

Introduction à la réduction des déchets

Trucs et astuces



© Bénédicte Moret, Bloutouf

Miriam Knoepfel

Présentation du 27 mars 2018

TABLE DES MATIERES

Introduction	2
Mes trucs et astuces	2
Kit du débutant pour réduire ses déchets	2
LA CUISINE.....	3
Consommation hebdomadaire	3
Faire soi-même.....	3
Consommation régulière ou occasionnelle.....	3
Trucs et astuces généraux.....	5
SALLE DE BAIN, SOINS DU CORPS, ETC.....	5
Produits de base.....	5
Matériel.....	5
Produits de beauté.....	5
Ménage	6
Les produits	6
Le matériel.....	6
Enfants	6
Bébés	6
Enfants.....	7
Comment faire pour changer.....	7
Quelques derniers trucs et astuces.....	7
les adresses pour vos courses.....	8
Bagnes	8
Martigny Région	8
Pour aller plus loin	8
Contact.....	9

INTRODUCTION

Suite à mon passage dans l'émission « Mise au point » en juillet 2016, notre famille a commencé à s'intéresser à la réduction des déchets.

Pour revoir l'émission voici le lien :

<http://www.rts.ch/play/tv/mise-au-point/video/zero-dechet-est-ce-vraiment-possible?id=8809979&station=a9e7621504c6959e35c3ecbe7f6bed0446cdf8da>

Maintenant que la taxe au sac est arrivée, nous avons un pas d'avance sur les autres, c'est pourquoi je propose mon soutien à toutes celles et ceux qui sont intéressés à mieux gérer leurs déchets.

Pour vous aider au quotidien vous pouvez également vous rendre sur le site de la commune de Bagnes qui vous aide à trier vos déchets.

<http://environnement.bagnes.ch/dechets.php>

MES TRUCS ET ASTUCES

Pour commencer, observez ce qu'il reste dans votre poubelle et tentez de trouver des solutions.

Munissez-vous du matériel du super-héros de la réduction des déchets.

Kit du débutant pour réduire ses déchets

- 4-5 sacs en toile
- 10 bocaux en verre, de toutes tailles
- Cartons ou paniers pour légumes
- 1 petite boîte en inox ou en métal
- Des bouteilles en verre
- 2-3 boîtes en verre ou en inox pour les courses
- Patchs démaquillant
- Savon
- Torchons et mouchoirs en tissu
- Wraps en cire

LA CUISINE

Consommation hebdomadaire

Pain

- Acheter le pain chez le boulanger ou dans les grands magasins (Migros ou JMC) et mettre dans un sac en toile

Viande

- Se rendre directement avec une boîte chez le boucher
- Se rendre chez le producteur (même si on aura de la viande sous vide)

Truc : lardons en dés : demander une grosse quantité et les congeler par portion

Fruits et Légumes

- Les mettre directement dans des sacs en toile ou dans un carton, puis les déposer dans les tiroirs au frigo ou dans le bac à fruits, une fois à la maison

Faire soi-même

- Confiture (avec des fruits de 2ème choix + sucre, dans un bocal en verre)
- Compote (pommes fraîches ou fruits de 2ème choix + sucre)
- Faire soi-même les sirops
- Sauce tomate pour toute l'année (en bocal ou congelé si on préfère)
- Blanchir les légumes et les mettre au congélateur
- Pesto maison (faire des réserves en été pour l'année)
- Congeler les soupes faites avec les restes

Astuce : toujours faire de grandes quantités et surgeler

Consommation régulière ou occasionnelle

Jus de fruits

- Faire soi-même (acheter des caisses d'oranges)
- Ou acheter les jus dans des bouteilles en verre. Permet d'éviter les briques qui sont difficiles à recycler

Truc : faire sécher les pelures d'orange et mettre au feu

Pâtes à gâteau

- Faire soi-même (ultra rapide et facile)

Astuce : prévoir le double de pâtes à gâteau et surgeler la moitié pour toujours avoir des réserves à portée de main

Muesli ou céréales

- Faire son granola maison (20 min) avec des produits que l'on aime, achetés si possible en vrac

Astuce recette : ingrédients : avoine, mélange de noix, sirop d'érable, fruits sec (base pour beaucoup de recettes saines à faire même)

Thé et café

- Acheter en vrac

Produits laitiers

- Faire soi-même les yaourts nature (très facile à faire)

Astuce : il existe des solutions sans électricité : utilisation d'une glacière ou d'un four vapeur

Truc : Mélanger le yaourt nature avec des confitures maison, c'est encore meilleur

- Acheter les yaourts en verre (chez mamie ou autre)
- Commander en laiterie

Lait

- De la ferme ou lait cru de la laiterie
- Privilégier la bouteille en verre à la brique

Fromage

- A la coupe chez le fromager, dans des boîtes ou avec des sachets en tissu que l'on lave par après

Astuce : pour le fromage râpé, demandez à en mettre dans une boîte ou un sachet en papier. Possibilité de congeler des portions ou alors le râpé soi-même. Faire pareil pour la fondue.

