

Mon guide du Zéro Déchet



www.sirtom-region-brive.net

▶ N°Vert 0800 204 054

Jardin naturel 3

- AVANT DE COMMENCER 3
- ENRICHIR LE SOL EN RÉDUISANT SES DÉCHETS ET ÉCONOMISER L'EAU 4
- ACCUEILLIR LES ALLIÉS DU JARDIN ET DES PLANTATIONS 6

Gaspillage alimentaire 8

- N'ACHETEZ QUE LE NÉCESSAIRE 8
- FAITES LES ACHATS DANS LE BON ORDRE 8
- ATTENTION AUX DATES DE PÉREMPTION 9
- BIEN CONSERVER LES ALIMENTS 9
- BIEN RANGER LE RÉFRIGÉRATEUR POUR MOINS JETER 10
- BIEN DOSER LES QUANTITÉS CUISINÉES POUR ÉVITER LES RESTES 11
- ACCOMODER LES RESTES PLUTÔT QUE DE LES JETER 11

Fabriquer ses produits ménagers 15

- QUATRE BONNES RAISONS DE S'Y METTRE 15
- LES PRODUITS 16
- QUELQUES IDÉES RECETTES 18

Consommation responsable 20

- ACHETEZ ÉCOLOGIQUE 20
- MIEUX UTILISER POUR MOINS GASPILLER 22
- AUGMENTER LA DURÉE DE VIE DES APPAREILS 23

Jardin naturel



→ AVANT DE COMMENCER Organiser son jardin

LES CONSEILS DU JARDINIER

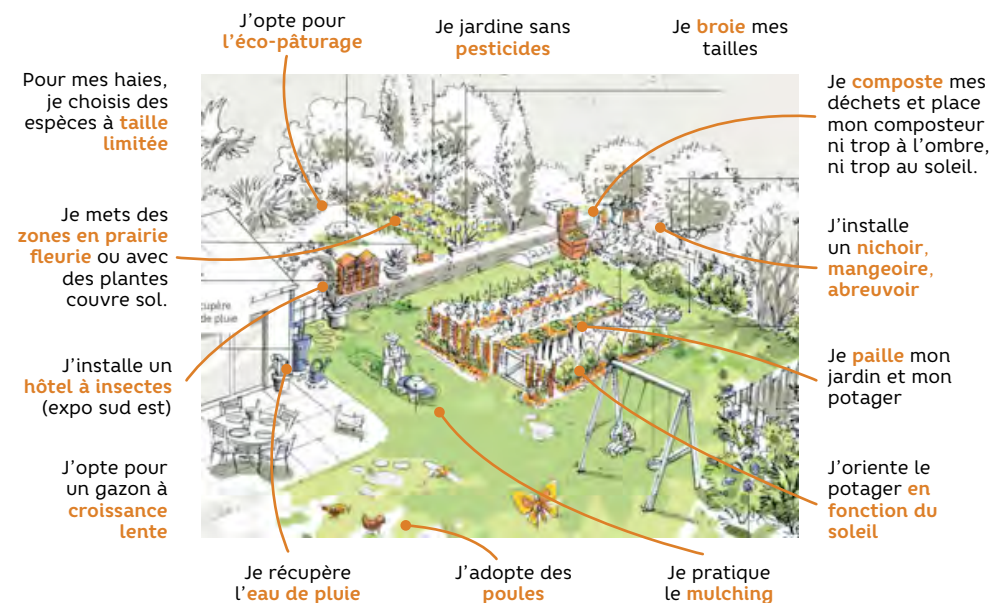


→ **Taillez vos arbustes de préférence au printemps** (mai/juin) et à l'automne (octobre/novembre), une taille régulière génère moins de déchets.

→ **Évitez les arbustes à grand développement** car ils produisent beaucoup de déchets difficiles à traiter et ont un impact négatif sur la biodiversité (lauriers, thuyas, palmes et assimilés).

→ **Astuce pour désherber** : L'eau de cuisson des pommes de terre, du riz, des pâtes peut être versée sur les mauvaises herbes des zones peu sensibles du jardin (allées, terrasses, escaliers...).

“
Le jardinier
doit penser
son jardin.
”



Les éco gestes du jardinier

- **N'achetez que le nécessaire** et pensez aux vide-greniers ou sites d'achats d'occasion sur Internet qui permettent de s'équiper à moindre coût.
- **Entretenez bien votre matériel** pour le garder plus longtemps (bien rangé, nettoyé).
- Pour les usages occasionnels (ex : tronçonneuse, broyeur), plutôt que d'acheter, **empruntez** (à vos amis, famille, voisins) ou **louez**.
- En cas de panne, ne jetez pas trop vite votre matériel, **pensez réparation** ! Annuaire : Répar'Acteurs



➔ ENRICHIR LE SOL EN RÉDUISANT SES DÉCHETS ET ÉCONOMISER L'EAU

Installer un récupérateur d'eau de pluie

L'arrosage est une des clés d'une plante en bonne santé, le récupérateur d'eau de pluie permet d'obtenir une eau gratuite, abondante, sans puiser dans les ressources.

Adopter le mulching

Le mulching est une technique de **fertilisation naturelle**, c'est un paillage à partir de matières fraîches. Par exemple, la tondeuse mulcheuse (carter fermé et lame bifonction: coupe et hachage) permet d'obtenir un gazon en fines particules qui restera sur place: plus besoin de sac à herbe. **Cette technique évite le ramassage puis la gestion des tas d'herbe.**



LES AVANTAGES DE CE TYPE DE MULCHING

- ➔ Gain de temps
- ➔ Economie d'eau
- ➔ Economie d'énergie (voiture/arrosage)
- ➔ Fertilise le sol

“ L'herbe est composée à 90% d'eau. Sa dégradation s'opère naturellement et permet de nourrir le sol. ”

Adopter le paillage

Le paillage est une technique qui consiste à **recouvrir le sol de matériaux organiques, minéraux**, pour le nourrir et le protéger. Ces matériaux sont déposés au pied des plantes et des massifs. Il existe différentes sortes de paillis réalisés à partir de tontes de gazon, feuilles mortes, déchets du jardin broyés...



LES AVANTAGES DU PAILLAGE

- ➔ Economie d'eau : réduit l'évaporation et préserve l'humidité.
- ➔ Gain de temps : diminue les tâches d'entretien
- ➔ Economie d'énergie (arrosage)
- ➔ **Enrichit et nourrit le sol**: favorise la vie du sol.
- ➔ **Évite** le développement des mauvaises herbes
- ➔ **Préserve** du chaud comme du froid
- ➔ **Réduit** ou **supprime** les investissements en paillage biodégradable ou en bâches non dégradables

Composter ses déchets

Je composte mes restes de repas et certains déchets de mon jardin. J'utilise alors mon compost pour nourrir ma terre : **un amendement très riche** qui favorise la vie du sol, améliore sa fertilité et sa teneur en humus. Et en plus, **il est gratuit !**

Pour le compostage, il vous suffit de se reporter au document « Réduire ses déchets c'est aussi composter », disponible dans les locaux du SIRTOM de la Région de Brive.

