

MON QUOTIDIEN

ZÉRO

DÉCHET



## LA RÉDUCTION DES DÉCHETS AU QUOTIDIEN

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Salle de bain .....      | 3  |
| Chambre .....            | 4  |
| Cuisine .....            | 6  |
| Buanderie & Garage ..... | 8  |
| Jardin .....             | 10 |
| Au travail .....         | 16 |
| Commerces .....          | 18 |
| Recettes maison .....    | 20 |
| Fêtes zéro déchet .....  | 23 |

## LA RÉDUCTION DES DÉCHETS C'EST QUOI ?

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

### POURQUOI ? RÉDUIRE SES DÉCHETS ?

- ◆ Préserver les ressources naturelles et diminuer la pollution
  - ◆ Éviter le gaspillage
- ◆ Réduire le coût de traitement des déchets
- ◆ Économiser de l'argent, en consommant mieux
  - ◆ Réduire les risques sur la santé

## SALLE DE BAIN



### LIMITER SES EMBALLAGES

- 1 Grande bouteille de shampoing et de gel douche plutôt que des petites.
- ou 2 Savon, shampoing, 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 déodorant, son dentifrice et d'autres cosmétiques (recettes p. 22).
- Utiliser des produits éco-labellisés



### 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





# CHAMBRE

## 1 UTILISER DES PRODUITS DURABLES

- Privilégier les jouets solides sans pile

- Si vous possédez des jouets avec piles, privilégier les piles rechargeables

## RÉDUIRE LA NOCIVITÉ

- Acheter des colles, papiers, feutres, stylos, gommes... éco-labellisés
- Utiliser du liniment et une eau nettoyante faite maison

2

LES COUCHES LAVABLES RÉDUISENT LA PRODUCTION DE PLUS D'UNE TONNE DE DÉCHETS. LEUR COÛT MAXIMUM EST DE 800 € CONTRE 1 600 € POUR DES COUCHES JETABLES.



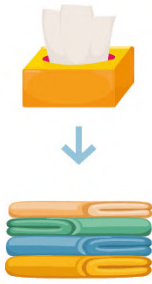
1 COUCHE LAVABLE OFFERTE pour un don de 10 couches jetables, et subvention de 50 % du prix d'achat de couches lavables, dans la limite de 250 € par foyer \*

## ÉVITER LE JETABLE

Couches lavables plutôt que jetables



Mouchoirs en tissu plutôt que jetables



Gants ou « cotons » lavables plutôt que des lingettes



## 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)



\* Les demandes sont à faire sur [www.agglo-seine-eure.fr](http://www.agglo-seine-eure.fr), en veillant bien à joindre une facture d'achat nominative acquittée, un extrait d'acte de naissance, un justificatif de domicile de moins de 3 mois, ainsi qu'un RIB.

\* Acheter d'occasion ou donner aux ressourceries du territoire ou à des associations : Ressourcerie de Val-de-Reuil : 09.86.48.63.60 | Ressourcerie de Vernon : 02.77.19.01.10 | Ressourcerie des Andelys : 02.32.51.68.12 | EMMAÜS Saint-Pierre-lès-Elbeuf : 02.35.77.00.57



## ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

### 1 Stocker les 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



## 6 PROLONGER LA DURÉE DE VIE DES APPAREILS

Réparer ou faire réparer le grille pain ou autres.

Réparation par soi-même : [www.commentreparer.com](http://www.commentreparer.com)



## RÉDUIRE LA NOCIVITÉ

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

## 7 ÉVITER LE SURPERFLU

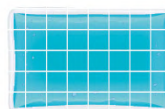
A-t-on vraiment besoin de 10 spatules, 3 fouets, 4 épluchettes patates, d'une cuillère à boule melon, etc. ?

## 8 FAIRE LE TRI

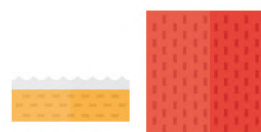
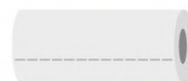


## ÉVITER LE JETABLE

Bac à glaçons plutôt que sacs



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



Boule à thé plutôt que sachets de thé



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





# BUANDERIE & GARAGE

## 1 EMPRUNTER OU LOUER

Machine à raclette, à fondue, gaufrier, taille-haie, tronçonneuse, nettoyeur haute-pression à emprunter, louer ou prêter en cas d'utilisation ponctuelle.

