



*"Le meilleur  
déchet est  
celui qui  
n'existe pas."*



# GUIDE DU 0 DÉCHET

*ou presque...*

# Sommaire

---

## GUIDE DU 0 DÉCHET, OU PRESQUE...

### LES PRODUITS ALIMENTAIRES ET MÉNAGERS 0 DÉCHET

limiter les déchets alimentaires.....	p.4
Les courses 0 déchet.....	p.5
Le 0 déchet dans la cuisine.....	p.6
Les produits ménagers au naturel.....	p.8

### DE NOUVELLES HABITUDES POUR DES PIÈCES À VIVRE 0 DÉCHET

Dans le le salon.....	p.12
À table.....	p.13
La chambre des enfants.....	p.14
La chambre des adultes.....	p.15
Au bureau.....	p.16

### LES PRODUITS D'HYGIÈNE ET COSMÉTIQUES 0 DÉCHET

Une toilette 0 déchet.....	p.17
Les produits d'hygiène réutilisables.....	p.18
Les WC 0 déchet.....	p.18
Les produits cosmétiques.....	p.19

### LE JARDINAGE ET BRICOLAGE 0 DÉCHET

Le bricolage 0 déchet.....	p.22
Le jardinage au naturel.....	p.23

Livret « Zéro déchet, ou presque » :

- Rédaction, création graphique et gestion éditoriale : Services communication et prévention du SIETREM
- Chiffres et données : SIETREM, organismes cités
- Crédit photos : SIETREM, organismes cités, DR

# Édito

---

Parce que le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas, nous devons collectivement changer nos habitudes de consommation et opter pour un comportement plus éco-responsable.

Nous jetons 2,5 fois plus qu'il y a 40 ans... Il est donc urgent d'agir ! Réduire notre quantité de déchet est un enjeu collectif. C'est ensemble que nous devons limiter notre impact environnemental en apprenant à mieux et moins consommer, en privilégiant les produits naturels, en cuisinant nos restes alimentaires, en fabriquant nos produits ménagers...

Ce guide, qui vous est offert par le SIETREM, vous aidera à trouver les clés du « jeter moins ».

Pensons aux générations futures et préservons notre planète !

La rédaction

### Les chiffres parlent d'eux-mêmes...

- > **400 millions de tonnes** : c'est la quantité de plastique produite chaque année dans le monde.
- > **580 kg** de déchets sont produits par an et par habitant en France (contre 220 kg en 1960).
- > En moyenne, sur un produit qui coûte 10 €, **1 € est consacré à l'emballage que l'on va jeter.**
- > Les emballages représentent environ **50 % du volume et 30 % du poids** des déchets des ménages.
- > **Plus de 1/3** de tous les plastiques produits sont des emballages à usage unique.

# Les produits alimentaires et ménagers 0 déchet

Les déchets issus des produits alimentaires et ménagers représentent une part importante de ce que nous jetons chaque année. Entre gaspillage alimentaire, suremballages, utilisation de produits nocifs... découvrez comment consommer de façon plus responsable.

## Limiter les déchets alimentaires

Chacun peut agir et modifier ses habitudes pour mettre fin au gaspillage alimentaire qui s'élève à 29 kg par an et par habitant. Une des raisons de ce gaspillage est la mauvaise conservation des denrées alimentaires. Voici quelques conseils pour mieux conserver certains aliments :



Si vos légumes sont ramollis ou fanés, lavez-les, coupez-les et laissez-les tremper dans de l'eau froide au frigo. Ils retrouveront leur croquant dès le lendemain.



Conservez le gaz de vos boissons en plaçant le goulot de la bouteille vers le bas : les bulles emprisonnées ne pourront plus s'échapper.



Pour conserver le moelleux du pain, enfermez-le avec une moitié de pomme ou humidifiez-le et passez-le quelques minutes au four.



## C'EST SI BON, JE FINIS À LA MAISON !

Vous êtes au restaurant et vous n'arrivez pas à finir votre plat ? Dites au serveur que vous souhaitez emporter le reste de votre repas.

> Retrouvez des recettes anti-gaspillage alimentaire sur le site [www.sietrem.fr](http://www.sietrem.fr), rubrique - prévention des déchets.

## Les courses 0 déchet



### > Achetez en vrac

Pour des courses 0 déchet, privilégiez les produits proposés en vrac dans les magasins spécialisés. Plus de 200 enseignes se sont ouvertes ces dernières années en France. Certaines grandes surfaces en proposent également. Produits alimentaires, cosmétiques ou d'entretien... apportez vos propres contenants pour faire vos courses et éviter ainsi la production de plastique.