En appartement, petit jardin donc peu de place, la solution c'est le lombricompostage.



Fabriquer son lombricomposteur, c'est facile

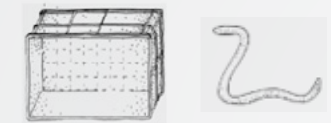
MATÉRIEL ET OUTILS



- ➔ 1 perceuse avec un forêt de \varnothing 6mm et un de \varnothing 1mm
- ➔ 3 caisses opaques type bac gerbable norme européenne de 60 cm x 40 cm x 21 cm
- ➔ 1 caisse opaque type bac gerbable norme européenne de 60 cm x 40 cm x 10 cm
- ➔ des petits vers *Eisenia foetida* (aussi appelés ver de fumier ou ver tigré) : 500 gr pour un foyer de 3 personnes
- ➔ du carton récupéré
- ➔ 1 couvercle

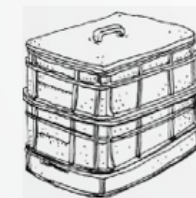
Fabrication du lombricomposteur à étages

1 Percez le fond des caisses les plus hautes à l'aide de la perceuse et du forêt de \varnothing 6mm. Les trous doivent être espacés de 2 cm. Pour vous aider vous pouvez tracer des lignes au préalable.



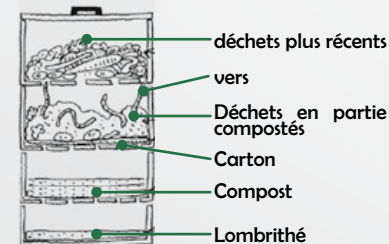
2 Avec le forêt de 1 mm, faites des aérations pour les futurs hôtes. Percez des trous le long du bord haut de ces caisses.

4 Placez la troisième caisse par-dessus et y ajoutez vos déchets, une fois que la seconde est pleine, puis pareil pour la troisième. Les vers remontent par les trous, quand ils auront fini de manger ce qui se trouve dans la caisse de dessus. Fermez avec le couvercle.



3 Placez la caisse la moins haute au sol, à l'endroit où vous voulez installer votre lombricomposteur. C'est là que vous recueillerez le « lombrithé » qui servira d'engrais. Par-dessus, installez une caisse haute et mettez une couche de carton. Ce dernier retiendra les vers et les aliments en décomposition, tout en laissant passer le lombrithé. Ajoutez ensuite les petits vers, puis les déchets.

5 Le lombricomposteur est prêt ! Quand un bac est rempli, mettez les déchets dans celui au-dessus. Le lombrithé pourra être récupéré au bout de 2 semaines. Le compost devra attendre 6 mois avant d'être, à son tour, récupéré.



Comment démarrer ?

Dans le premier bac de travail, ajoutez la litière (carton, fibre de coco,...), puis les vers. Rajoutez éventuellement une poignée de vos déchets organiques. Puis laissez quelques jours au repos: environ 7 jours avant d'alimenter régulièrement.

Jardin naturel

Fonctionnement du lombricomposteur à étages

- Remplissez le 1er bac au fur et à mesure de la production de déchets organiques.
- Une fois ce 1er bac plein, rajoutez le 2ème bac et remplir de la même façon. Les vers vont monter vers les déchets les plus « frais » quand ils en auront moins dans le 1er bac.
- Une fois le 2ème bac plein : rajoutez le 3ème, également à remplir. Les vers vont continuer à monter.
- Une fois le 3ème bac plein, le 2ème commence à se décomposer et le 1er est composté. Nous avons besoin d'un nouveau plateau afin de continuer le processus.
- Récoltez le compost du 1er bac pour récupérer le bac vide afin de le placer sur celui le plus récent (le 2ème bac se retrouve tout en bas et le 3ème au milieu) et ainsi de suite.

Attention !

Un certain nombre de déchets sont interdits dans le lombricomposteur :



OIGNON



AIL



AGRUME



POIREAUX



OS



VIANDE



POISSON



LITIÈRE D'ANIMAUX DOMESTIQUES

RECETTE COMPOST

Mélangez $\frac{1}{3}$ de compost avec $\frac{1}{3}$ de sable et $\frac{1}{3}$ de terreau pour le rempotage.

RECETTE LOMBRITHÉ

Le lombrithé est à utiliser en dilution pour nourrir les plantes : 1 volume de lombrithé pour 9 volumes d'eau.

ACCUEILLIR LES ALLIÉS DU JARDIN ET DES PLANTATIONS

Composter ses déchets

Insectes et animaux auxiliaires sont utiles dans nos jardins : ils sont sources de nourriture, régulateurs de population, recycleurs et pollinisateurs ! Pour les encourager à s'y installer, semez des fleurs riches en nectar, des petites haies, aménagez des refuges comme un hôtel à insectes et surtout, **ZERO insecticides**.

Dites adieu aux traitements chimiques !

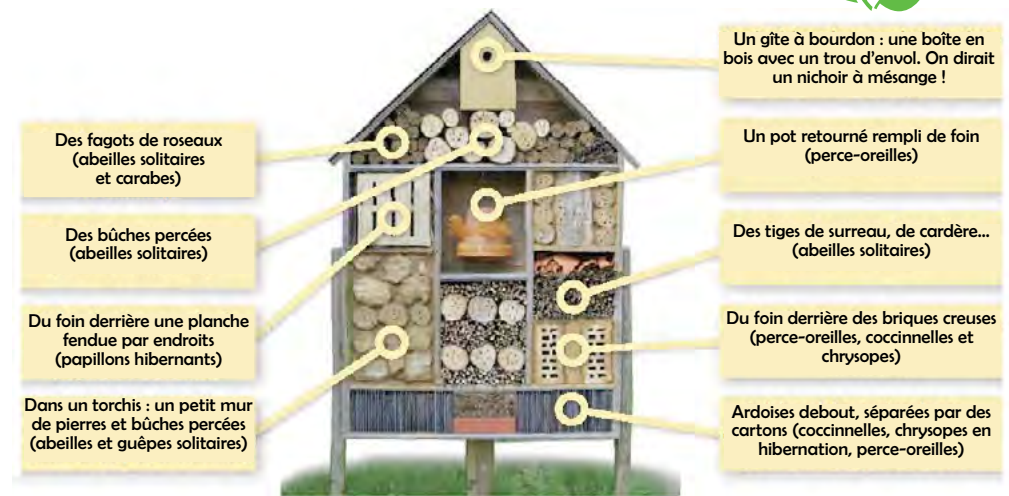
Fabriquer des refuges à insectes et autres auxiliaires du jardin

SA FONCTION

- Refuge pour certains insectes lors de la mauvaise saison
- Lieu de reproduction pour d'autres au printemps et en été.

INTÉRÊT D'ACCUEILLIR CES INSECTES

- Favoriser l'installation locale des prédateurs pour lutter contre les nuisibles
- Participer activement à la pollinisation, indispensable pour que nous puissions avoir des fruits et légumes.



