Guide des éco-gestes
de l'équipe du SYTRAD

Tous ensemble, agissons pour la prévention des déchets !

SYTRAD
SYNDICAT DE TRAITEMENT
des déchets Ardèche Drôme
Trier - Traiter - Valoriser

Nous produisons aujourd'hui 2 fois plus de déchets qu'il y a 40 ans : 354 kg d'ordures ménagères par personne et par an, soit pratiquement 1 kg par jour. Il faut agir !

Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas ! Grâce à la prévention, il est possible de réduire la quantité de déchets, d'économiser les matières premières épuisables, limiter les impacts sur l'environnement et la santé, réduire les coûts de gestion des déchets...

Mais qui peut agir et comment ? Déjà, chacun d'entre nous à titre individuel. Certes, modifier ses habitudes d'achat ou celles instaurées dans notre quotidien est un vrai changement. Un changement qui se traduit par une connaissance, une volonté et enfin, une mise en oeuvre. Nous sommes tous acteurs de nos choix.

Cet engagement, l'ensemble de l'équipe du SYTRAD en a bien conscience et en témoigne concrètement à travers ce guide d'astuces et de solutions pratiques pour réduire facilement nos déchets du quotidien.

Tous ensemble, passons à l'action pour que la prévention devienne un atout !

L'équipe du SYTRAD (de gauche à droite) : Elise BONNISSOL, Amandine LEROUGE, Amandine LOUIS, Isabelle BIGOT, Marion REDON, Aurore LAVIGNE, Céline JUILLARD, Magali BERGER, Marion CARLE, Laura CHOLLET, Justine SOZET (remplacée par Céline FERREIRA), Maud BAILEY et Frédéric LONDEIX.

Sommaire

Astuce nº 1 : refuser ! 3

Marion CARLE appose l'autocollant Stop Pub.
Céline FERREIRA emporte ses sacs réutilisables partout.

Astuce nº 2 : réduire ! 5

Laura CHOLLET achète sa nourriture en vrac.
Amandine LEROUGE utilise des contenants en verre.
Céline JUILLARD privilégie le fait maison.

Astuce nº 3 : réutiliser ! 7

Isabelle BIGOT utilise une gourde réutilisable.
Frédéric LONDEIX transforme une palette en bois en porte-manteaux.
Magali BERGER fait ses semis avec des rouleaux de papier toilette.
Elise BONNISSOL fabrique son propre liquide vaisselle.
Aurore LAVIGNE crée ses films alimentaires réutilisables.
Maud BAILEY fabrique son essuie-tout lavable.
Marion REDON élève des poules.
Amandine LOUIS fabrique ses éponges.

Astuce n°1 pour réduire ses déchets :

refuser !

C’est la base de la réduction.

En effet, refuser signifie tout simplement de ne pas accepter de choses dont l’utilité n’est pas avérée. En d’autres termes, pour appliquer cette règle, il convient de systématiquement se demander si telle ou telle chose est utile pour nous.

L’idée se cachant derrière ce refus est de se recentrer sur le principal. À la clé, des économies conséquentes sont à prévoir, ainsi qu’une réelle satisfaction d’avoir pu dire non.

Mais quelles peuvent être les actions au quotidien ?

Marion Carle appose un autocollant STOP PUB sur sa boîte aux lettres

Mon geste permet d'économiser les ressources nécessaires à la fabrication, à l'impression et au transport des publicités mais également aux moyens nécessaires à l'élimination des déchets non désirés.

Le Stop Pub ne vise que les publicités et journaux d'annonces : l'information communale, intercommunale ou associative est donc distribuée.

Ainsi, j'évite l'utilisation de 40 kg de papiers pour mon foyer dans une année ! En plus, j'ai réalisé moi-même mon étiquette Stop Pub, pas besoin d'un autocollant officiel.

Céline Ferreira emporte ses sacs réutilisables partout

J'en glisse un pliant dans mon sac à main, j'en laisse dans ma voiture et sacoche à vélo. Je suis ainsi équipée pour refuser les sacs en plastique des commerçants lors de mes courses, même celles imprévues. Une astuce : lorsque j'achète juste un seul avocat, je ne le mets pas dans un sac en plastique, je colle l'étiquette directement dessus et hop, je le glisse dans mon sac réutilisable !

Astuce n° 2 pour réduire ses déchets :

réduire !

Réduire est une démarche bien plus personnelle.

