

MES  
ASTUCES  
ZERO  
DECHET



CHICHE  
J'ADOpte  
10 GESTES  
DU GUIDE !



# POURQUOI UN GUIDE ZERO DECHET ?



Pour recenser les nombreux gestes qui permettent de réduire de plus de 170 kg sa production annuelle de déchets.

Pour préserver les ressources naturelles et diminuer la pollution.

Pour éviter le gaspillage.

Pour réduire le coût de traitement des déchets.

Pour économiser de l'argent, en consommant mieux.

Pour réduire les risques sur sa santé.

Depuis 2012, la Communauté d'Agglomération Seine-Eure est engagée dans un programme local de réduction des déchets. En 5 ans, la quantité de déchets produite par les habitants a baissé de près de 11%.

2011  
358 KG  
par an par hab.

2016  
318 KG  
par an par hab.

2020  
?

2030  
?

## QU'EST-CE QUE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS ?

Cela consiste à éviter ou à réduire la production de déchets et à en limiter la nocivité. Elle est complémentaire au tri.

## SALLE DE BAIN

À L'HÔTEL. REFUSEZ LES PRODUITS DE TOILETTE.



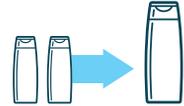
### LIMITER SES EMBALLAGES

1

Grande bouteille de shampooing et de gel douche plutôt que des petites.

ou 2

Savon, shampooing, déodorant, dentifrice « solides »



### FAIRE DURER LES PRODUITS

- Utiliser la juste dose de produit
- Vider le bidon jusqu'à la dernière goutte

### RÉDUIRE LA NOCIVITÉ

- Fabriquer son déo, son dentifrice, etc.
- Utiliser des produits éco-labellisés



### DENTIFRICE « MAISON »

- 3 cuillères à soupe de blanc de Meudon
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 goutte d'huile essentielle de Tea tree
- 3 gouttes d'huile essentielle de menthe
- Conservation 3-4 semaines



### ÉVITER LE JETABLE

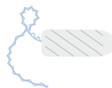
Cotons lavables plutôt que jetables



Cure-oreille plutôt que cotons-tiges



Coupe menstruelle plutôt que tampons



Serviettes hygiéniques lavables plutôt que jetables



Rasoir réutilisable plutôt que jetables



## ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

### 1 STOCKAGE DES PRODUITS PAR ZONE DE FRAÎCHEUR :

ZONE LA PLUS FROIDE 0-3 °C  
viande, poisson, produits en décongélation

ZONE 4-6 °C  
aliments cuits, laitages

BAC À LÉGUMES 8-10 °C

PORTE 6-8 °C  
beurre, sauce, jus de fruits

- 2 Mettre en avant les produits rapidement périssables
- 3 Conserver les restes: dans le congélateur, restes de gratin, de fromages, etc.
- 4 Accommoder les restes: salade avec le reste de pâtes de la veille, pizza avec restes de fromages et de charcuterie
- 5 Fruits abîmés: retirer les zones abîmées et réaliser un smoothie



**Pour ne pas jeter inutilement, ne pas confondre :**

**DLC (Date Limite de Consommation)**  
= ne pas consommer après...

et

**DDM (Date de Durabilité Minimale)**  
= peut être consommé après...

Mais peut perdre certaines qualités gustatives et nutritionnelles

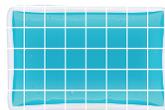
**Comment redonner vie à une salade défraîchie ?**  
1 heure dans l'eau froide.

## LIMITER SES EMBALLAGES



## ÉVITER LE JETABLE

Bac à glaçons plutôt que sacs



## 6 PROLONGER LA VIE DES PRODUITS

Réparer ou faire réparer le grille pain ou autres.

- Réparation par soi-même : [www.commentreparer.com](http://www.commentreparer.com)
- Liste des réparateurs du 27 : [jetonsmoins27.fr/annuaire](http://jetonsmoins27.fr/annuaire)

## RÉDUIRE LA NOCIVITÉ

- Détartre la bouilloire et la cafetière au vinaigre blanc
- Aérer plutôt que mettre un diffuseur de parfum



## 7 ÉVITER LE SURPERFLU

A-t-on vraiment besoin de 10 spatules, 3 fouets, 4 épluchettes patates, d'une cuillère à boule melon, etc. ?