Les pollinisateurs (abeilles, papillons, mouches, guêpes...) sont à la base de notre alimentation, protégeons les !

LE SIRTOM VOUS ACCOMPAGNE

Le SIRTOM de la région de Brive met à votre disposition un Pack Compost comprenant tout le matériel nécessaire à la production de compost :

- Un composteur d'un volume au choix :
 - 400 litres - Participation financière 20€*
 - 600 litres - Participation financière 30 €*
 - 800 litres - Participation financière 40 €*
 - 1 m³ en bois Douglas - Participation financière 100 €*
- *règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public.

- Un bio-seau pour transporter vos déchets de cuisine
- Un mélangeur qui permet de retourner et d'aérer le compost
- Un guide du compostage



OÙ SE PROCURER UN COMPOSTEUR ?

Retrait immédiat dans nos locaux administratifs :
Zone de la Marquisie
Avenue du 4 juillet 1776
à Brive

Réservation et livraison dans les mairies hors Brive, en remplissant et nous retournant le formulaire d'inscription disponible sur www.sirtom-region-brive.net

Gaspillage alimentaire



3 ENJEUX À LA RÉDUCTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE :

- ENVIRONNEMENTAL
- ÉTHIQUE
- ÉCONOMIQUE

1/3 1/3 de la production mondiale destinée à la consommation humaine est **perdue ou gaspillée**.

29 kg En moyenne, les Français jettent 29 kg de déchets alimentaires à la poubelle chaque année, dont **7 kg de produits non consommés encore emballés**.

150 kg Au total, le gaspillage alimentaire en France représente par personne et par an 150kg, **soit 10 millions de tonnes par an, et un coût de 16 milliards d'euros**.

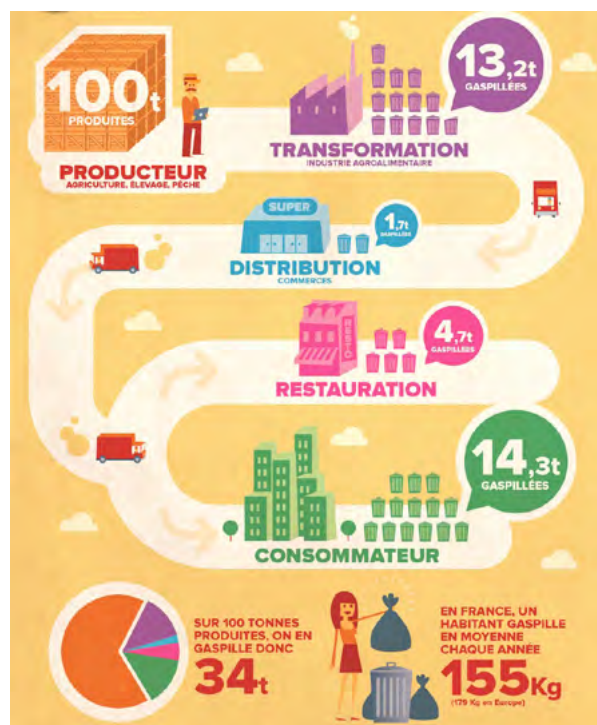
Notre société évolue, nos modes de consommation aussi. Le rythme de vie s'accélère... **Alors pour éviter le gaspillage, la vigilance est de mise.**

→ N'ACHETEZ QUE LE NÉCESSAIRE

- **Faites une liste de courses** après vous être assuré de l'état des stocks dans vos placards, pour éviter d'acheter en trop grande quantité et de ne pas pouvoir consommer tous les aliments avant leur date de péremption. Vous pouvez également prévoir les menus de la semaine pour acheter les ingrédients au plus juste.
- **Évitez de faire vos courses quand vous avez faim**, vous éviterez ainsi quelques achats impulsifs et un parcours anarchique dans le magasin !
- **Restez vigilant** sur les offres dites « promotionnelles ».

→ FAITES LES ACHATS DANS LE BON ORDRE

- Dans le magasin, **commencez par les produits non alimentaires et les produits alimentaires qui ne sont pas au rayon frais**, tels que les produits d'épicerie, les conserves, le pain, les fruits et légumes... Prenez ensuite **les produits au rayon frais** et finissez par **les surgelés**, afin que ces produits restent le moins longtemps possible hors des réfrigérateurs et congélateurs.
- Il vous faut ensuite rentrer rapidement et ranger en premier le frais, pour respecter au mieux la chaîne du froid. **Vous évitez ainsi de perdre des aliments à cause d'une rupture de la chaîne du froid.**



VOICI 7 SOLUTIONS POUR ÉVITER DE JETER DE LA NOURRITURE.

→ ATTENTION AUX DATES DE PÉREMPTION

Toutes les dates de péremption ne signifient pas la même chose. Il convient de bien apprendre à les décrypter car **elles cachent des réalités différentes**.

Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)	Date Limite de Consommation (DLC)
<p>A consommer de préférence avant le: JJ/MM/AAAA</p> <p>à conserver au froid entre X et X°C</p> <p>Consommable après la date mais avec précaution. Il faut être vigilant à l'aspect et à l'odeur.</p> <p>Conserves, produits d'épicerie, céréales et légumineuses, biscuits secs.</p>	<p>A consommer jusqu'au: JJ/MM/AAAA</p> <p>à conserver au froid entre X et X°C</p> <p>A respecter impérativement. La vente et la distribution gratuite sont interdites.</p> <p>Produits laitiers, viande, charcuterie, poisson et autres produits dits « fragiles ».</p>

→ BIEN CONSERVER LES ALIMENTS

Pour cela, il convient de savoir ce que signifient **les indications de conservation** figurant sur les emballages des aliments.

Conserver au congélateur	→ Conservez au congélateur à min -18°C
Conserver au réfrigérateur	→ Conservez entre +2 et +5°C
Conserver au frais	→ Conservez jusqu'à +15°C, hors réfrigérateur
Conserver à température ambiante	→ Conservez entre +18 et +22°C
Conserver au sec	→ Conservez dans un endroit sec avec un degré hydrométrique de maximum 70%
Conserver à l'abri de la lumière	→ Protégez de la lumière directe
Conserver dans un endroit humide et frais	→ Conservez entre +6 et +15°C, avec un degré hygrométrique de 70-90 %

Pour prévenir la dégradation des denrées alimentaires et éviter la propagation des odeurs et des contaminations, il vaut mieux **conserver les denrées dans des boîtes hermétiques** avant de les ranger dans le réfrigérateur.



Il est aussi possible de **congeler les aliments pour allonger leur durée de vie**. Par exemple, si la date de péremption d'un produit approche et que vous pensez ne pas pouvoir l'utiliser avant, congelez-le : vous pourrez ensuite **l'utiliser au moment qui vous conviendra**. De même, si vous ne voulez pas manger vos restes de repas le lendemain, **congelez-les pour les conserver plus longtemps**.