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



## 2 PROLONGER LA VIE DES PRODUITS

- Chaussures usées à faire réparer chez le cordonnier
- Chaussures trop petites à mettre à la borne « textile »
- Acheter des vélos d'occasion
- Revendre ou donner : raquettes de tennis, rollers, vélos trop petits...

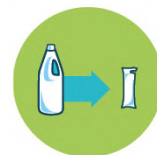


## 3 Boîtes à chaussures pour ranger le bric-à-brac plutôt que des boîtes neuves

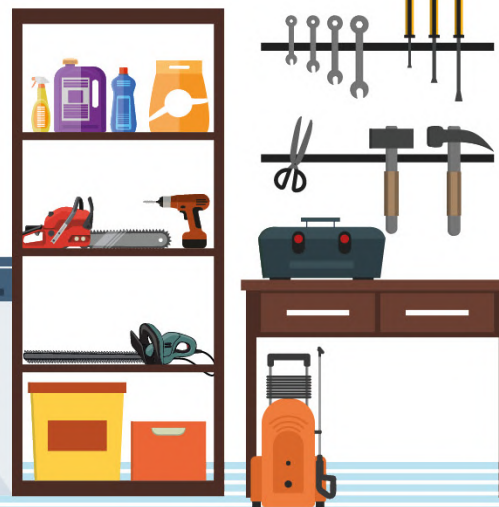
8



## LIMITER SES EMBALLAGES



Ecorecharges :  
savon-main, lessive...

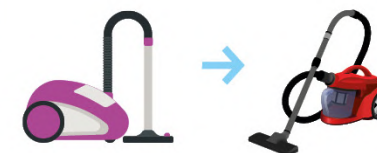


## ÉVITER LE JETABLE

Serpillère et chiffons microfibres à la place des lingettes



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



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

## 5 UTILISER DES PRODUITS DURABLES

Choisir son électroménager pour qu'il consomme peu d'énergie, qu'il soit démontable et réparable.

Site de comparaison : [guidetopten.fr](http://guidetopten.fr)

## 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 (recettes p.21).
- 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
- Peinture éco-labellisée ou fabrication maison

9



### QUE METTRE DANS SON COMPOSTEUR ?

#### Déchets compostables :

Branches dont diamètre >1 cm, broyat, café, cartons ondulés, coquilles d'œufs, excréments et litières naturelles d'animaux domestiques, feuilles mortes, fleurs fanées, fruits et légumes crus et cuits, mouchoirs papier, pailles, papiers journal, pâtes, riz et céréales, rouleaux d'essuie-tout et papier toilette, sachets de thé.

**Avec parcimonie :** agrumes, gazon, gras et huile, pain rassis, produits laitiers.

#### Déchets à éviter :

- Crustacés et mollusques, poisson, viande (attire les rongeurs)
- Plantes malades ou montées en graine (risque de contamination)
- Os, noyau et coquillages (se dégradent lentement)

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

### COMPOSTER ÇA SERT À QUOI ?

Le compostage transforme de la matière organique en un produit semblable à de l'humus. C'est un écosystème complet, composé de lombrics, cloportes, champignons... et surtout de bactéries, qui permet la décomposition des matières fermentescibles.

### 1 COMMENT 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

### LES AVANTAGES



- **Écologique** : composter chez soi permet de limiter les quantités de déchets à transporter et à traiter
- **Économique** : il remplace le terreau industriel, et est naturel et gratuit. La diminution des déchets végétaux implique une diminution des coûts de collecte et de valorisation pour l'Agglo.

Plus de 30 % du contenu de nos poubelles, soit en moyenne 100 kg/personne/an, est composé de matières putrescibles.



### COMMENT FAVORISER UNE BONNE DÉCOMPOSITION ?

Variation des apports est indispensable à la bonne conduite de votre composteur :

#### Une humidité contrôlée

Le compost doit avoir une humidité correcte. Trop sec ? Ouvrez le couvercle lorsqu'il pleut. Trop humide ? Apportez de la matière brune et remuez bien.

#### Un compost ventilé

Le compost a besoin d'être brassé plusieurs fois dans l'année. L'air circulera mieux et activera d'autant plus les bactéries et donc la montée en température.



### OÙ ET QUAND UTILISER LE COMPOST ?

Le démarrage d'un composteur est plus facile au printemps ou en automne.