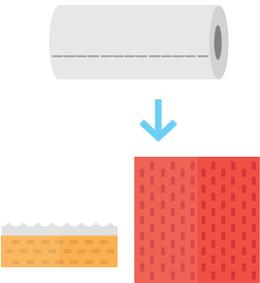
## 8 TRI



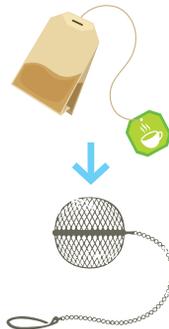
**MES ÉPLUCHURES + RESTES DE REPAS SONT DESTINÉS AU COMPOST. AU LOMBRICOMPOSTEUR (voir p. 7) OU AUX POULES.**



Éponge microfibre, torchon et serviette en tissu plutôt que de l'essuie-tout



Boule à thé plutôt que sachets de thé



Boîtes alimentaires, assiette posée sur le saladier, plutôt que papier-alu, film plastique et sac de congélation



# BUANDERIE

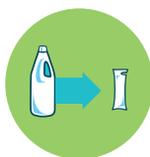
## 1 EMPRUNTER OU LOUER

Machine à raclette, à fondue, gaufrier : les prêter ou se les faire prêter **alovoisins.com**

## 2 COMPOST

Préférer la litière « végétale » pour les animaux de compagnie plutôt que « minérale », afin de pouvoir la composter !

## LIMITER SES EMBALLAGES



Ecorecharges :  
savon-main, lessive...



## PROLONGER LA VIE DES PRODUITS

- Chaussures usées à faire réparer chez le cordonnier
- Chaussures trop petites à mettre à la borne « textile » (liste des adresses sur guide du tri)



- 3 Boîtes à chaussures pour ranger le bric-à-brac plutôt que des boîtes neuves

- 4 Chiffons fabriqués avec des vieux draps à la place de chiffons neufs



## 5 PRODUIT DURABLE

Choisir son électroménager pour qu'il consomme peu d'énergie, qu'il soit démontable et réparable. Site de comparaison : **guidetopten.fr**



## 6 LOMBRICOMPOSTEUR

Il s'agit d'un composteur d'intérieur. Des vers décomposeurs se nourrissent des déchets, produisent du compost et de l'engrais, **sans odeur** !

## ÉVITER LE JETABLE

Serpillère et chiffons microfibres à la place des lingettes



Aspirateur sans sac à la place d'un aspirateur avec sac



## RÉDUIRE LA NOCIVITÉ

- Vinaigre blanc comme adoucissant et pour détartrer la machine à laver
- Utiliser des produits ménagers éco labellisés
- Utiliser la juste dose des produits pour le linge
- Fabriquer ses produits ménagers : lessive, produit WC, etc. (recette p19)
- Chiffon microfibre pour nettoyer les vitres et miroirs **sans produit**
- Pain de savon de Marseille ou au fiel à la place des produits détachants chimiques



## 1 PRODUIT DURABLE

- Jouet solide sans pile

## RÉDUIRE LA NOCIVITÉ

- Acheter des colles, papiers, feutres, stylos, gommés... éco-labellisés
- Liniment et eau nettoyante fabrication maison