« Surveillez les fruits afin d'enlever ceux qui sont abîmés de la corbeille : ainsi ils ne contamineront pas les autres. »

QUELQUES ASTUCES



- **Indiquez la date d'ouverture** des aliments sur les emballages et conservez-les au frais car la date de péremption n'aura plus aucune valeur.
- **Utilisez le jus de citron** pour conserver des fruits entamés
- **Mettez du sel** pour conserver un citron entamé
- **Pour les pommes de terre** : conservez-les dans un endroit sombre pour éviter la germination, ébouillantez-les quelques minutes pour les rafraîchir si besoin
- **Pour la salade** : lavez, essorez et rangez la salade dans une boîte hermétique et rangez-la au frais dès l'achat pour augmenter sa durée de vie. Si besoin, laissez-la tremper ¾ d'heure dans l'eau froide pour la rafraîchir.

BIEN RANGER DANS LE RÉFRIGÉRATEUR POUR MOINS JETER

En fonction des dates limites de consommation, **rangez devant ou au-dessus** les aliments qui doivent être consommés le plus **rapidement**.

BIEN RANGER LE RÉFRIGÉRATEUR POUR MIEUX CONSERVER LES ALIMENTS

1. À -18°C LE CONGÉLATEUR
Glaces, produits et restes surgelés.

2. ENTRE 0°C ET 3°C LA ZONE FROIDE
Laitages entamés, viandes, poissons crus, fruits de mer, charcuterie, fromages frais, produits en décongélation...

3. ENTRE 4°C ET 6°C LA ZONE FRAÎCHE
Viandes et poissons cuits, fromages durs, yaourts, crème fraîche, fruits et légumes cuits, pâtisseries...

4. ENTRE 0°C ET 10°C LE BAC À LÉGUMES
Fruits et légumes frais.

5. ENTRE 6°C ET 8°C LA PORTE
Beurre, condiments, sauces (moutarde...), boissons (jus de fruits, lait...).

Reportez-vous à la notice de votre réfrigérateur pour connaître l'emplacement des zones et les modalités de rangement des différents aliments.

BIEN DOSER LES QUANTITÉS CUISINÉES POUR ÉVITER LES RESTES

Il est possible d'utiliser des instruments appropriés : **verre doseur, tasse, cuillère à soupe et balance** sont quelques ustensiles bien pratiques pour calculer les quantités adaptées au nombre de personnes à table.

INDICATION SUR LES DOSES



- Pour une personne adulte, on dosera :
- **Lentilles** : 3 cuillères à soupe bien remplies
 - **Riz** : ½ verre
 - **Pâtes** : un verre par personne
 - **Poisson** : 140g/ personne
 - **Brocolis** : 2 « bouquets »
 - **Laitue** : un bol (type céréales)
 - **Pommes de terre** : 5 petites

ACCOMODER LES RESTES PLUTÔT QUE DE LES JETER

On ne pense pas toujours à cuisiner les restes. Pourtant il existe **des recettes très faciles** : salades froides pour les pâtes, gâteaux pour finir les œufs et le beurre, pain perdu pour le pain rassis... **Voici quelques idées de recettes.**

Avec des restes de viandes

Bouillon de poulet

MON RESTE : 1 carcasse de poulet rôti

AUTRES INGRÉDIENTS :

- Des herbes abimées (basilic, coriandre...), des tiges de persil
- 200 g de restes de pâtes cuites
- 50 g de parures de carottes
- 50 g de parures d'oignons
- 50 g de vert de poireau
- 50 g de parures de céleri

Attachez les herbes et les tiges en bouquet, taillez les légumes en petits dés. Placez la carcasse et les os dans une casserole, recouvrez d'eau et portez à ébullition. Ecumez les impuretés. Ajoutez le bouquet garni et faites cuire 15 mn à feu doux. Ajoutez les légumes et faites cuire 5 mn à frémissement. Otez la carcasse et le bouquet garni. Taillez les pâtes finement comme des vermicelles. Grattez la chair de poulet sur la carcasse. Ajoutez la chair et les pâtes au bouillon, chauffez une minute puis servez dans des bols.

A SAVOIR : La parure pour les légumes correspond aux déchets (épluchures) que l'on retire habituellement.

🕒 **PRÉPARATION : 15 MN**

Croquettes de viande

MON RESTE : 400 g de viande (restes de poulet, de boeuf, de porc...)

AUTRES INGRÉDIENTS :

- 1 oignon
- 20 g de persil
- 4 oeufs
- 100 g de chapelure
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Mélangez la viande hachée à l'oignon et au persil émincés. Ajoutez un filet d'huile d'olive, le sel et le poivre puis les oeufs et la chapelure. Façonnez des boulettes avec cette préparation. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile. Dès qu'elle est chaude, faites cuire les croquettes sur les deux faces. Servez avec une salade verte.

🕒 **PRÉPARATION : 10 MN - CUISSON : 10 MN**



Ou encore du hachis parmentier, spaghettis bolognaise, des tomates farcies...



Avec des restes de légumes

Velouté de laitue aux noisettes

MON RESTE : Mélangez tous vos légumes

AUTRES INGRÉDIENTS :

- 40 g de farine
- 25 cl de bouillon de légumes
- 25 cl de lait
- 50 g de gruyère râpé
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 jaune d'oeuf
- 40 g de beurre
- Sel et poivre

Faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez la farine et mélangez. Mouillez avec le bouillon de légumes et le lait froid et tournez jusqu'à ébullition. Salez, poivrez, et ajoutez un pincée de noix de muscade râpée. Au dernier moment, ajoutez le fromage, et liez avec le jaune d'oeuf hors du feu. Incorporez les légumes sans les abîmer. Beurrez un plat à gratin et versez-y les légumes en sauce.

Pendant une vingtaine de minutes, faites gratiner à four chaud.

 **PRÉPARATION: 10 MN - CUISSON: 20 MN 200°**

Avec des restes de poissons

Boulettes de poisson

MON RESTE : des filets de poissons

AUTRES INGRÉDIENTS :

- 2 tranches de pain rassis
- 1 dl de lait
- 2 oeufs
- Ciboulette, persil
- Chapelure
- Huile
- Sel, poivre, paprika

Faites tremper le pain dans le lait pendant quelques minutes. Emiettez le poisson et écrasez-le avec une fourchette. Essorez le pain et écrasez-le. Mélangez le poisson, le pain, les oeufs battus et les herbes; salez, poivrez et faites pétrir le tout. Formez des boulettes et roulez-les dans la chapelure.

Dans une poêle, faites chauffer de l'huile et faites dorer les boulettes. Egouttez sur du papier absorbant et servez tout de suite avec une piperade ou salade de légumes.

 **PRÉPARATION: 25 MN - CUISSON: 25 MN**

Gratin « Mets-y-tout »

MON RESTE : une laitue défraîchie

AUTRES INGRÉDIENTS :


- 125 g de noisettes
- 30 g de beurre
- 1 oignon
- 1 jaune d'oeuf
- 1 l de bouillon

Lavez et égouttez la laitue. Découpez-la en lamelles puis faites-la revenir 5 mn avec le beurre et l'oignon émincé. Ajoutez les noisettes, couvrez du litre de bouillon chaud, laissez mijoter 30 mn.