### > Le plastique biodégradable

Nous pensons souvent bien faire en privilégiant des emballages dits en plastique biodégradable. Cependant, les conditions nécessaires à leur décomposition dans un milieu naturel ne sont que très rarement réunies. Par exemple, pour une décomposition totale d'un sac en plastique biodégradable, il faut qu'il soit en contact avec une température avoisinant les 50°C. De plus, les matériaux (métaux, additifs...) utilisés pour faciliter la dégradation du sac polluent l'environnement.

## LE KIT INDISPENSABLE POUR DES COURSES EN VRAC !

- > Sacs à vrac de différentes tailles,
- > Grands sacs cabas,
- > Boîtes hermétiques (en verre de préférence) pour les produits à la découpe,
- > Bouteilles en verre pour les liquides (huile, vin...),
- > Bocaux (pour les courses et pour stocker les aliments à la maison).

## Le 0 déchet dans la cuisine

Dans la cuisine, nous utilisons de nombreux produits à usage unique. Voici quelques idées d'ustensiles réutilisables que vous pouvez fabriquer vous-même ou acheter en magasin.

### Essuie-tout et chiffon :

- 1 Pour éviter de créer du déchet, privilégiez des fibres lavables : chiffon, carré de microfibre, essuie-tout lavable, serviette de table...

### Le verre :

- 2 Préférez les contenants en verre plutôt que les bouteilles et pots en plastique. Les boissons et aliments conserveront mieux leur saveurs.

### La paille en Inox :

- 3 c'est une bonne alternative à celle en plastique à usage unique. Accompagnée de son goupillon, elle est très facile à nettoyer.



## LE BEE WRAP :

Ce morceau de tissu léger imbibé de cire d'abeille permet de conserver au mieux les aliments. Grâce à lui, plus besoin de films en plastique ou d'aluminium.

### La gourde à compote réutilisable :

- 4 Grâce à cet emballage réutilisable, vous pouvez emporter votre compote maison partout. Idéal pour les pique-niques et les petits creux !

### Les emballages alimentaires :

- 5 Pour conserver au mieux les aliments, utilisez des boîtes hermétiques, des bocaux, des charlottes en tissu ou un bee wrap plutôt que les films alimentaires et l'aluminium.

### L'éponge :

- 6 Avec de vieux vêtements ou tissus, vous pouvez fabriquer une éponge écologique lavable et réutilisable. Vous trouverez de nombreuses astuces sur le net pour en concevoir. Le SIETREM vous conseille l'éponge Tawashi. Issue de la tradition japonaise, elle est garantie 100 % 0 déchet.

### La boule à thé :

- 7 Elle permet de consommer le thé en vrac et ainsi de supprimer les sachets jetables.

## Les produits ménagers au naturel



Les substances chimiques utilisées dans les produits ménagers peuvent présenter un risque pour votre santé (brûlures, irritations, explosions...) mais aussi pour votre environnement (rejet dans les eaux usées, pollution de l'air...). Protégeons notre environnement avec des alternatives écologiques et économiques.

## Des produits 0 déchet, efficaces et naturels

### > Le vinaigre blanc

Le vinaigre blanc est l'un de nos meilleurs alliés ! Peu coûteux et facile à se procurer, vous pouvez vous en servir pour :

- > Nettoyer et désinfecter de nombreuses surfaces de la maison (le plan de travail, les vitres, la porte et l'intérieur du frigo, la paroi de la douche...).
- > Détartre vos bouilloires, évier, et autres objets où le calcaire est présent. Pour plus d'efficacité, vous pouvez le chauffer un peu avant de l'utiliser.
- > Assouplir vos vêtements en remplacement de l'adoucissant.
- > Éliminer les mauvaises odeurs de l'évier en le versant dans le siphon.



### > La coquille d'huître :

Pour éviter le calcaire dans votre bouilloire, vous pouvez y déposer une coquille d'huître vide. Après quelques temps, le calcaire se déposera sur la coquille et non sur les parois.