Le compostage peut se faire en tas ou en bac. Le composteur sera placé sur un sol bien drainé (terre, herbe) et à proximité de la cuisine ou du potager.

|               | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Plantation    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Potager       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Fertilisation |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Semis         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Rempotage     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

■ Utilisation idéale ■ Utilisation possible

L'Agglo Seine-Eure participe financièrement à hauteur de 100 % du prix d'achat d'un composteur dans la limite de 150 € par foyer.\*

\* Les demandes sont à faire sur [www.agglo-seine-eure.fr](http://www.agglo-seine-eure.fr), en veillant bien à joindre une facture d'achat nominative acquittée, un justificatif de domicile de moins de 3 mois, ainsi qu'un RIB.

### SOS COMPOST !

#### • Les déchets semblent ne pas se décomposer

La proportion de déchets bruns est trop importante : ajoutez des matériaux verts et humidifiez votre compost.

#### • Ça sent mauvais !

- Odeur d'ammoniac : trop de gazon. Ajoutez du déchet brun, brassez.
- Odeur d'œuf pourri : manque d'aération ou compost trop humide, brassez-le.
- Présence de déchets carnés ou autres : évitez la viande, poisson et produits laitiers.

#### • Il y a des rongeurs dans mon bac !

Le rongeur était déjà là avant, mais il profite du gîte & du couvert. Présence de déchets carnés ou autres : évitez la viande, poisson et produits laitiers.

#### • Il y a beaucoup de petites mouches à fruits (drosophiles)

Mauvais recouvrement des déchets de cuisine : enfouissez-les ou recouvrez-les de déchets bruns.

#### • Certains déchets se dégradent très mal

- Branches trop épaisses : broyez-les ou enlevez-les.
- Coquilles d'œuf : écrasez-les pour aider leur dégradation.



# JARDIN

## & compostage

**Vous habitez en appartement et souhaitez gérer vos déchets de cuisine et de table ? Des solutions existent !**

### LE LOMBRICOMPOSTEUR C'EST QUOI ?

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

#### 1 QUE METTRE DANS SON LOMBRICOMPOSTEUR ?

- Les vers aiment les restes de pâtes ou de riz, les épluchures de fruits et légumes, coquilles d'œufs, le marc de café et le thé, le carton, ...
- Attention à ne pas mettre de l'ail et de l'oignon, des protéines animales, des agrumes et des aliments naturellement vermifuges comme le poireau

#### 2 QUE FAIRE DU LOMBRICOMPOST ?

Le lombricompost et le lombrithé\* peuvent être utilisés sur les plantes d'intérieur, les jardinières ainsi que les plantes extérieures.

\* Engrais liquide très puissant.

L'Agglo Seine-Eure participe financièrement à hauteur de 100 % du prix d'achat d'un lombricomposteur ou bokashi, **dans la limite de 150 € par foyer.\***

\* Les demandes sont à faire sur [www.agglo-seine-eure.fr](http://www.agglo-seine-eure.fr), en veillant bien à joindre une facture d'achat nominative acquittée, un justificatif de domicile de moins de 3 mois, ainsi qu'un RIB.



L'Agglo Seine-Eure offre 2 poules par foyer. Pour participer à l'opération, il faut vous rendre à une réunion d'information. Renseignements auprès du service propreté : 02 76 46 03 43 [proprete.urbaine@seine-eure.com](mailto:proprete.urbaine@seine-eure.com)

### 2 POULES

qui picorent, ce sont 100 kg de déchets en moins par an dans les poubelles

**STOP PUB**  
15 kg/an/hab de papiers en moins

Venez chercher votre « STOP PUB » en mairie ou à l'Hôtel d'Agglomération ! Vous ne subirez plus les publicités mais continuerez à bénéficier des informations des collectivités.

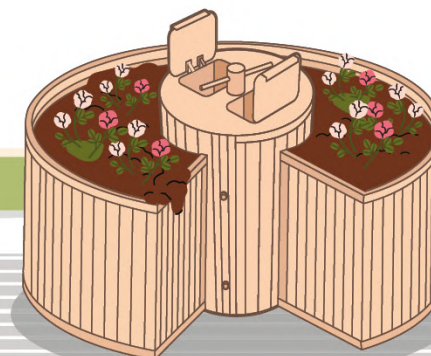


### LE COMPOSTAGE PARTAGÉ

Que ce soit en pied d'immeuble, de quartier ou de résidence, le compostage partagé peut être votre solution !