C'est prendre conscience de ses habitudes de consommation et trouver des manières de restreindre celles qui ne sont pas durables. C'est déterminer ce dont on a besoin en fonction des réalités de sa vie de famille, de sa situation financière et géographique. C'est aussi se faire plaisir sans sur-consommer.

Mais quelles peuvent être les solutions à adopter ?

Laura Chollet achète sa nourriture en vrac

Fruits, légumes, céréales... en vrac mais aussi fromage et viande à la découpe. J'arrive à effectuer la quasi-totalité de mes achats sous cette forme. Sur le plan pratique, ce n'est pas un changement très contraignant, j'ai déjà les récipients nécessaires (bocaux, boîtes...). Je choisis ainsi l'exacte quantité en fonction de mes besoins et j'évite le suremballage. Quand j'achète en vrac, je vérifie à conserver mes aliments de la bonne manière afin d'éviter les mites alimentaires ou toutes autres contaminations. Les bocaux en verre avec des joints qui rendent le tout hermétique sont la meilleure solution pour moi.

Amandine Lerouge utilise des contenants en verre

Pour mes restes de repas mais également pour les repas du midi au bureau, j'opte pour des contenants en verre. Ma première raison : le verre ne contient pas, contrairement à certains plastiques, de phtalates ni de bisphénol pouvant être transmis à mes aliments. Pour le travail, ces contenants accueillent les repas que je me prépare : j'évite les plats préparés et encore une fois des emballages non recyclables vite jetés !

Céline Juillard privilégie le fait maison

Je cuisine tout. Mais quand je dis tout, je ne rigole pas ! Je fais mon propre pain, mes sauces, mes gâteaux, mes plats, mes confitures, ma pâte à tartiner... Alors ça me prend un peu de temps, c'est vrai, mais quelle satisfaction d'avoir cuisiné tout cela. Bien sûr, je n'ai pas réalisé cette démarche d'un seul coup... j'y suis allée petit à petit !

Astuce n° 3 pour réduire ses déchets :

réutiliser !

Réutiliser non seulement ce que nous avons déjà à la maison avant d'acheter mais aussi réutiliser ce qui existe déjà sur le marché de l'occasion avant d'acheter neuf. Cela permet de valoriser les ressources qui existent déjà plutôt que de créer de la demande pour de nouvelles ressources.

Réutiliser signifie aussi réparer : nos vêtements et nos appareils électroniques par exemple afin de prolonger leur durée de vie !

Mais comment peut-on faire ?

Isabelle Bigot utilise une gourde réutilisable

J'ai investi dans des gourdes réutilisables pour ne pas acheter une multitude de bouteilles d'eau en plastique jetables. Pour le bureau, j'utilise une gourde en verre et pour le sport, une en inox.
J'ai réduit considérablement ma consommation de bouteilles d'eau car remplacer ma bouteille jetable de 0,5 litre par une gourde 0,75 litre m'a permis d'économiser 5,5 kg de déchets en moins sur l'année. J'ai fait ce choix aussi parce que je les remplis avec l'eau du robinet ! L'eau est le produit alimentaire le plus contrôlé par les autorités sanitaires. C'est également très économique car elle est 100 à 300 fois moins chère que l'eau en bouteille.

Frédéric Londeix transforme une palette en bois en porte-manteaux

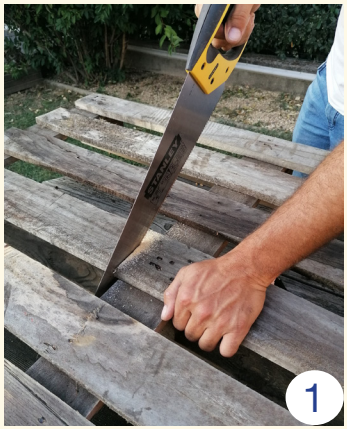
Plutôt que d'acheter un produit neuf non recyclable, j'essaie de réutiliser ce que j'ai sous la main. Nos anciens savaient très bien le faire ! Par exemple, avec une palette bien nettoyée, j'ai réalisé un porte-manteaux. J'ai conçu un tuto pour vous expliquer les étapes. Et si vous essayiez ?