### CHAMBRE



### ÉVITER LE JETABLE

Couches lavables plutôt que jetables



Mouchoirs en tissu plutôt que jetables



Gant ou « coton » lavable plutôt que des lingettes



## RECETTE EAU NETTOYANTE

### « MAISON »

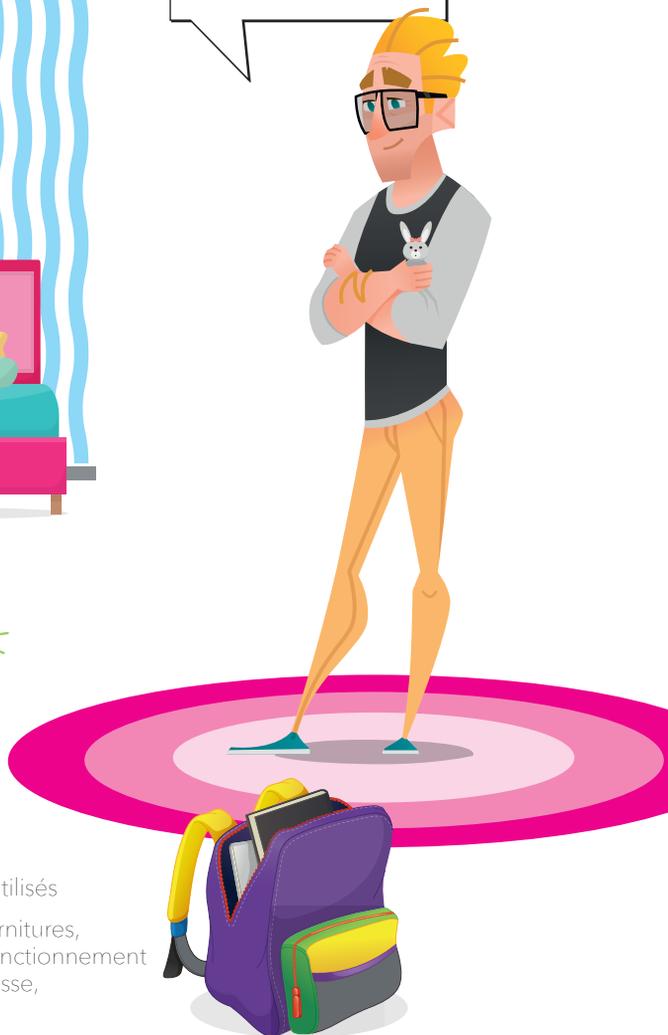
- 300 ml d'eau
- Une cuillère à soupe d'huile de Calendula
- Une cuillère à café de savon bio râpé (exemple : savon au lait d'ânesse ou à l'huile d'amande douce)
- Secouer avant chaque utilisation



## PROLONGER LA VIE DES PRODUITS



- Mettre les vêtements non-utilisés à la borne textile
- Acheter\* des armoires et lits d'occasion
- Acheter\* des jouets d'occasion
- Donner\* les jouets et livres non utilisés
- Avant d'acheter les nouvelles fournitures, vérifier ce qu'il reste en état de fonctionnement (feutres, stylo, colle, gomme, trousse, taille-crayon, classeur, règle)



2

**LES COUCHES LAVABLES  
ÇA ÉVITE DE PRODUIRE,  
DE LA NAISSANCE À  
LA PROPRETÉ, PLUS D'UNE  
TONNE DE DÉCHETS ET ÇA  
COÛTE 800 € MAXIMUM  
CONTRE 1 600 €  
POUR LES JETABLES.**

\* Acheter d'occasion ou donner aux ressourceries du territoire ou à des associations :  
Ressourcerie du Manoir : 09.86.38.05.05, Ressourcerie de Val-de-Reuil : 09.86.48.63.60,  
EMMAUS à St Pierre les Elbeuf : 02.35.77.00.57

# JARDIN

## 1 POUR FAIRE DU COMPOST



- Mélanger des déchets « verts » avec des déchets « bruns », coupés en morceaux :
- Les « verts » : épluchures, fruits abîmés, marc de café, sachets de thé, fanes, restes de repas, gazon
- Les « bruns » : feuilles mortes, branchages, essuie-tout, carton brun, litière végétale, coquilles d'œuf, boîtes à œufs

Toutes les infos sur le compostage et le jardinage écologique sur le « guide du jardinage au naturel » téléchargeable sur [agglom-seine-eure.fr](http://agglom-seine-eure.fr) rubrique parutions