Battez le jaune d'oeuf et la crème fraîche. Puis incorporez-les au potage et mixez le tout.

ASTUCE : Pour récupérer une salade défraîchie, plongez-la dans l'eau glacée et laissez-la tremper un moment. Cette astuce fonctionne avec beaucoup d'autres légumes.

 **PRÉPARATION: 10 MN - CUISSON: 30 MN**

 Ou encore beignet de choux-fleurs, gaspacho, flan de légumes, crème d'asperge...

Rillettes de poisson

MON RESTE : 300g de poisson cuit

AUTRES INGRÉDIENTS :


- 100 g de fromage frais
- Ciboulette
- Citron
- Échalote
- Sel et poivre

Otez les éventuelles arêtes et écrasez le poisson à la fourchette.

Incorporez le fromage frais, du zeste râpé et du jus de citron à votre goût, de la ciboulette et de l'échalote ciselées, salez et poivrez.

Servez les rillettes à l'apéritif avec des toasts ou, en entrée, accompagnées de salade.

 **PRÉPARATION: 10 MN**

 Ou encore soufflé aux poissons, poisson au fenouil...

Avec des restes de pommes de terre, de pâtes...

Soupe aux pommes de terre à la crème

MON RESTE : une purée de pommes de terre

AUTRES INGRÉDIENTS :

- 1,5 l de bouillon
- 3 tranches de pain rassis
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 100 g de lardons
- Persil, cerfeuil
- 40 g de beurre
- Sel, noix de muscade râpée

Emincez très finement l'oignon et le poireau et faites blondir dans le beurre. Mouillez avec le bouillon des légumes. Ajoutez le persil et le cerfeuil hachés, les pommes de terre, le pain coupé en dés et les lardons. Salez et ajoutez une pincée de noix de muscade râpée. Laissez cuire à petit feu pendant 15 à 20 mn. Fouettez la soupe afin de la rendre onctueuse, puis ajoutez la crème.

On peut remplacer les lardons par un reste de viande fumée, les pommes de terre par d'autres restes de légumes ou un mélange des deux.

 **PRÉPARATION: 10 MN - CUISSON: 20 MN 200°**

Avec des restes de produits laitiers

Gâteau au yaourt

MON RESTE : un yaourt

AUTRES INGRÉDIENTS :

- 2 pots de sucre
- 1/2 pot d'huile
- 3 oeufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé

Versez tous les ingrédients dans un saladier en utilisant votre pot de yaourt comme mesure.

Mélangez pour obtenir une pâte onctueuse puis versez la préparation dans un moule beurré. Faites cuire 30 mn à 200°C.

ASTUCE : Le gâteau au yaourt se cuisine également avec des yaourts aromatisés : vanille, citron... Vous pouvez ajouter à la pâte des dés de fruits ou des pépites de chocolat.

 **PRÉPARATION: 15 MN - CUISSON: 30 MN 200°**

Tortilla au chorizo

MON RESTE : un paquet de chips entamé

AUTRES INGRÉDIENTS :


- 200 g de chorizo
- 8 oeufs
- 300 g de fromage frais

Ecrasez les chips grossièrement, mélangez les avec les oeufs battus. Faites cuire à la poêle dans un peu d'huile d'olive et retournez-la à mi-cuisson à l'aide d'une plaque ou d'une autre poêle.

Laissez refroidir, et pendant ce temps, coupez le chorizo en petits cubes, mélangez-le au fromage frais.

Ouvrez la tortilla froide en deux avec un couteau à pain, garnissez de crème au chorizo et recouvrez. 15 mn

 **PRÉPARATION: 15 MN**

 Ou encore de la purée, gratin de pâtes, hachis parmentier...

Quiche au fromage


MON RESTE : des fromages

AUTRES INGRÉDIENTS :

- 1 pâte brisée
- 4 oeufs
- Lait
- Crème liquide
- Poivre

Disposez les fromages coupés en morceaux sur le fond de pâte. Battez les oeufs avec un peu de lait et de crème liquide, poivrez et versez ce mélange sur le fromage.

 **PRÉPARATION: 10 MN - CUISSON: 20 MN 180°**

 Ou encore une pizza trois/quatre fromage...



Avec des restes de pain

Pain perdu salé

MON RESTE : 250 g de pain rassis

AUTRES INGRÉDIENTS :

- Beurre et huile
 - 175 g de gruyère râpé
 - 3 œufs
 - 1 dl de lait
 - 1/2 dl de crème fraîche
 - Sel et poivre
 - 1 pincée de noix de muscade râpée
- Coupez le pain en petites tranches fines. Disposez-les dans un plat creux en couches alternées avec le fromage râpé. Battez les œufs à la fourchette, ajoutez-y le lait, la crème et les épices. Versez sur le pain et laissez reposer pendant une vingtaine de minutes. Chauffez un mélange de beurre et d'huile dans une poêle et faites dorer le tout en tournant et retournant fréquemment.

Servez avec une salade verte.

ASTUCE : Pour sublimer vos papilles, accompagnez le pain perdu salé d'une soupe à l'oignon.

 **PRÉPARATION: 10 MN - CUISSON: 2-3 MN**

Avec des restes de fruits

Caçe aux peaux de bananes

MON RESTE : 2 ou 3 peaux de bananes bio de préférence

AUTRES INGRÉDIENTS :

- 250 g de sucre en poudre
- 180 g de farine
- 100 ml de lait
- 2 œufs
- 50 g de beurre fondu
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 sachet de levure chimique

Mixez les peaux de bananes bien mûres (sans les extrémités) avec le lait. Mélangez les avec les jaunes d'œufs, le beurre, le sucre, la vanille, la farine et la levure. Montez les blancs en neige et incorporez-les au mélange précédent. Versez la pâte dans un moule à cake et enfournez pendant environ 45 mn à 200 °C.

ASTUCE : Vous pouvez remplacer les peaux de bananes par la chair de deux bananes. Une autre façon d'éviter de gaspiller si vos bananes sont un peu trop mûres. Agrémentez de fruits secs ou de pépites de chocolat pour un cake très gourmand.

 **PRÉPARATION: 15 MN - CUISSON: 45 MN 200°**

Canapés au fromage

MON RESTE : 8 tranches de pain rassis

AUTRES INGRÉDIENTS :


- 1/2 verre de vin blanc sec
- Beurre
- 8 tranches de gruyère
- Paprika
- Cumin ou carvi.

Arrosez les tranches de pain avec le vin sur une face et beurrez l'autre face. Rangez les tranches de pain sur une plaque beurrée.

Placez une tranche de fromage sur chaque canapé, parsemez de paprika et de cumin et faites cuire 10 à 15 mn à four chaud.

Servez avec une salade verte.