Tuto : comment réaliser un porte-manteaux en bois de palette

Difficulté : intermédiaire

Temps : environ 30 min

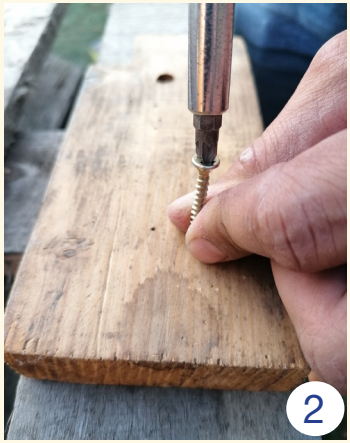
Matériel : 1 palette (80 cm sur 120 cm), 2 planches de palettes (80 cm de longueur), 5 patères, 1 mètre, 1 scie sauteuse, 1 perceuse visseuse, 1 foret à bois de 4 mm, des vis de 30 mm, 1 ponceuse



Etape 1

Sciez la palette en deux, parallèlement aux deux semelles. Ne gardez que la moitié haute. La semelle du haut servira à créer un vide-poches.

Placez la palette sur le sol, la semelle en haut. Puis fixez la première planche derrière la semelle pour créer un fond. Le vide-poches est prêt !



Etape 2

Fixez dans le bas du porte-manteaux la deuxième grande planche (pour solidariser les quatre demi-planches et créer des points d'ancrage des patères).

Etape 3

Disposez sur cette planche les cinq patères reparties également. Fixez chaque patère avec des vis. Votre porte-manteaux est prêt !

Magali Berger fait ses semis avec des rouleaux de papier toilette

Je réutilise mes rouleaux de papier toilette en carton car c'est génial pour faire germer mes semences. Une fois les premières pousses sorties, je transplante le tout en pleine terre. Cela limite les manipulations et permet de ne pas traumatiser les racines !
De plus, le carton se décompose une fois en terre.

Elise Bonnissol fabrique son propre liquide vaisselle

Nettoyer ma maison avec des ingrédients naturels qui remplacent tous les produits de nettoyage que l'on trouve dans les magasins, c'est possible. Que des avantages : c'est ludique, moins cher, je réduis la quantité de déchets... J'ai réalisé pour vous un tuto pour fabriquer votre propre liquide vaisselle. A vous de tester !

Aurore Lavigne crée ses films alimentaires réutilisables

Je ne peux plus emballer mes aliments dans du plastique ou de l'aluminium alors que j'essaie de réduire mes déchets ! Il existe des alternatives et le «bee wrap» (film alimentaire réutilisable) en fait partie. Il s'agit de morceaux de tissus enrobés de cire d'abeille qui s'adaptent au plat que l'on veut emballer ! Cela permet d'envelopper mes sandwichs pour mes pique-niques, de recouvrir un bol de salade ou encore de couvrir un demi avocat. Je vous ai confectionné un tuto... à vous d'essayer pour vous en convaincre !

Tuto : comment fabriquer son liquide vaisselle

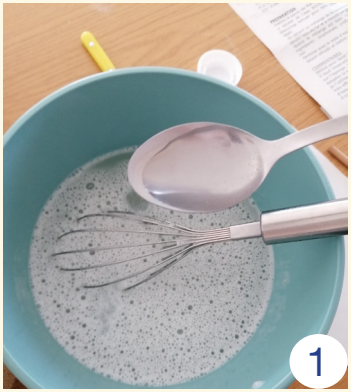
Difficulté : facile

Temps : environ 10 min (plus le temps de repos)

Matériel : 1 bouilloire, 1 fouet, 1 saladier, 1 flacon vide

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de cristaux de soude
- 1,5 cuillère à café de bicarbonate
- 4 cuillères à soupe de savon de Marseille en paillettes
- 2 cuillères à café de vinaigre blanc
- 1,5 L d'eau



Etape 1

Mettre le savon dans le saladier, ajoutez l'eau bouillante (très peu au début). Battez au fouet pour faire fondre le savon. Quand le mélange est bien homogène, ajoutez les autres ingrédients : bicarbonate, cristaux de soude et vinaigre.

Etape 2

Terminez avec le reste d'eau encore très chaude. Laissez refroidir puis mettez en bouteille.

Etape 3

Secouez avant chaque utilisation : l'aspect peut être assez visqueux sinon.

Tuto : comment créer un film alimentaire réutilisable

Difficulté : facile

Temps : environ 30 min (pour 1 film alimentaire 20 x 20 cm)

Matériel : 1 fer, 1 table à repasser, 1 paire de ciseaux cranteur, 1 craie et 2 feuilles papier cuisson

Ingrédients :

- 1 tissu coton (20 x 20 cm)
- 4 cuillères à soupe de cire d'abeille en paillette

(1) Attention à bien protéger votre table à repasser avec une vieille serviette de bain !