**FAITES VOTRE PROPRE COMPOST !**

**« MÊME QUE... LES CARTONS BRUNS ET LES CARTONS DE PAPIER TOILETTE PEUVENT ÊTRE MIS EN MORCEAUX DANS LE COMPOSTEUR. »**



## RÉDUIRE LA NOCIVITÉ

- Utilisation de purin (d'ortie, d'ail...) comme engrais ou répulsif
- Installer des hôtels à insectes, nichoirs à oiseaux, cabanes à hérisson pour lutter contre les maladies et les ravageurs
- Pailler pour éviter les désherbants et économiser l'eau

## 2 LE PAILLAGE

Tontes de pelouse	À utiliser en frais sur 2 cm au maximum et en couche sèche sur plus de 2 cm. Durée d'efficacité courte.
Feuilles mortes	Le meilleur des paillis car il produit un excellent humus. Durée d'efficacité de 6 mois à 2 ans selon l'épaisseur.
Paille	Économique. Durée d'efficacité de 6 mois à 1 an selon l'épaisseur.
Broyat de branches	Produit de l'humus en se décomposant. Durée d'efficacité longue de 1 à 3 ans.
Carton	À utiliser sur tous les endroits à désherber.



## PIQUE-NIQUE

### ÉVITER LE JETABLE

Vaisselle réutilisable plutôt que gobelets, assiettes et couverts jetables



Serviettes en tissu plutôt que essuie-tout



Gourdes plutôt que bouteilles jetables



### 3 RÉDUIRE LES DÉCHETS DE JARDIN

- Le mulching : tondre la pelouse sans la ramasser = gain de temps, maintien de l'humidité.
- Le broyage : permet de pailler les parterres, limite les mauvaises herbes.



#### 2 POULES

qui picorent c'est 100 kg de déchets en moins par an dans les poubelles.



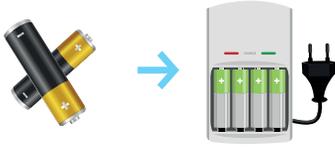
#### STOP PUB

15 kg/an/hab de papiers en moins



## ÉVITER LE JETABLE

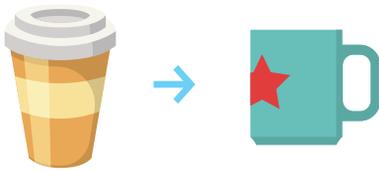
Piles rechargeables  
plutôt que jetables



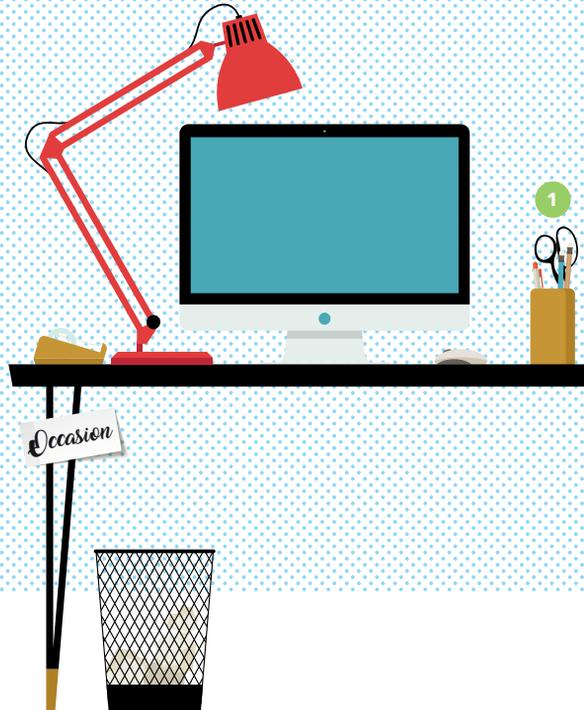
Stylos et toners d'impression  
rechargeables



Au travail,  
un mug plutôt qu'un gobelet jetable



## BUREAU



### 1 RECYCLAGE

Stylos, feutres usagés à  
rapporter en déchèterie

### 2 RÉDUIRE LA NOCIVITÉ

Enveloppe, crayon, feuille,  
cahier, colle éco-labellisés

### CE GUIDE

Utilise une police fine et étroite ainsi que  
des aplats de couleurs tramés permettant  
d'économiser de l'encre