### > Le bicarbonate et percarbonate de soude

Le bicarbonate de soude et le percarbonate de soude sont composés uniquement de matières naturelles d'origine minérale. Ils ne représentent aucun risque pour la santé et l'environnement et sont de bonnes alternatives aux produits ménagers. Ils peuvent être utilisés pour la vaisselle, pour nettoyer ses vêtements, pour désodoriser... (ainsi que pour vos produits d'hygiène et cosmétiques) et limitent la consommation de nombreux pots et flacons en plastique.

### > Savon de Marseille, savon noir, cendre de bois...

Ces produits naturels sont très peu coûteux (voir gratuit). Garanties sans agents chimiques, ils permettent de remplacer parfaitement certains produits de nettoyage (lessive, vaisselle...) et présentent l'avantage d'être très peu emballés.

## Les tâches ménagères au naturel et sans déchet

### > La vaisselle

Après utilisation, les liquides vaisselles sont rejetés dans les eaux usées et finissent dans les sols et cours d'eau. Même si les tensioactifs qui composent votre produit doivent être obligatoirement à 90 % biodégradables, leur utilisation reste nocive pour notre environnement.

### 1. LIQUIDE VAISSELLE AU NATUREL POUR LAVAGE MANUEL

> Ingrédients : 60 g de copeaux de savon de Marseille, 2 cuillères à soupe de savon noir, 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, 1 cuillère à soupe de cristaux de soude, 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc.

> Versez le tout dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez reposer quelques heures puis mixez le tout. (Optionnel : vous pouvez ajouter 5 gouttes d'huiles essentielles à l'orange pour parfumer votre produit).

### 2. POUDRE POUR LAVE-VAISSELLE

> Ingrédients : 6 cuillères à soupe de cristaux de soude, 2 cuillères à soupe de bicarbonate, 3 cuillères à soupe d'acide citrique.

> Versez tous les ingrédients dans un bocal en verre, puis mélangez le tout.

> Une fois votre poudre prête, versez 2 cuillères à soupe dans le compartiment dédié et démarrez le lave-vaisselle.



## > La lessive

Les lessives sont souvent composées d'allergènes, de parfums de synthèse, de colorants non-naturels... Ces substances chimiques peuvent être remplacées par des produits naturels (savon de Marseille, savon noir, ou cendre de bois). En plus d'être écologiques, ces produits permettent à une famille d'environ 4 personnes de réduire son budget lessive de 120 € par an.

### LA LESSIVE À LA CENDRE *(adaptée à tout type de linge)*

- > Ingrédients : 100 g de cendres de bois, 2 litres d'eau.
- > Dans une grande bassine en plastique, versez la cendre brute (sans tamiser) avec de l'eau.
- > Écumez ou tamisez les morceaux de charbon de bois qui flottent à la surface. Mélangez un peu avec la main, cela ne craint rien !
- > Laissez décanter entre 24 et 48 heures. Pendant ce laps de temps, remuez 4 fois le mélange. Le liquide obtenu doit être un peu doré et savonneux au toucher.
- > Récupérez celui-ci en essayant de ne pas toucher à la bouillasse grisâtre qui tapisse le fond de votre bassine.
- > Dosage : un verre par machine.

*Retrouvez les autres recettes de lessive au naturel sur le site internet du SIETREM.*

## > Le détachant au percarbonate de soude

Utilisez du percarbonate de soude pour enlever les taches et blanchir vos vêtements. Avant lavage, faites tremper vos textiles et ajoutez deux cuillères à soupe de percarbonate de soude. Laissez agir 30 minutes puis passez le tout à la machine.



## Les produits nettoyants

Les produits nettoyants et désinfectants comme la javel et les détergents sont toxiques et corrosifs. Ils peuvent provoquer des brûlures, des maux de tête, des nausées...

Certains de ses produits sont difficiles à traiter et deviennent des déchets dangereux pour l'environnement. Référez-vous à l'emballage du produit pour évaluer sa dangerosité. Si l'un des pictogrammes suivants est présent, apportez-le en déchetterie et ne le jetez surtout pas dans votre bac d'ordures ménagères.



### NETTOYANT MULTI-USAGES

- > Ingrédients : 2 cuillères à café de bicarbonate de soude, 2 cuillères à café de vinaigre blanc, 500 ml d'eau chaude, 3 à 5 gouttes d'huiles essentielles de citron ou de pin sylvestre (facultatif).
- > Verser le tout dans un spray ou un bidon vide (utiliser un entonnoir pour faciliter l'opération). Bien secouer, c'est prêt !

Ce nettoyant peut être utilisé pur (en spray) sur les surfaces de type plan de travail ou dilué (un bouchon pour 5 litres d'eau) pour les sols.