**Vous souhaitez l'installation d'un composteur collectif à proximité de votre domicile ?**

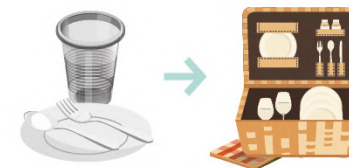
Contactez l'Agglo pour que ce projet soit étudié : [proprete.urbaine@seine-eure.com](mailto:proprete.urbaine@seine-eure.com)



# PIQUE-NIQUE

## ÉVITER LE JETABLE

Vaisselle réutilisable plutôt que gobelets, assiettes et couverts jetables



Serviettes en tissu plutôt qu'essuie-tout



Gourdes plutôt que bouteilles jetables





# JARDIN au naturel

## HABILLER LE SOL

Un sol nu est beaucoup plus vulnérable, donc plus favorable aux mauvaises herbes. Il a aussi tendance à s'assécher plus rapidement et à être plus sensible à l'érosion.

### • Les plantes couvre-sol

Favorisez les plantes qui poussent en formant un tapis végétal dense, en les disposant sous des arbres, en bordure d'une plate-bande, entre les pierres ou les dalles d'un trottoir.

Ces techniques permettent de conserver l'humidité au sol et limitent les indésirables.

### • 1 Le paillage

|                      |                                                                                                                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tontes de pelouse    | À utiliser en frais sur 2 cm au maximum et en couche sèche sur plus de 2 cm.<br>Durée d'efficacité courte.            |
| Feuilles mortes      | Le meilleur des paillis car il produit un excellent humus.<br>Durée d'efficacité de 6 mois à 2 ans selon l'épaisseur. |
| Paille               | Économique.<br>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.                                                                         |

## RÉDUIRE LA NOCIVITÉ

- Utiliser du 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

L'Agglo Seine-Eure participe financièrement à hauteur de 50 % du prix d'achat d'un broyeur à végétaux, dans la limite de 150 € par foyer, ou 70 % du montant de la location d'un broyeur à végétaux, dans la limite d'une journée. \*

\* Les demandes sont à faire sur [www.agglo-seine-eure.fr](http://www.agglo-seine-eure.fr) en veillant bien à joindre une facture d'achat nominative acquittée, un justificatif de domicile de moins de 3 mois, ainsi qu'un RiB.

10 CM D'ÉPAISSEUR  
DE PAILLAGE =  
50 % D'ARROSAGE  
EN MOINS



14

## DES VÉGÉTAUX PLUS RÉSISTANTS

Les plantes dites rustiques ont la capacité de s'adapter et de croître dans un milieu où l'hiver est froid. Ainsi, ces végétaux résisteront plus facilement aux conditions météorologiques difficiles, mais également aux maladies, ainsi qu'aux ravageurs.

### 2 ARROSER EN PROFONDEUR

Fraîchement plantés, les végétaux ne doivent pas manquer d'eau pendant leur période d'acclimatation. Une fois bien implantées, les besoins des plantes en eau sont satisfaits par la pluie naturelle. Récupérer l'eau de pluie est un atout non négligeable pour votre jardin.

L'arrosage se fait de préférence en début ou en fin de journée, afin d'éviter l'évaporation.

### 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.



15



## LUTTE ÉCOLOGIQUE

### PRÉVENIR DES MALADIES

La lutte écologique commence par la prévention des maladies au jardin. Il est donc indispensable de :

- Garder le **sol riche** en y incorporant du compost bien décomposé
- **Pailler le sol nu** ou y planter un engrais vert
- Placer la **bonne plante** au **bon endroit**
- **Espacer les plantes** pour éviter que la maladie se propage par l'eau
- Choisir des **espèces résistantes** aux maladies