Etape 1

Tracez et découpez le tissu en fonction de son utilisation.

Etape 2

Déposez le tissu sur du papier cuisson et recouvrir de paillettes de cire de façon uniforme.

Etape 3

Recouvrez avec la 2ème feuille de papier cuisson puis appliquez le fer à repasser (1) au centre de la feuille. Faire en sorte que les billes de cire d'abeille fondent du centre vers les 4 coins. Ajoutez des petites billes dans les coins si nécessaire.

Etape 4

Décollez la feuille de papier cuisson. Laissez refroidir : votre film alimentaire réutilisable est prêt à l'emploi !

Maud Bailey fabrique son essuie-tout lavable

Le papier essuie-tout : c'est cher, j'en consomme beaucoup et en plus ça pollue. J'entends "*mais c'est en papier, ça se dégrade*". Oui, ça se dégrade mais il faut penser aux ressources engendrées pour créer cette feuille de papier qui va être utilisée et jetée en quelques secondes. Est-ce que ça vaut vraiment le coup ? Heureusement, il existe de l'essuie-tout réutilisable.
Je fabrique le mien avec de vieilles serviettes de toilette et de vieux torchons.

Marion Redon élève des poules

Mes poules pondeuses peuvent picorer jusqu'à 150 kilos de déchets par an et pondre environ 150 œufs sur la même période ! Le plus intéressant est qu'elles vont se nourrir de mes déchets de cuisine (qui ne vont pas forcément dans mon composteur). Leurs fientes sont également un excellent engrais pour mon jardin.

Amandine Louis fabrique ses éponges

L'éponge, ce n'est pas forcément le premier truc auquel on va penser, et pourtant, elles sont sources de pollution : particules de plastique qui se détachent dans l'eau de vaisselle, fabrication en matière synthétique et film en plastique qui les entoure lors de l'achat. J'ai réalisé un tuto, si vous êtes prêt à changer votre éponge pour une éponge 100 % recyclée et recyclable... c'est par ici !

Tuto : comment créer une éponge Tawashi

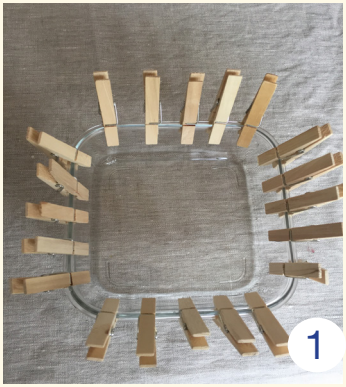
Difficulté : intermédiaire

Temps : environ 30 min (pour 1 éponge)

Matériel : 1 paire de vieilles chaussettes, 1 boîte carrée, 20 pinces à linge, 1 paire de ciseaux

Etape 1

Positionnez les pinces sur la boîte de façon régulière (espacées de 1 cm). Découpez les chaussettes en 10 bandelettes d'environ 3 cm de large.



Etape 2

Commencez à tisser : placez 5 bandelettes dans le même sens sur le métier à tisser (boîte).
Placez ensuite les 5 autres à la perpendiculaire et en alternance (dessus puis dessous...). Alternez aussi la manière de commencer le tissage.

Etape 3

Retirez une boucle de son épingle à linge, la passer à travers sa voisine et ainsi de suite. Cette étape va permettre de finir l'éponge en lui donnant une forme.

Etape 4

Bien serrer la dernière boucle qui servira à faire suspendre votre Tawashi.

Les agents du SYTRAD se sont engagés dans une démarche d'éco-exemplarité, que ce soit individuellement, dans les bureaux administratifs ou lors de leurs actions de communication afin de réduire la production de déchets.

Notre territoire est riche d'évènements festifs et attractifs mais qui génèrent une quantité importante de déchets. En tant qu'élu local, en tant qu'organisateur ou financeur d'évènements, en tant qu'habitant... vous aussi, adoptez des éco-comportements et faites le savoir. Les élus en Drôme peuvent, par exemple, signer la charte départementale élaborée par l'Association des Maires.

Tous ensemble, passons à l'action pour que la prévention des déchets devienne un atout sur notre territoire !

+ d'infos sur

www.sytrad.fr

Rédaction et conception graphique :
Service Communication & Animation du SYTRAD
Crédit photos : Shutterstock et SYTRAD
Imprimerie Champagnac / Sept. 2020