## > Désodorisant cuisine / frigo :

Pour désodoriser le frigo, placez une moitié de citron ou un peu de bicarbonate de soude dans une coupelle pour retrouver une odeur agréable.



# De nouvelles habitudes pour des pièces à vivre 0 déchet

## Dans le salon



Privilégiez les piles rechargeables pour éviter la surconsommation de piles jetables.

Pour rappel, les piles et petites batteries usagées sont à déposer en déchetteries ou chez un revendeur.



Privilégiez les publications, magazines, programmes télé dématérialisés pour éviter de jeter trop de papiers.

Vous pouvez également limiter le nombre de prospectus que vous recevez en collant un adhésif " stop pub " sur votre boîte aux lettres.



Adieu CD, DVD... De nombreuses plateformes de vidéos à la demande et de téléchargements de jeux existent. Vous pouvez aussi favoriser le partage en vous rendant à la médiathèque municipale.

## LES DÉCHETS D'ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES (DEEE)



Votre écran, votre téléphone ou un de vos appareils ménagers est défectueux ? Plutôt que de le jeter, réparez-le. De nombreux tutoriels existent pour vous y aider. Ainsi, vous prolongerez sa durée de vie et éviterez un déchet. S'il n'est pas réparable, apportez-le dans l'une des 5 déchetteries du SIETREM ou chez un revendeur.

## À table

Astuce : avec une peau d'orange on peut créer un photophore pour décorer la table à manger. Vous trouverez de nombreux sites internet où figurent des idées de décorations de tables naturelles et zéro déchet.



## Pour un repas 0 déchet

### > Les serviettes en tissu

Les serviettes en papier sont à usage unique et créent beaucoup de déchets. Pour les éviter, utilisez des serviettes en tissu. Vous pouvez les acheter en magasin ou les fabriquer vous-même en utilisant du tissu récupéré, en lin ou en coton de préférence (drap, nappe...), à l'aide d'une machine à coudre.

### > La vaisselle réutilisable

Que ce soit chez vous ou pour un pique-nique, privilégiez la vaisselle lavable et réutilisable.

### > Mutualisez votre pique-nique

Pourquoi ne pas partager la préparation de vos pique-niques ou repas avec vos convives ? En apportant chacun un plat dans un contenant lavable et réutilisable, vous pouvez mieux évaluer les quantités de nourriture nécessaires et vous faites des économies.

## La chambre des enfants



### > Les jouets

Et si vous optiez pour des jouets de seconde main en bon état ? Cela permet de leur offrir une seconde vie et de limiter la production d'emballages en plastique.

Rendez-vous dans des brocantes, des bourses aux jouets ou gratifieria pour dénicher des articles de seconde main ou revendre ceux dont vos enfants n'ont plus l'utilité. De nombreux sites internet permettent également de donner une nouvelle vie aux "joujous" des enfants.

### > Les cadeaux dématérialisés

Difficile de ranger la chambre après une fête ou un anniversaire ? Passez au cadeau 0 déchet ! En offrant un cadeau dématérialisé (abonnement à un service en ligne...), une sortie (pièce de théâtre, parc d'attractions...) ou un bon cadeau pour une activité au choix vous gagnerez de l'espace et produirez moins de déchets.



## La chambre des adultes

### > Les livres

La chambre est parfois l'endroit propice pour un peu de lecture. Mais comment se procurer de nouveaux livres sans créer de nouveaux déchets ?

#### ■ La boîte à livres :

Des boîtes à livres sont disposées un peu partout sur le territoire du SIETREM. Les habitants peuvent y déposer les livres qu'ils ont lu et en prendre de nouveaux gratuitement. Ainsi, les livres ne sont pas jetés et restent accessibles à tous. Retrouvez la liste des boîtes à livres installées sur les 31 communes du syndicat sur le site internet [www.sietrem.fr](http://www.sietrem.fr) (liste non exhaustive).

#### ■ La liseuse :

Pourquoi ne pas lire des livres numériques ? Grâce aux liseuses, vous évitez la production de papier.



## LE FUROSHIKI : L'ALTERNATIVE AU PAPIER CADEAU JETABLE

Besoin d'un emballage pour vos jouets ou vos articles de seconde main ? Essayez le Furoshiki ! Cette technique japonaise traditionnelle permet d'emballer des objets ou des cadeaux avec du tissu.