 **PRÉPARATION: 5 MN - CUISSON: 2-3 MN**

 Ou encore de la chapelure, pudding, croutons, pain perdu sucré...

Crumble aux poires

MON RESTE : 4 poires très mûres (ou autres fruits)

AUTRES INGRÉDIENTS :

- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 120 g de sucre en poudre

Mélangez la farine au sucre puis au beurre. Malaxez le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse.

Dans un moule beurré, disposez les poires pelées et tranchées et placez la pâte par-dessus.

Astuce : Pour ne pas jeter des fruits "flétris", faites-en de la compote ! Pelez-les en enlevant le cœur si nécessaire, faites cuire 15 mn avec un peu de sucre, de beurre et de cannelle.

 **PRÉPARATION: 10 MN - CUISSON: 25 MN 180°**

+ de recettes sur le site de l'ADEME
« Livret recettes Zéro Déchet »



Ce n'est plus un secret pour personne, **nous sommes entourés de produits néfastes !** Mauvais pour l'environnement, mauvais pour notre santé, on les trouve pourtant partout : dans la salle de bain, la cuisine, le jardin... Aucune pièce de la maison n'est épargnée.

Les produits ménagers tout particulièrement peuvent inquiéter.

ALORS POURQUOI NE PAS LES FABRIQUER SOI-MÊME ?

QUATRE BONNES RAISONS DE S'Y METTRE

C'est super facile !

Pas besoin d'avoir fait une école de chimie pour réaliser ses propres produits ménagers. **La liste des ingrédients de base est courte** et tous se trouvent désormais très facilement dans toutes les grandes surfaces ou sur internet.

POUR DÉBUTER, IL VOUS FAUDRA :



- du vinaigre blanc
- du bicarbonate de soude
- de l'acide citrique
- des cristaux de soude
- du percarbonate de soude

C'est économique

Fabriquer soi-même ses produits permet de réaliser **une large économie** puisque les ingrédients de base sont peu nombreux, ils ne coûtent pas cher du tout (le litre de vinaigre blanc est à moins d'1€ !) et surtout **pas besoin de racheter un flacon à chaque fois** (fabriquer ses produits ménagers c'est aussi une démarche zéro déchet !).

« À la fin du flacon, il suffit de le remplir à nouveau avec la recette adaptée et le tour est joué ! »

C'est écologique et sain

Les produits commerciaux sont composés de **nombreux produits chimiques et synthétiques**. Le seul moyen de savoir ce que contiennent nos produits, c'est de **les faire soi-même**, à partir du moment où l'on utilise des ingrédients écologiques, économiques et sans danger pour notre santé bien évidemment. Le vinaigre blanc, le jus de citron, les huiles essentielles*, et même le bicarbonate de soude (obtenu par des réactions chimiques naturelles entre le sel et la craie), tout cela est **entièrement naturel et biodégradable**.

Aucun danger pour votre santé ni pour les nappes phréatiques !

*Les huiles essentielles sont très puissantes, elles sont à manipuler avec précaution et sont déconseillées pour les femmes enceintes, les jeunes enfants et les personnes épileptiques. Renseignez-vous sur les précautions d'emploi et leurs propriétés avant de les utiliser.

Fabriquer ses produits ménagers



C'est efficace et varié

À condition de trouver les bonnes recettes ! Et en plus, **on peut varier facilement les plaisirs** en faisant de petites quantités : senteurs, couleurs, textures de ses produits... On **adapte** ses recettes selon ses besoins.

LES PRODUITS

Les indispensables

L'eau est essentielle au nettoyage. Froide, tiède ou chaude, on l'utilise seule pour nettoyer les surfaces peu sales. On peut aussi laisser les crasses incrustées tremper dans l'eau. Elles se dissolvent en partie et **on évite ainsi de devoir recourir à des produits plus forts.** Ça fait des miracles sur les plaques de cuisson. On utilise aussi l'eau pour diluer les produits et pour rincer.

Les lavettes microfibrilles sont plus efficaces que des lavettes ordinaires grâce à leurs fines fibres de polyester et de polyamide. Elles nettoient jusque dans les petits pores des surfaces. Avec elles, on peut même **utiliser moins de produit.** voire même juste de l'eau. Une **belle économie** de produits et de flacons. Une microfibrille sèche est électrostatique, ce qui en fait aussi un bon **attrape-poussière.**

	Caractéristiques	Propriétés	Où les trouver ?
Le vinaigre blanc	pH = (pur) = 2.5-3.5 Soluble dans l'eau Dosage : dilué à 30-50% dans l'eau voire pur selon utilisation	Détartrant, Désinfectant, Anti bactérien, Répulsif, Anti poux, Dégraissant, Adoucissant, Désodorisant	Dans tous les supermarchés, au rayon vinaigre, droguerie, magasins de bricolage, en magasins spécialisés en produits biologiques, sur internet.
Le bicarbonate de soude	pH = 8.0 – 8.6 Soluble dans l'eau Dosage : à volonté selon utilisation	Dégraissant, nettoyant, Détachant, blanchissant, doux, Anti-odeur, neutralisant des acides, Adoucisseur de l'eau, Fongistatique, Abrasif (sous forme poudre), récurant	Dans tous les supermarchés, au rayon épicerie (avec le sel), en magasins de bricolage, en magasins spécialisés en produits biologiques, sur internet.
Les cristaux de soude	pH = 11.0 – 11.5 Soluble dans l'eau Dosage : 1 à 4 cuillère(s) à soupe par litre d'eau suffisent en général	Dégraissant, Nettoyant puissant, Détachant, Blanchissant, Adoucisseur de l'eau, Fongicide	En magasins de bricolage, en magasins spécialisés en produits biologiques, sur internet.
Le savon noir ménager	pH = 8.0 – 10.0 Soluble dans l'eau Dosage : à volonté, selon utilisation	Nettoyant, Dégraissant, Nourrissant, Détachant, Moussant (pas forcément beaucoup - mais ce n'est pas la mousse qui lave !) Ravive l'éclat de l'argenterie et fait briller la vaisselle. Entretien et protège le cuir. Répulsif pour pucerons, Lavant et purifiant et peut s'employer comme shampoing pour vos animaux domestiques.	En magasins de bricolage, en magasins spécialisés en produits biologiques, sur internet.
Le savon de Marseille	pH = 8.0 – 10.0 Soluble dans l'eau Dosage : à volonté, selon utilisation	Nettoyant, Détachant, Insecticide, Apaisant contre les brûlures et coups de soleil, Moussant	En magasins de bricolage, en magasins spécialisés en produits biologiques, sur internet.

Les facultatifs

Selon ses besoins et ses préférences, on peut compléter son panier de nettoyage écologique avec d'autres produits.