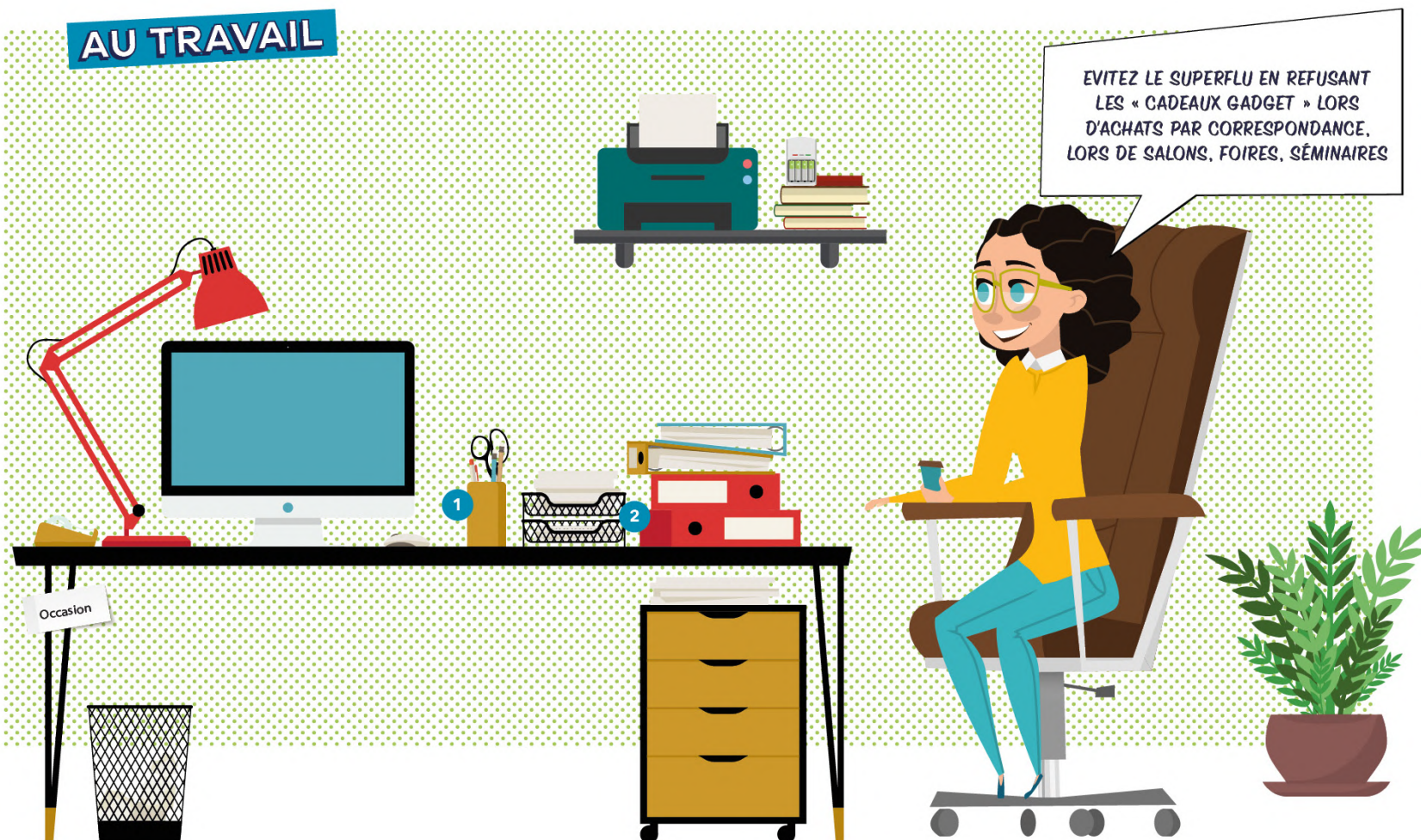
### SOIGNER LES MALADIES

Il vous est conseillé de :

- **Enlever les parties infectées** avec un outil coupant désinfecté
- **Renforcer les défenses** des plantes avec des décoctions naturelles
- **Arracher la plante** si elle est **trop infectée**
- **Éviter de la mettre dans le composteur** ; la maladie pourrait se retrouver dans le compost

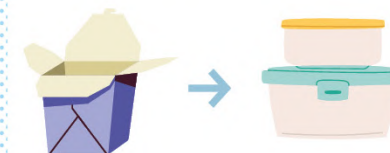


## AU TRAVAIL



## ÉVITER LE JETABLE

De la vaisselle lavable plutôt qu'un emballage jetable



Un mug plutôt qu'un gobelet jetable



L'Agglo Seine-Eure prête des gobelets réutilisables consignés de 25 et 50 cl pour vos événements (professionnels, associatifs et privés). Plus d'infos : [proprete.urbaine@seine-eure.com](mailto:proprete.urbaine@seine-eure.com)