## L'ASTUCE ANTI-MITES

Placer des marrons d'Inde ou du bois de cèdre dans votre armoire ou votre dressing fera fuir les mites et protégera vos textiles. Cela fonctionne également contre les araignées.



### > Les couches

Les couches représentent 40 % des déchets ménagers d'un foyer composé d'un enfant âgé de 0 à 2 ans. On estime également que pendant cette période, un nourrisson a besoin d'environ 5 000 couches-culottes (*chiffres ADEME*). Pour réduire cette surconsommation, optez pour les couches lavables et réutilisables. Plus économique, cette alternative permet aussi de limiter la production des produits chimiques présents dans les couches (permettant d'absorber l'urine) et nocifs pour l'environnement.

### > Textiles, linge de maison et chaussures

Les vêtements de seconde main sont une bonne solution pour faire des économies et éviter trop de déchets. Fripperies, brocantes, magasins de vêtements d'occasion, il est de plus en plus facile de s'en procurer. Vous pouvez également donner une 2<sup>nd</sup> vie à vos textiles, linge de maison et chaussures en les déposant dans les bornes présentes dans les déchetteries du SIETREM et sur l'ensemble du territoire. Retrouvez le point de collecte le plus proche de chez vous sur le site de l'éco-organisme Refashion ([www.refashion.fr](http://www.refashion.fr))



## Au bureau

### ÉCONOMISONS LE PAPIER

Le papier est le déchet que nous produisons le plus au bureau. Pour l'économiser, j'imprime mes documents en recto/verso et je garde mes anciennes feuilles pour en faire des brouillons.

### Les fournitures

Que ce soit pour l'école des enfants, les études des plus grands ou le travail, favorisez la récupération. En fouillant dans vos anciennes fournitures scolaires ou de bureaux, vous trouverez sûrement d'anciennes affaires en bon état (stylos, feutres, gommes...) permettant de faire des économies. Et s'il manque des choses, achetez du réutilisable plutôt que du jetable : privilégiez les criteriums rechargeables aux crayons à papier, les trombones aux agrafes, les stylos à encre rechargeable...

### Une impression économique et écologique

Les cartouches d'encre réutilisables sont une alternative écologique et produisent moins de déchets que les cartouches classiques. Les recharges coûtent moins cher qu'une cartouche standard et vous pouvez choisir d'y mettre de l'encre végétale.

Des polices d'écriture écologiques et gratuites (disponibles sur des sites de téléchargement de polices d'écriture) permettent d'économiser 30 % d'encre par impression. Voici quelques exemples :

**Garamond :**  
Cette police (utilisée pour ce guide) utilise des traits très fins.

**Ecofont :**  
Cette police est économique car les lettres ne sont pas pleines. De minuscules points blancs parsèment les lettres ce qui permet de consommer moins d'encre.

**Ryman eco :**  
Composée de plusieurs traits fins plutôt que d'une seule ligne plus épaisse, elle permet d'économiser beaucoup d'encre.

## Les produits d'hygiène et cosmétiques 0 déchet

### Une toilette 0 déchet

#### > Les savons et shampoings solides

Les savons et shampoings solides présentent de nombreux avantages par rapport aux produits liquides : ils contiennent moins de substances potentiellement nocives pour la santé ou l'environnement, moins d'emballages, durent plus longtemps et sont moins agressifs pour la peau et les cheveux (en raison de l'absence de produits chimiques).



#### > Un brossage de dents naturel et 0 déchet

Réduisez vos déchets en utilisant du dentifrice solide ! 1 pot utilisé c'est 4 tubes en plastique de moins dans votre poubelle par an. Cela vous permet également d'éviter les produits chimiques car ils sont conçus uniquement avec des ingrédients et des arômes naturels. Privilégiez les brosses à dents en bois à tête interchangeable ! Cette solution durable est une bonne alternative aux produits jetables. Une fois votre tête usée, vous pouvez la renvoyer au fabricant qui pourra la recycler.



### LE DÉODORANT NATUREL

> Ingrédients : 100 g d'huile de noix de coco liquide, 60 g de bicarbonate de soude, 40 g de fécule, 10 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale, 10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa.

> Versez l'huile de noix de coco fondue dans un pot préalablement stérilisé et ajoutez ensuite, cuillère par cuillère, le bicarbonate de soude et la fécule. Fouettez vigoureusement le mélange avec une fourchette pour qu'aucun grumeau ne se forme (si votre récipient est hermétique, vous pouvez le secouer très fort).