	Propriétés	Où les trouver ?
Les huiles essentielles	Quelques gouttes pour parfumer, assainir ou désinfecter. Elles proviennent de la distillation de plantes : lavande, citron, arbre à thé... et sont très concentrées. Il faut donc toujours respecter les doses et les précautions d'usage. À éviter si on est enceinte, allaitante ou sensible.	En magasins spécialisés en produits biologiques, en pharmacie sur internet.
Le jus de citron (peut remplacer le vinaigre blanc)	Antiseptique, Assainissant, Détartrant, Désodorisant	En supermarché
Le sel	Le sel de cuisine a des propriétés abrasives. On l'utilise souvent en pâte à récurer, sauf sur les surfaces fragiles (vitrocéramique notamment). On mélange du sel avec du vinaigre pour enlever les taches de thé dans les tasses. Une poignée de sel dans une bassine d'eau permet de conserver les couleurs d'un jean.	En supermarché
Le percarbonate de soude	Détachant, Blanchissant puissant, Désinfectant : antibactérien et fongicide, Désodorisant, Dégraissant, nettoyant puissant. Le percarbonate est puissant. On se protège avec des gants et on suit bien les précautions d'usage indiquées sur l'emballage.	En magasins de bricolage, en magasins spécialisés en produits biologiques, sur internet.
L'huile de lin	Entretien des bois et des terres cuites. Attention, les linges imbibés d'huile de lin peuvent devenir auto-inflammables. On les laisse sécher à l'extérieur.	En magasins de bricolage, en magasins spécialisés en produits biologiques, sur internet.

Pour aller plus loin...

QUELQUES PRODUITS COMPLÉMENTAIRES

- **Terre de Sommières** pour enlever les **taches grasses** (huile, maquillage...) sur les tissus, les sols...
- **Blanc de Meudon** (ou blanc d'Espagne) pour **récurer en douceur** (notamment la vitrocéramique) et polir l'argenterie.
- **Marc de café** pour désodoriser le frigo ou la poubelle.
- **Cendres de bois** pour nettoyer la **vitre du poêle.**
- **Acide citrique** pour enlever les dépôts de **rouille** (3 càs dans un litre d'eau). Concentré, on l'utilise avec précaution et pas sur le marbre, les pierres bleues, l'émail, l'aluminium...
- **Cire d'abeille** et **cires végétales** pour entretenir les meubles en **bois** et les **planchers.**

Fabriquer ses produits ménagers

QUELQUES IDÉES RECETTES

Lessive

150g de savon de Marseille 3cl d'eau



1 Chauffez en remuant jusqu'à faire fondre le savon.



2 Laissez refroidir.

2 CàS de bicarbonate de soude 2 CàS de cristaux de soude



3 Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.



4 Mettez en bouteille en laissant un espace pour pouvoir remuer.

🕒 PRÉPARATION: 15 MN 💰 COÛT : 1,10 € PAR LITRE

Produit vaisselle

2 CàS de cristaux de soude 2 CàS de tensioactif SCI ou SES* 2 CàC de bicarbonate 30g de savon de Marseille râpé 1,5l d'eau



1 Portez à ébullition le tout puis retirez du feu.



2 Ajoutez 20 gouttes d'huiles essentielles* de votre choix (facultatif).



3 Laissez refroidir.



4 Mettez en bouteille en laissant un espace pour pouvoir remuer.

🕒 PRÉPARATION: 15 MN 💰 COÛT : 1,50 €
*Produit moussant facultatif

Pierre d'argile

Nettoyant, dégraissant, détartrant... Cette pierre d'argile vous permettra de nettoyer toute votre salle de bain (baignoire, lavabo, toilettes...) et votre cuisine (évier en inox, acrylique ou céramique, plaque vitrocéramique et halogène...).

85g d'argile blanche 60g de savon noir 60g de bicarbonate 30 gouttes d'huiles essentielles (facultatif)



1 Mélangez tous les ingrédients jusqu'à avoir une pâte homogène.



2 Placez le mélange dans une boîte avec couvercle et laissez sécher une semaine.



3 Frottez une éponge humide sur la pierre et nettoyez ce que vous souhaitez !

🕒 PRÉPARATION: 10 MN 💰 COÛT : 1,50 €

Pastilles toilettes

5 CàS d'acide 9 CàS de bicarbonate



1 Mélangez doucement en vaporisant de l'eau jusqu'à obtenir une consistance type «sable mouillé».



2 Versez le mélange dans des petits moules en silione. Tassez bien, et laissez sécher une nuit.



3 Démoulez le lendemain et placez dans une boîte hermétique.

🕒 PRÉPARATION: 10 MN 💰 COÛT : 1,50 €

Spray multi-usages

1/3 de vinaigre blanc 2/3 d'eau



ASTUCE : faites macérer des peaux d'agrumes dans le vinaigre blanc pour parfumer votre mélange.

🕒 PRÉPARATION: 5 MN 💰 COÛT : 0,30 €

Poudre lave-vaisselle

100g d'acide citrique 400g de cristaux de soude 150g de sel fin



Mélangez et conservez dans une boîte hermétique.

🕒 PRÉPARATION: 5 MN 💰 COÛT : 3,10 €

MAIS AUSSI, DES PETITES ASTUCES TOUTES SIMPLES :

- Utilisez une cuillère de bicarbonate de soude ou du marc à café dans un ramequin pour désodoriser votre frigo.
- Utilisez un volume de vinaigre blanc mélangé à un volume d'eau pour détartrer cafetière et bouilloire facilement.
- Une cuillère de vinaigre blanc dans votre machine suffira à remplacer votre adoucissant.

+ de recettes sur le site de l'ADEME

« Petit guide pratique pour adopter le ménage écologique »

Consommation responsable



La consommation responsable sous-entend **changer sa manière de consommer** afin d'acheter des produits ayant des impacts environnementaux, sociaux et économiques positifs. Il convient alors de réduire sa consommation à des **achats utiles** et à **limiter ses déchets** grâce à la **réparation**, le **réemploi**, etc.

LA CONSOMMATION RESPONSABLE SE DÉFINIT EN TROIS AXES

- L'achat **écologique**
- La **meilleure utilisation** des produits consommés
- L'**augmentation de la durée de vie** des produits

→ ACHETEZ ÉCOLOGIQUE

La consommation responsable commence par la **réalisation de meilleurs achats**. Pour cela, sélectionnez des produits ayant un **faible impact écologique** en vous laissant guider par les **labels** et **étiquetages énergétiques**, en prêtant attention aux **emballages**, en vous posant les bonnes questions avant de réaliser votre achat.

Les labels écologiques

De nombreux **labels et étiquetages** existent afin de vous aider à identifier les labels écologiques. Pour vous y retrouver, l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME) a créé un outil permettant de vous conseiller les meilleurs labels selon les produits que vous souhaitez acheter.

Rendez-vous sur <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux> pour essayer l'outil et acheter le produit le plus éco-responsable. Pour exemple, vous trouverez ci-dessous les labels les plus courants.

POUR L'ALIMENTATION

Les **labels français (AB)** et **européen** certifiant l'agriculture biologique du produit et le **label pêche durable** garantissent des modes de production **respectueux de l'environnement et du bien-être animal**.



ASTUCE : privilégiez les achats **locaux** et de **saison** pour permettre une **bonne rémunération des agriculteurs** de votre région et **réduire l'impact des transports** de marchandises sur l'environnement.