### PROLONGER LA VIE DES PRODUITS

- Acheter\* des bureaux, chaises et imprimantes  
d'occasion, etc.
- Faire réparer ses outils informatiques

\* Acheter d'occasion ou donner aux ressourceries du territoire ou à des associations :  
Ressourcerie du Manoir : 09.86.38.05.05, Ressourcerie de Val-de-Reuil : 09.86.48.63.60,  
EMMAUS à St-Pierre-les-Elbeuf : 02.35.77.00.57



## ÉVITER LA PRODUCTION DE PAPIERS

- Éviter d'imprimer
- Réutiliser le papier imprimé en brouillon
- Imprimer recto/verso, et 2 pages par feuille
- Utiliser une police fine et étroite pour économiser de l'encre et du papier
- Utiliser le logiciel « Ecofont » pour ajouter des trous dans la police d'écriture choisie et donc économiser de l'encre
- Choisir les e-factures
- Consulter le programme TV sur le net plutôt que d'avoir un abonnement papier
- Demander la radiation de vos coordonnées pour tous les catalogues et publicités adressés
- Réutiliser les enveloppes reçues

# GARAGE

## RÉDUIRE LA NOCIVITÉ

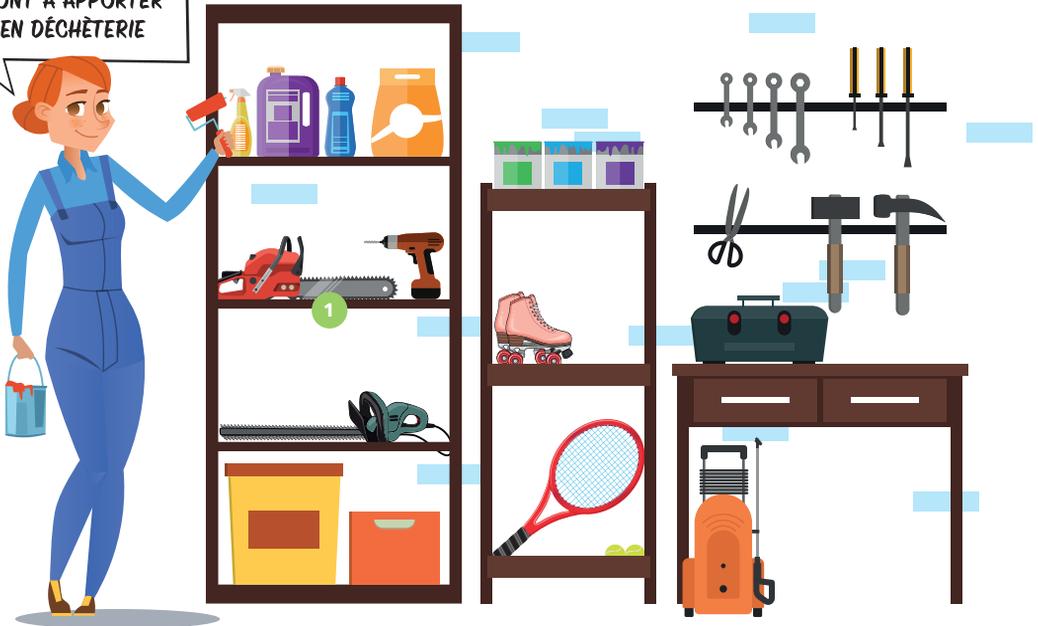
Peinture éco-labellisée ou fabrication maison

DILUANT, POTS DE PEINTURE VIDES SONT À APPORTER EN DÉCHÈTERIE

## 1 EMPRUNTER OU LOUER

Taille-haie, tronçonneuse, perceuse, nettoyeur haute pression à emprunter ou à louer en cas d'utilisation ponctuelle

Site de location entre particulier : [allovosins.com](http://allovosins.com)



## 2 PROLONGER LA VIE DES PRODUITS

- Acheter d'occasion ses vélos
- Revendre ou donner : raquettes de tennis, rollers, vélos trop petits, etc.