> Ajoutez ensuite les huiles essentielles. Mélangez une fois le tout et laissez le déodorant se raffermir (au réfrigérateur ou à température ambiante s'il ne fait pas trop chaud) avant de vous en servir.

*Vous pouvez également appliquer du bicarbonate sous vos aisselles à condition que votre peau soit humide.*

## Les produits d'hygiène réutilisables



L'oreille ou l'épingle à chignon sont deux alternatives à l'utilisation du coton-tige.



Prenez toujours avec vous un mouchoir en tissu pour éviter les mouchoirs à usage unique.



Les serviettes hygiéniques peuvent être remplacées par des serviettes lavables ou une cup menstruelle.

## Les WC 0 déchet

Pour désodoriser vos toilettes, privilégiez les produits naturels : sachets de lavande, moitié de citron, coupelle de bicarbonate de soude, encens...

## LES PASTILLES DÉTARTRANTES WC

> Matériaux & ingrédients : moule en silicone ou bac à glaçons (dédiés à cet usage), un bol, un bécier ou flacon, 50 g d'acide citrique, 150 g de bicarbonate de soude, 1 cuillère à soupe d'eau, des huiles essentielles (10 gouttes par huile choisie).

> Dans un bol, mélangez le bicarbonate de soude avec l'acide citrique (phase A).

> Dans un bécier ou un flacon à bec verseur, versez l'eau puis les huiles essentielles (phase B).

> Versez très doucement la phase B sur la phase A tout en mélangeant doucement à l'aide d'un mini-fouet ou d'une petite cuillère. Attention à ne pas verser trop rapidement pour que la préparation ne mousse pas.

> Remplir les moules en silicone, tassez bien avec une petite cuillère. Laissez sécher 2 jours pour que les pastilles durcissent. Puis, conservez-les dans une boîte ou un bocal en verre. Déposez une pastille dans vos toilettes une fois par semaine et laissez agir.



## Les produits cosmétiques



Concevoir soi-même ses produits cosmétiques permet d'être sûr de leur composition en privilégiant des produits 100 % bio et bénéfiques pour la peau. Cela permet de limiter l'achat de produits suremballés et de diminuer vos frais.

## Les soins à base d'huile végétale

Les huiles végétales sont naturellement riches en lipides, vitamines et acides gras. Elles peuvent s'adapter à tous types de peau et, selon le vôtre, certaines vous seront plus bénéfiques que d'autres.

### > Démaquillant

Pour se démaquiller de façon efficace, il est nécessaire d'utiliser un corps gras comme l'huile végétale de coco ou d'avocat. Chauffez-en une petite quantité entre vos mains et appliquez-la sur votre visage. À son contact, le maquillage se dissout et fond. Rincez ensuite votre visage à l'eau tiède pour enlever le tout.

### > Soin hydratant du visage

Pour un soin du visage 100 % naturel, utilisez de l'huile végétale d'abricot. Elle offre un teint éclatant, nourrit la peau et lutte contre le vieillissement cutané.

### > Fond de teint

Appliquer régulièrement de l'huile végétale de carotte ou de noyau d'abricot sur votre visage donnera de l'éclat à votre peau. N'hésitez pas à réaliser un léger massage sur votre visage pour qu'elle pénètre mieux.

## Les cosmétiques dans la cuisine

Pour confectionner vos cosmétiques, vous pouvez utiliser des ingrédients déjà présents dans votre cuisine.



### > Gommage visage

En mélangeant une cuillère à soupe de sucre en poudre à deux cuillères à soupe de miel, vous pouvez concevoir votre propre gommage pour le visage. Doux, nourrissant et 100 % naturel.

### > Gommage corps

Le marc de café est parfait pour exfolier votre peau. Conservez-le dans un pot vide et appliquez-en une fois par semaine sur votre corps. Si vous avez plus de marc de café que besoin, vous pouvez également le composter.



## LE MASQUE AVEC DU YAOURT ET DU MIEL

> Ingrédients : du miel, 1 yaourt, du jus de citron.

> Dans un récipient, mélangez une cuillère à soupe de miel avec une de yaourt.

> Ajoutez ensuite 10 à 12 gouttes de citron puis mélangez le tout jusqu'à ce que le mélange forme une pâte homogène.

Votre masque est prêt à l'emploi ! Appliquez-le sur votre visage pendant une demi-heure puis retirez-le à l'eau tiède.