POUR LES ACHATS COURANTS

L'**écolabel européen**, le label « **the blue angel** » et le label « **nordic écolabel** », présents sur de nombreux produits du quotidien (produits ménagers, papeterie, textiles, peintures, équipement informatique, hébergements touristiques...), indiquent tous les trois des **produits respectueux de l'environnement**.



POUR LE MATÉRIEL INFORMATIQUE

Le logo **Energy Star** indique les équipements informatiques les plus **économés en énergie**.



POUR LES COSMÉTIQUES

Les **labels Nature & Progrès, Natrue, et Cosmos** garantissent des ingrédients **d'origines naturelles, voire biologiques**, et limitent les ingrédients d'origines pétrochimiques ou de synthèse, les OGM...



POUR LES PRODUITS DE CONSTRUCTION ET DE DÉCORATION

Les produits de construction et de décoration sont des sources d'émission de composés organiques. **Cette étiquetage indique la pollution de l'air intérieur générée par ces sources.**



POUR LES ÉQUIPEMENTS DE MAISON

L'**étiquette énergie** met en lumière la **consommation de l'appareil électrique**, plus ou moins énergivore en fonction de sa note.



Réduisez les emballages

Chaque année, **90 milliards d'emballages** sont consommés en France, ce sont d'ailleurs eux qui occupent la majeure partie de nos poubelles, or des **solutions simples existent** pour réduire votre consommation d'emballages.

“ Privilégiez les produits vendus en vrac (clous, légumes secs, etc.) ou à la coupe (viande, fromage). ”

- Choisissez les **éco-recharges** lorsqu'elles vous sont proposées qui complètent vos emballages initiaux.
- Préférez les produits **sans suremballage inutile**. Effectivement, de nombreux produits sont vendus avec deux voire trois emballages comme par exemple les cookies disposés dans une barquette en plastique, elle-même emballée dans un film plastique et le tout disposé dans une boîte en carton.
- Recherchez les produits avec **des emballages recyclables**.
- Préférez les **gros conditionnements** lorsque c'est possible (à condition de consommer la totalité du produit pour éviter le gaspillage alimentaire).



Achetez malin

- **Posez-vous les bonnes questions** : Ai-je vraiment besoin de cet objet ? N'ai-je pas quelque chose qui peut remplir la même fonction ? Puis-je l'emprunter ? Puis-je le trouver d'occasion ?
- **Privilégiez les achats groupés**
- **Faites l'impasse sur les produits à courte durée de vie ou jetables** et privilégiez à l'inverse les produits à usage permanent, rechargeables ou réparables.
- **Pensez au cadeau dématérialisé** comme une place de concert, un bon dîner, un cours de cuisine, etc.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Les prospectus dans notre boîte aux lettres représentent **30kg de déchets par foyer chaque année**, alors avant même d'acheter, pensez à **l'autocollant STOP PUB**, ce dernier vous est distribué gratuitement par le SIRTOM et mentionne votre refus de recevoir des imprimés non adressés à l'exception de l'information des collectivités.



MIEUX UTILISER POUR MOINS GASPILLER

Les petites économies sont partout, que ce soit pour réduire sa consommation d'eau, de détergents, ou d'électricité, des solutions simples existent.

Mieux utiliser ses appareils électriques et ses produits d'entretien

- Lisez bien **les modes d'emploi**
- **Respectez les doses préconisées** pour les produits d'entretien (Augmenter la dose prescrite n'augmentera pas l'efficacité du produit !)
- **Remplissez la machine ou le lave-vaisselle** avant de le faire tourner
- **Éteignez les appareils** multimédias et informatiques lorsque l'on ne s'en sert pas pour réduire sa consommation d'électricité.

Réduire sa consommation d'eau

Pensez à l'eau du robinet ! Cette dernière, qui ne requiert aucun emballage, permet **d'économiser 10 kg de déchets par an** et par personne par rapport à l'eau embouteillée, tout en réduisant les émissions de gaz à effet de serre dues au transport de l'eau embouteillée. **Vous économiserez en plus entre 100 et 300€ par an.**

LE SAVIEZ-VOUS ?



→ Les normes de potabilité et de qualité de l'eau du robinet sont **beaucoup plus sévères** que pour les eaux en bouteilles.

VOUS TROUVEZ QUE L'EAU DU ROBINET À UN PETIT GOÛT ?

→ Laissez-la 20 minutes au frigo ou mettez-y quelques gouttes de citron pour lui rendre tout son charme.

- **Fermez les robinets à bon escient**, par exemple, lorsque vous vous brossez les dents, inutile de laisser l'eau couler !
- **Économisez l'eau dans les toilettes** grâce à une chasse d'eau à double débit
- **Limitez les débits tout en conservant l'efficacité d'utilisation** grâce à des réducteurs de débit ou des aérateurs sur vos robinets.
- **Utilisez l'eau de pluie** pour arroser le jardin ou laver la voiture.

AUGMENTER LA DURÉE DE VIE DES APPAREILS

Alors que la société de consommation nous pousse à toujours acheter plus, **d'autres solutions existent**. Effectivement, les appareils électriques sont facilement réparables, les vêtements et meubles se customisent pour leur donner une deuxième jeunesse. Si vous n'en voulez plus, laissez quelqu'un d'autre en profiter plutôt que de le jeter en le donnant ou vendant.

Réparez

VOTRE APPAREIL EST EN PANNE ?

PLUSIEURS SOLUTIONS S'OFFRENT À VOUS :

- Si votre appareil a moins de deux ans, munissez-vous de sa **garantie** et **ramenez-le au magasin d'achat**.
- Faites appel aux **services après-vente** de l'appareil ou à un réparateur indépendant (rendez vous sur le site dechets-nouvelle-aquitaine.fr/reparateurs).
- Réparez-le vous-même grâce aux tutoriels sur internet ou participez à des ateliers de réparation animés par le Repair Café à la ressourcerie de Brive-la-Gaillarde (135 AVENUE GEORGES POMPIDOU – 19100 BRIVE-LA-GAILLARDE), une équipe d'experts bénévoles vous accompagnera dans la réparation de votre appareil, mais aussi dans la customisation de meubles, vêtements, etc.

POUR PLUS D'INFO SUR LES ATELIERS DU REPAIR CAFÉ :
repaircafe.org

Vendez

Votre appareil ne vous est plus utile ? Ne le jetez plus, vendez-le !

Plusieurs solutions s'offrent à vous : les dépôts-vente, brocantes, vide-greniers, ou sur les sites internet spécialisés.

Donnez

Votre appareil est en panne ou cassé ? Vous ne voulez pas perdre de temps à le réparer ? **Donnez-le à une association ou à une ressourcerie !** Ces derniers le répareront et le revendront à moindre prix.



▶ N°Vert 0800 204 054

©comenvents - 2018

**TERRITOIRE
ZÉRO GASPILLAGE**



A D E M E



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Énergie

www.sirtom-region-brive.net