### 1 RECYCLER LES FOURNITURES

Rapporter les stylos, feutres... usagés en déchèterie

### 2 RÉDUIRE LA NOCIVITÉ

Acheter des enveloppes, crayons, feuilles, cahiers, colles... éco-labellisés

### 3 PROLONGER LA VIE DES PRODUITS

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

## ÉVITER LA PRODUCTION DE PAPIERS

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

\* Acheter d'occasion ou donner aux ressourceries du territoire ou à des associations :  
Ressourcerie de Val-de-Reuil : 09.86.48.63.60 | Ressourcerie de Vernon : 02.77.19.01.10 | Ressourcerie des Andelys : 02.32.51.68.12 | EMMAÛS Saint-Pierre-lès-Elbeuf : 02.35.77.00.57



## COMMERCE



### LIMITER LES EMBALLAGES

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

### 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 »

## 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 |
|----------------------|----------------------|
|                      |                      |
|                      |                      |
|                      |                      |
|                      |                      |
|                      |                      |
|                      |                      |
|                      |                      |
|                      |                      |
|                      |                      |



# 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 !



## ÉVITER

### le gaspillage alimentaire

#### PETITS GÂTEAUX AUX RESTES DE PAIN

##### Ingrédients :

- 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)

##### Préparation :

- Imbiber le pain (en petits morceaux) dans un peu de lait, mixer.
- Ajouter le sucre, le miel et les œufs battus, puis la pomme râpée.
- Remplir des petits moules individuels et enfourner à 180 °C pour 20 min.

#### VELOUTÉ DE FANES DE RADIS

##### Ingrédients :

- Fanés 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

##### Préparation :

- 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



### 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

##### Préparation :

- 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 et mettre l'équivalent d'un petit verre à moutarde directement sur le linge.

#### LE SAVON NOIR, PRODUIT NATUREL

##### « MULTÂCHES » POUR :

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

### PRODUIT WC

##### Ingrédients :

- 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 !



### PEINTURE À LA CHAUX

##### Ingrédients pour 1 litre :

- 600 g de chaux aérienne
- 1 litre de lait écrémé

Mélanger le tout, c'est prêt !

Possibilité de colorer avec des pigments ou des colorants pour peinture.





# LES RECETTES MAISON



## UTILISER

des produits naturels



### DENTIFRICE « MAISON »

#### Ingrédients :

- 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

**Mélanger le tout, c'est prêt !**  
Conserver 3 à 4 semaines



### EAU NETTOYANTE « MAISON »

#### Ingrédients :

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

**Mélanger le tout, c'est prêt !**

Secouer avant chaque utilisation



### GOMMAGE CORPS « MAISON »

#### Ingrédients :

- 3 CàS de marc de café
- 2 CàS d'huile végétale

**Mélanger le tout, c'est prêt !**

### PAIN D'ARGILE « MAISON »

#### Ingrédients :

- Argile (de votre choix) : la quantité dépend de la taille de votre moule
- Eau
- Huiles essentielles
- 5 gouttes d'huiles essentielles (tea-tree et lavande vraie)

#### Préparation :

- *Mélanger l'argile, l'eau et les huiles essentielles pour obtenir une pâte homogène et consistante. Une fois la pâte obtenue, la tasser pour ne pas avoir de trou d'air.*
- *Faire sécher la pâte plusieurs jours, jusqu'à ce qu'elle durcisse, et démouler.*

#### Utilisation :

- Mouiller le visage ou le corps, puis mouiller le pain d'argile et le passer sur les endroits à laver. L'argile va déposer une fine pellicule que l'on pourra étaler et frotter.
- Bien faire sécher le pain d'argile sur un porte savon, et ne pas le laisser en contact avec l'eau au risque qu'il fonde.

# FÊTES ZÉRO DÉCHET

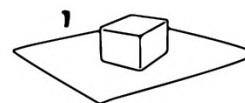
## 1 PÂQUES

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

## 2 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 !

L'Agglo Seine-Eure prête des gobelets réutilisables consignés de 25 et 50 cl pour vos événements (professionnels, associatifs et privés). Plus d'infos : [proprete.urbaine@seine-eure.com](mailto:proprete.urbaine@seine-eure.com)



## 6 LES CADEAUX

Offrir une plante plutôt qu'un bouquet ou un cadeau immatériel (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...)





# ZÉRO DÉCHET

## VOUS SOUHAITEZ APPROFONDIR VOS ACTIONS DANS LA RÉDUCTION DES DÉCHETS ?

De nombreux livres sont disponibles en prêt  
dans les bibliothèques et médiathèques du territoire.

Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas.

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

Venez visiter la page « Trions et réduisons nos déchets ! »  
sur [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.