## BAUME À LÈVRES FAIT-MAISON

(Pensez à bien désinfecter votre matériel avant de préparer la recette)

> Ingrédients : 1 cuillère à café de beurre de karité, 1/3 de cuillère à café de miel et 1 goutte d'huile essentielle de géranium rosat.

> Dans un bol, mélangez le beurre de karité avec le miel.

> Une fois que votre mélange est bien homogène et d'aspect crémeux, ajoutez les huiles essentielles et mélangez à nouveau.

> Versez le tout dans un contenant avant que votre composition se fige.



## D'autres astuces 0 déchet



Pour un rasage zéro déchet, utilisez un pain de rasage solide en remplacement de la mousse. Quant au rasoir, pourquoi ne pas revenir sur un rasoir à lame traditionnel "coupe-chou" ou un rasoir à lame interchangeable.



Coiffez-vous avec un gel 100 % naturel à l'aloé vera. Disponible dans les magasins spécialisés, vous pouvez également le faire vous-même en récupérant le gel des feuilles de votre aloé vera.

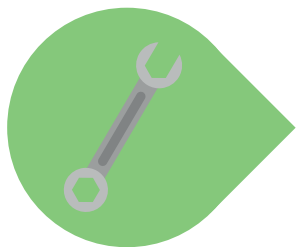


Remplacez les cotons à usage unique par des disques démaquillants lavables et réutilisables. Les microfibres à partir desquels ils sont fabriqués sont étudiés pour le nettoyage de la peau. En optant pour cette alternative, vous n'aurez plus besoin d'appliquer de produits démaquillant sur votre visage.

# Le jardinage et bricolage

## 0 déchet

### Le bricolage 0 déchet



#### > La réparation

La réparation joue un rôle très important dans la prévention des déchets. On peut trouver facilement des tutoriels sur internet ou si "l'affaire est trop corsée", n'hésitez pas à vous rendre à un "Repair Café" pour profiter des conseils de bricoleurs confirmés.



#### > Mutualiser les équipements

Vous avez besoin d'un broyeur de végétaux ? D'une tronçonneuse ? Demandez à ce que l'on vous en prête un. En mutualisant vos équipements avec votre famille, vos amis ou vos voisins, vous avez accès à des machines gratuitement tout en vous rendant service mutuellement.

### LE COMPOSTAGE

Malgré tous vos efforts, il vous reste encore des déchets alimentaires et de jardin ?

Au lieu de les jeter, pourquoi ne pas les composter ?

Cette pratique permet de réduire le volume de votre poubelle de 115 kg / an / habitant.

Réservez votre composteur sur le site [www.sietrem.fr](http://www.sietrem.fr), rubrique prévention - compostage domestique. Vous recevrez les modalités de retrait par mail.

Une participation de 20 € par composteur est demandée aux habitants le jour du retrait. L'acquisition de composteurs est limitée à deux par foyer.



### Le jardinage au naturel



Le SIETREM propose des animations et formations compostage et jardinage au naturel tout au long de l'année. Pour vous tenir au courant des actualités du syndicat sur ce sujet, rendez-vous sur le site internet [www.sietrem.fr](http://www.sietrem.fr) ou sur la page Facebook et le compte Instagram @sietrem.



Faites du broyat avec votre stock de tailles de haies, de petits branchages et autres déchets verts... Il est bénéfique pour la fertilité du sol et sert d'accélérateur dans le composteur. En vous mettant à cette pratique vous réduisez également le volume de vos déchets de jardin.



Optez pour le gazon à base de micro-trèfle. Il est plus économique, ne demande que très peu d'entretien, n'a pas besoin d'engrais ou de produits phytosanitaires et résiste mieux à la sécheresse.



Certaines plantes sont utiles au jardin et limite l'utilisation de pesticides ou de produits nocifs pour l'environnement. Par exemple, la consoude et l'ortie permettent de fertiliser les sols et de créer un engrais naturel.

J'aime mon environnement,  
je réduis mes déchets !



N'hésitez pas à partager vos astuces 0 déchet sur les réseaux sociaux du SIETREM.

[sietrem.fr](http://sietrem.fr)

[info@sietrem.fr](mailto:info@sietrem.fr) - 01 60 07 09 19



Service prévention du SIETREM : [prevention-dechets@sietrem.fr](mailto:prevention-dechets@sietrem.fr)