## RECETTE PEINTURE À LA CHAUX



- Pour environ 1 litre de peinture mélanger 600 g de chaux aérienne avec 1 litre de lait écrémé, c'est prêt! Possibilité de colorer avec des pigments ou des colorants pour peinture



# LES FÊTES ZÉRO DÉCHET

## PÂQUES

- Utiliser des œufs surprises réutilisables, les remplir de friandises achetées en vrac non emballées
- Faire un gâteau avec les surplus de friandises en chocolat

## FÊTE DES MÈRES/PÈRES

- Offrir des biscuits faits maison, un produit cosmétique fait maison, une séance de massage

## LES TABLES DE FÊTES

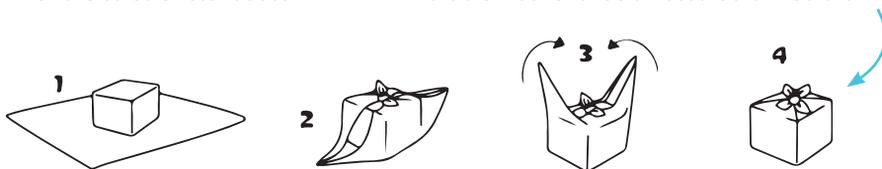
- Privilégier des décorations réutilisables
- Éviter la vaisselle et les nappes jetables
- Des prestations de location de vaisselle à rendre sales existent aussi!

## NOËL

- Fabriquer le sapin de Noël ou décorer une plante

## FUROSHIKI

L'art d'emballer avec un tissu ou un foulard



## LES CADEAUX

- Offrir une plante plutôt qu'un bouquet, des places pour un spectacle, un match, un cours de cuisine, un laser-game, une entrée d'accrobranche, de parc d'attractions, une exposition, une leçon de surf...





- 1 Acheter à la coupe
- 2 Apporter ses propres boîtes pour le fromage à la coupe, les plats « traiteur », etc.

## ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- Avant d'aller faire ses courses :
  - Faire le tour des placards et du frigo pour voir ce qu'il reste à consommer
  - Établir les menus de la semaine
  - Puis, faire une liste de courses
- Acheter en faisant attention à la Date Limite de Consommation DLC (voir page cuisine)
- Au restaurant, demander sa boîte à emporter ou son « doggy bag »

- 3 Éviter les fruits et légumes préemballés
- 4 Apporter ses propres sacs pour les légumes
- 5 Coller directement l'étiquette sur les bananes, les poivrons, etc.
- 6 Apporter son panier ou sac réutilisable pour transporter les courses, pour aller à la pharmacie, à la charcuterie, à la boulangerie, dans les boutiques, etc.

## 7 ACHETER EN VRAC

- Riz, pâtes, céréales, farine, sucre, café, lentilles, etc.
- Apporter ses propres contenants pour le vrac

# CHARIOT MAXI-DÉCHETS VERSUS MINI-DÉCHETS

LE VIN EN BAG IN BOX  
RÉDUIT DE 90 %  
LE POIDS DES DÉCHETS  
PAR RAPPORT AU  
VOLUME ÉQUIVALENT  
EN BOUTEILLE.

LE RIZ EN GRAND  
CONDITIONNEMENT RÉDUIT  
DE 37 % LE POIDS DES  
DÉCHETS ET COÛTE ENVIRON  
30 % MOINS CHER QUE  
2 PETITS PAQUETS.