Beurre

- Demander à la laiterie de remplir le récipient
- Eviter les barquettes, privilégier les beurres entourés de papier

Crème

- Pas de solution

Huiles et vinaigres

- Faire marcher ses connaissances et acheter des huiles de qualité en importation directe ou encore privilégier les bouteilles en verre
- Acheter en vrac

Truc : Attention, l'huile doit se conserver à l'abri de la lumière, utilisez des bouteilles opaques

Epices

- Marché, vrac
- Si possible, planter soi-même la verveine, la menthe, le thym (les épices basiques que l'on emploie souvent)

Pâtes

- Privilégier les achats de pâtes emballées dans du carton
- Acheter en vrac

Produits pour vaisselle

- Acheter en vrac, et remettre dans la même bouteille
- Bloc de savon de Marseille
- Le faire soi-même

Astuce : pour économiser diluer votre savon à l'eau

Truc : il existe des brosses et éponges écologiques, sans plastique

Trucs et astuces généraux

- Ne jamais rien jeter du frigo, toujours utiliser ce que l'on a, avec de l'imagination on trouve toujours des choses à cuisiner. Si vous n'êtes pas imaginatif, il existe des applications ou site internet pour vous aider.

Truc : rendez-vous sur le site <https://www.lebruitdufrigo.fr/> mettez-y la liste des ingrédients qu'il vous reste et le site vous concoctera un dîner

- Achetez moins, faites moins de réserve, vous aurez moins de déchets

SALLE DE BAIN, SOINS DU CORPS, ETC...

Produits de base

- Produits de douche et bain : pain de savon
- Si besoin de savon liquide, acheter en vrac

Astuce : il est possible d'acheter son shampoing chez son coiffeur, ils sont souvent d'accord de vous remplir une bouteille

- Dentifrice à faire soi-même

Matériel

- Brosse à dent en bois
- Brosse à cheveux en bois
- Déodorant solide
- Coupelle menstruelle
- Protèges slip lavables
- Lingettes démaquillantes lavables
- Mouchoirs en tissu

Produits de beauté

- Retour à des produits dont on connaît les ingrédients, présentés dans des récipients en verre

Astuce : l'huile d'olive peut être utilisée dans de nombreuses occasions (démaquillant, crème de jour, baume pour les ongles,...)

- Lingettes démaquillantes lavables (alternative aux disques de coton)
- Médecine naturelle : se rendre en droguerie ou magasin alternatif

MÉNAGE

Les produits

- **Bicarbonate de soude** : anti calcaire, adoucissant, neutralise les odeurs
- **Vinaigre blanc** : anti-bactérien, détartrant, anti-calcaire, adoucissant, fixateur de couleur
- **Savon noir** : dégraissant, détachant, antiseptique, insecticide, (souvent utilisé pour les sols)
- **Paillettes de savon de Marseille** : agent lavant idéal pour le linge, moins efficace que le savon noir pour le nettoyage de la maison
- **Percarbonate de soude** : détachant, dégraissant, blanchissant
- **Savon fiel de bœuf** : détachant
- **Cristaux de soude** : dégraissant, débouche les canalisations
- **Huiles essentielles** : antiseptiques, bactéricides, désodorisantes, désinfectantes, odorantes. (Attention à leur utilisation, notamment pour les enfants et les femmes enceintes, renseignez-vous avant)

Lessive : à faire soi-même ou acheter dans des gros cartons

Astuce : attention à toujours mettre votre produit dans le tambour à lessive

Pour les WC : restes de pelures d'oranges et agrumes mélangés avec du vinaigre blanc

Le matériel

- Drap ou torchons à laver
- Remplacer le papier ménage par des vieux morceaux de tissus (draps)

Astuce : si vous aimez l'idée d'avoir un rouleau de papier ménage à porter de main vous pouvez acheter des rouleaux de papier ménage en tissu dans les magasins zéro déchet

