celles-ci contiennent du calcium, du phosphore (P), du magnésium et de la potasse (K), dans des états plus ou moins solubles. Attention : à cause de la présence de calcium, il est préférable de ne pas employer la cendre sur les massifs de plantes de terre de bruyère. La cendre répandue sur le sol sert également de barrière à escargot et limaces.





### ✓ Réutiliser le papier journal en fond de pot

Celui-ci fera un excellent filtre et empêchera le terreau de sortir du pot.



### ✓ Réutiliser les boîtes à œufs en carton pour planter ses semis

Vous pourrez ensuite laisser le pot en carton au moment de transplanter le semis car celui-ci se dégradera progressivement dans le sol.



### ✓ Réutiliser la fiente de poule comme engrais

Cette dernière est riche en azote, phosphore, potassium et en calcium. Vous pouvez l'incorporer directement à la terre avec la paille. Dégradée, la fiente de poule va libérer progressivement les éléments nutritifs. Attention : à l'utiliser en petite quantité car elle risquerait de brûler les racines des plants.



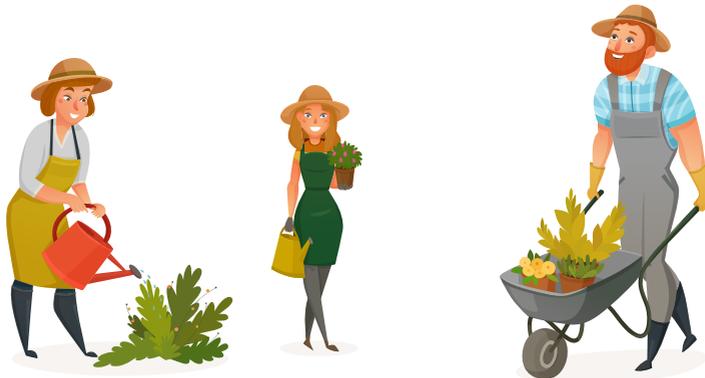
### ✓ Faire ses propres semences

Par exemple, rendez-vous dans les grainothèques les plus proches de chez vous : Médiathèque Michel Bézian à Gujan-Mestras 05 57 52 54 60, ou bien dans des bourses aux graines.



### ✓ Pratiquer le paillage (carton, tonte...)

Afin de retenir l'humidité dans le sol : recouvrir le sol de vieux cartons ou déposer le bac de tonte.



## 3. LES FICHES PRATIQUES DES FAMILLES ZÉRO DÉCHET

### Le purin d'ortie

#### Propriétés

- ✓ Riche en azote (engrais efficace, qui stimule la croissance des plantes et les renforce contre certaines maladies).
- ✓ Répulsif face aux pucerons et aux acariens.
- ✓ Bon activateur de compost.

#### Matériel

- 1 bac ou une grande bassine
- 1 bâton pour mélanger.

#### Préparation

- Cueillir de grandes orties pas encore montées en graines.
- Hacher grossièrement le produit de cette récolte, et le mettre dans un bac en plastique (ou en bois, mais surtout pas en métal).
- Ajouter 10l d'eau par kg d'ortie fraîche

🕒 Couvrir le bac et veiller à mélanger tous les 2 jours.

Tant que de petites bulles apparaissent lorsque vous brassez, c'est que la fermentation n'est pas achevée. Celle-ci dure 1 à 2 semaines selon la température ambiante (plus rapide s'il fait chaud).

#### Utilisation

- À utiliser tous les 5 arrosages.

#### Conservation

- 1 an à l'abri de la lumière.



LE CITRON VERT

Couper un citron vert en 2 et le piquer de 10 clous de girofle. Il sera un excellent répulsif à moustique.

Des insecticides naturels

Ingrédients



2 l  
d'eau

+



2,5 c. à soupe  
d'huile végétale  
ou de savon noir liquide

+



1 c. à café  
de bicarbonate  
de soude (fin)

Matériel

- 1 balance
- 1 pulvérisateur

Préparation

- Verser dans un pulvérisateur.
- Secouer pour mélanger.

Un fongicide contre les champignons

Ingrédients



1 l  
de décoction d'ortie,  
prêle ou d'eau  
de pluie

+



10 g  
d'argile verte  
(montmorillonite  
ou rhassoul)

+



1 c. à café rase  
de bicarbonate  
de soude

+



3 gouttes  
d'huile essentielle  
fongicide (sarriette,  
cannelle, thym)

Matériel

- 1 balance
- 1 pulvérisateur

Préparation

- Verser l'ensemble des composants dans un pulvérisateur.
- Secouer pour mélanger.



Le baume du plantain

Propriétés

- Cicatrisant et anti-inflammatoire

Usages

- Pour les tendinites, les plaies, les ulcères, l'acné, les dermatoses et les piqûres d'insectes.

Ingrédients



60 ml  
de macérât huileux  
au plantain

+



10 g  
d'argile verte  
(montmorillonite  
ou rhassoul)

+



3 gouttes  
d'huile essentielle  
de lavande aspic  
Lavandula latifolia  
(cicatrisante, antibactérienne)

+



1 c. à soupe (15 ml)  
de cire d'abeille  
râpée (épaississant)  
ou ½ c. à soupe (7,5 ml)  
d'argile verte en poudre

Matériel

- 1 casserole
- 1 saladier
- 1 filtre à café
- 1 contenant en verre avec bouchon

Préparation

Le macérât huileux

(1 poignée de plantain fraîche et de l'huile d'olive ou tournesol).