CHARIOT MAXI DÉCHETS	CHARIOT MINI DÉCHETS
Fruits ou légumes préemballés	Fruits ou légumes en vrac
Fromage ou viande préemballés	Fromage ou viande en vrac

# LES RECETTES MAISON



**Mangez tout !  
Les courgettes, les pommes, les poires  
les brugnons... se mangent avec la peau\*.  
Et les blettes, les poireaux  
se mangent entièrement !**

## EVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

### PETITS GÂTEAUX AUX RESTES DE PAIN



- 100 g de pain rassis
- lait
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 3 œufs
- 1 pomme (ou autre fruit de saison)

*Imbiber le pain (en petits morceaux) dans un peu de lait, mixer. Ajouter le sucre, le miel et les œufs battus. Ajouter la pomme râpée.*

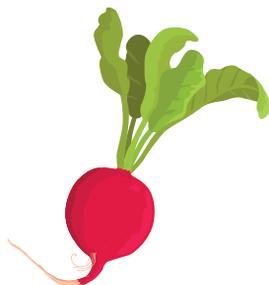
*Remplir des petits moules individuels et enfourner à 180 °C pour 20 min.*

## VELOUTÉ DE FANES DE RADIS



- fanes d'une botte de radis
- 1 gros oignon
- 2 pommes de terre
- 10 cl de crème liquide
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- eau

*Nettoyer soigneusement les fanes. Faire revenir l'oignon ciselé dans l'huile d'olive et ajouter les pommes de terre en petits morceaux. Laisser cuire 10 min. Ajouter les fanes ciselées et les faire revenir. Couvrir d'eau, saler, poivrer. Laisser cuire 15 min. Ajouter la crème fraîche et mixer.*



\* De préférence choisir des fruits et légumes bio afin d'éviter de manger les pesticides principalement concentrés dans la peau.

## RÉDUIRE LA NOCIVITÉ

### PRODUIT WC



- 1 litre de vinaigre
- 1 grosse cuillère à soupe de gomme de guar
- 15 gouttes d'huile essentielle de tea tree ou de citron

*Mélanger le tout, c'est prêt !*

### LESSIVE\*



Ingrédients pour 1 litre :

- 1 litre d'eau
- 20 g de savon de Marseille
- 20 g de savon noir
- 1 cuillère à soupe rase de cristaux de soude
- 10 gouttes d'huiles essentielles au choix

*Faire bouillir l'eau ;*

*Diluer dans l'eau chaude les savons ainsi que les cristaux de soude ;*

*Retirer du feu et ajouter les huiles essentielles ;*

*Secouer avant chaque utilisation ;*

*Mettre l'équivalent d'un petit verre à moutarde directement sur le linge.*

**LE SAVON NOIR,  
C'EST LE PRODUIT NATUREL « MULTITÂCHES » !**

**LE MÊME PRODUIT POUR :**

- DÉTACHER ET LAVÉ LE LINGE
- NETTOYER LES PLAQUES DE CUISSON, LE FOUR, LA VAISSELLE, LE SOL, LES VITRES
- NETTOYER LE CUIR
- LUTTER CONTRE LES PUCERONS, LES COCHENILLES, ETC.



# LISTE DES LIVRES | ZERO DECHET

disponibles dans les bibliothèques et médiathèques  
partenaires, du territoire de  
la Communauté d'Agglomération Seine-Eure :

- Famille zéro déchet - Ze guide** de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret
- Les enfants zéro déchet - Ze mission** de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret
- Les épiluchures** de Marie Cochard
- Slow Cosmétique, le guide visuel** de Julien Kaibeck et Mélanie Dupuis
- Furoshiki : L'art d'emballer avec du tissu** d' Aurélie Le Marec
- Je fabrique mes produits ménagers** de Laetitia Royant
- Zéro déchet** de Béa Johnson
- Le guide du jardin bio** de Jean-Paul Thorez
- Je désherbe sans produits chimiques!** de Denis Pépin

La Communauté d'Agglomération Seine-Eure aide ses habitants  
dans la mise en place des gestes de réduction des déchets :

Venez visiter la page « avec l'Agglomération  
Seine-Eure réduisons nos déchets! » du site

[www.agglo-seine-eure.com](http://www.agglo-seine-eure.com)



## ECO CONCEPTION :

- Ce document a été conçu pour utiliser le moins d'encre possible : utilisation d'une police d'écriture fine et remplacement des aplats de couleur par des tramés.
- Ce document est imprimé sur du papier 100 % recyclé.