ENFANTS

Bébés

- Liniment à la place des lingettes
- Torchons lavables
- Couches lavables
- Faire les compotes et purée soi-même

Enfants

Les goûters

- Sac pour les goûters en tissu
- Donner des goûters sans emballages

Truc : toujours prendre une gourde avec soi, toujours en avoir une dans la voiture pour éviter d'acheter à boire dans des bouteilles en PET (économie garantie)

Habits

- Acheter de deuxième main
- Se mettre en relation avec des familles qui ont des enfants plus âgés et une autre plus jeune pour créer une chaîne

Astuce : il existe de nombreuses ventes-échanges dans la région, ainsi que des groupes de partage sur Facebook

Loisirs

- Se rendre en ludothèque
- Se rendre en bibliothèque

COMMENT FAIRE POUR CHANGER

- Il existe de nombreuses communautés et groupes autour de la réduction des déchets
- Oser demander
- Se mettre ensemble pour acheter en commun
- Créer son réseau
- Réfléchir à son mode de consommation, réfléchir avant d'acheter

Quelques derniers trucs et astuces

- Penser à composter tout ce que vous pouvez

Astuce : il existe différentes sortes de compost (de jardin, d'appartement)

- Privilégier les produits emballés dans des matériaux recyclables (verre-conserve)
- Ne pas avoir honte d'acheter en deuxième main, on sera même très tendance
- Emprunter, prêter les objets que l'on utilise rarement
- Osez essayer de changer

LES ADRESSES POUR VOS COURSES

Bagnes

Chez Mamie-Bagnes. Route de Verbier 13, 1934 Le Châble (Vilette) (vrac)

Le détail. Route de Clouchèvre 26, 1934 Le Châble VS (vrac)

Migros-Partner. Route de Verbier 11, 1934 Le Châble (Vilette)

Marché JMC. Route de Verbier 20, 1934 Le Châble (Vilette)

Gaillard Fleurs. Route de Vollèges 2, 1934 Le Châble (Fruits et légumes)

Laiterie de Verbier. Route de Verbier 138, 1936 Verbier

Le Chalet Gourmand. Place Centrale 2. 1936 Verbier (Boucherie)

Epiceries de village (Sarreyer, Lourtier, Versegères)

Commande d'orange - voie directe au Châble durant l'hiver (commandes à l'adresse mah@terricolore.ch)

Martigny Région

Espace Nouvelle Terre. Rue du Grand-Verger 12, 1920 Martigny (bio et vrac)

Fromathèque. Route du Grand-St-Bernard 28, 1921 Martigny-Croix (fromage à la coupe)

La Forêt de Brocéliande. Séverine Joris. Avenue du Grand-Saint-Bernard 9, 1920 Martigny (huiles et huiles essentielles, médecine douce)

Droguerie-Herboristerie l'Alchimiste. Rue du Rhône 1, 1920 Martigny (matériel pour cosmétiques maison)

Ma Petite Nature. Francesca Dumas. Rue du Rhône 7, 1920 Martigny (produits de beauté)

Chez Mamie. Rue Marc Morand, 1920 Martigny (vrac)

Atelier Nicole Mottet. Rue du Simplon 8, 1920 Martigny (habits seconde-main de qualité supérieure)

Marché de Martigny

Communauté Emmaüs. Route de Riddes 51, 1950 Sion

POUR ALLER PLUS LOIN

Participer à des ateliers

Il existe de nombreux cours proposés dans la région de Martigny et en Suisse romande. Voici quelques bonnes adresses pour des ateliers pratiques sur comment réaliser vous-même vos produits.

Chez Mamie. Rue Marc Morand, 1920 Martigny (produits d'entretien et cuisine)

Ma Petite Nature. Francesca Dumas. Rue du Rhône 7, 1920 Martigny (produits de beauté)

La Forêt de Brocéliande. Séverine Joris. Avenue du Grand-Saint-Bernard 9, 1920 Martigny (huiles essentielles)

Universités populaires du Valais Romans et école-club Migros (divers ateliers autour du zéro déchet et la réalisation de produit)

CONTACT

Un grand merci à la ville de Vence, qui nous a permis de réutiliser et réadapter leur « guide : objectif zéro déchet ; faisons, jetons moins ! ».

Je suis à disposition pour des questions supplémentaires.

Miriam Knoepfel
Chemin de la Biolle 1
1934 Montagnier
knoepfel_miriam@hotmail.com
+4179 328 24 94