- Faire flétrir à l'ombre et dans un endroit aéré pendant environ 2 jours. L'eau contenue dans les feuilles s'évaporerait et permettra une meilleure conservation de l'huile.
- Hacher grossièrement les feuilles.
- Au bain-marie, mettre les feuilles et couvrir d'huile.
- Chauffer à feu doux. Lorsque l'huile sent « l'herbe », qu'elle change légèrement de couleur et que les feuilles de plantain semblent avoir tout donné, c'est fini !
- Filtrer le mélange (vérifier la quantité obtenue).

Le baume

- Dans un bain-marie, faire fondre la cire d'abeille.
- Ajouter le macérât huileux et remuer légèrement. Lorsque le mélange est bien homogène, ajouter l'argile verte puis l'huile essentielle.
- Verser le mélange encore liquide dans un contenant.
- Laisser figer et badigeonner les piqûres d'insectes.
- Conserver le pot à l'abri de la lumière.



Un bébé peut utiliser  
entre 4 000 et 5 000  
couches jusqu'à ses 3 ans.

## 1. LES COUCHES LAVABLES

Préférez les couches lavables aux couches jetables. De nombreux modèles existent. Elles sont composées de tissus et de matières absorbantes naturelles. Ces couches laissent respirer la peau de bébé et la protègent tout en étant confortables et légères pour le laisser libre de ses mouvements. Elles passent en machine.

### Les besoins

Pour bien démarrer avec des couches lavables, il est conseillé de tester plusieurs modèles de plusieurs marques différentes ou bien d'opter pour un « kit complet » souvent proposé sur les sites spécialisés.

Pour savoir combien de couches il est nécessaire d'avoir en stock il suffit de calculer combien de couches sont utiles en 24 h et combien de jours séparent une lessive + séchage. Mais d'une manière générale, il faut prévoir :

- de la naissance à 5 mois (taille S) : une vingtaine de couches et autant d'inserts à cause des selles liquides,
- de 4 à 18 mois (taille M) : entre 7 et 15 couches en fonction des modèles, et une dizaine d'inserts,
- de 13 mois à 3 ans (taille L) : entre 5 et 10 couches et autant d'inserts.

Vous pouvez également utiliser des couches à taille réglable, appelées couches à taille unique, qui vont généralement de la naissance à 15 kg.



### Le coût

Le budget des couches lavables varie en fonction des modèles choisis et des marques.

Comptez environ 25€, insert ou lange compris.

Pour des couches classiques, il faut compter en moyenne 25 ct d'euros par couche et vous allez changer votre bébé en moyenne 4 410 fois selon certaines études. Le coût de revient sera de 1 102,5€. Vous pouvez dépenser moins mais vous allez produire un nombre inconsidérable de déchet.

## 2. LES FÊTES ET REPAS D'ANNIVERSAIRES

Pour les goûters d'anniversaire et les pique-niques, passez au mode zéro déchet :

- Utilisez de la vaisselle réutilisable.
- Préparez vous-même vos pique-niques.
- Emballez vos aliments dans des contenants réutilisables.
- Préférez des serviettes en tissu.
- Enveloppez vos cadeaux dans de jolis tissus appelés furoshiki.
- Fabriquez vous-même vos boules et guirlandes de Noël.

Vous trouverez pleins d'idées sur de nombreux sites Internet.



### Furoshiki

(technique japonaise traditionnelle de pliage et de nouage du tissu utilisée pour l'emballage de cadeaux et le transport de divers objets du quotidien comme des vêtements...)

Il existe plusieurs techniques de pliage. En voici deux :

#### Pliage pour emballer un livre

- Placer le livre au centre de votre tissu.
- Replier les deux coins opposés en diagonale du carré.
- Enrouler les coins autour du livre.
- Plier le haut et le bas du livre vers le centre et faire un joli nœud.



#### La technique des deux nœuds

- Placer l'objet au centre du tissu.
- Faire un premier nœud avec les deux côtés opposés en diagonale.
- Faire glisser un des autres côtés sous le premier nœud.
- Faire un deuxième nœud avec les deux côtés restant.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Un employé consomme environ 75 à 85 kg de papier / an

### 1. UTILISER DE LA VAISSELLE RÉUTILISABLE

Afin d'éviter d'utiliser des gobelets en plastique pour boire le café ou le thé, apportez votre tasse ou votre mug au bureau. Les gobelets en plastique sont interdits depuis début 2020.

Pour vos pauses déjeuner : préférez un déjeuner emballé dans des contenants réutilisables que des produits achetés sur-emballés.



### 2. LIMITER LA PRODUCTION DE PAPIER

#### Faire des économies de papier

- Utiliser le recto-verso des feuilles.
- Installer un bac de brouillon à côté de l'imprimante.

#### Dématérialiser ses documents

- Préférer des formats dématérialisés pour les relevés de compte, factures... et limiter les impressions.
- Utiliser l'ordinateur pour archiver les documents.
- Trier les données pour éviter les doublons.
- Stocker au maximum localement.
- Trier régulièrement sa messagerie.

### 3. INSTALLER DES FONTAINES À EAU

#### Adopter les bons réflexes :

- Éteindre son ordinateur ou le mettre en veille prolongée pendant une absence.
- Réparer plutôt que de changer.
- Adoptez un moyen de transport plus éco responsable (mobilité douce, covoiturage...).



## PARTIE 7



## LES AUTRES ACTIONS



Téléchargez l'application COBAS Collecte Déchet



Et retrouvez-nous aussi sur  @cobaslagglo et sur [www.agglo-cobas.fr](http://www.agglo-cobas.fr)

