

Opération foyers témoins 0 déchet !

Bilan et bons plans



AVEC MOINS DE DÉCHETS,
JE VIS MIEUX !



Trucs et astuces

Bonnes adresses

Faire soi-même

SMICTOM
DE LA ZONE SOUS-VOSGIENNE

viéverte.fr



Le déroulé de l'opération

Dans le cadre de son projet « Territoire Zéro Déchet Zéro Gaspillage », le SMIC-TOM de la Zone Sous-Vosgienne, en partenariat avec **Céline Portal, spécialiste du zéro déchet**, a lancé **une opération foyers témoins zéro déchet en avril 2018**, l'objectif étant de démontrer qu'avec **quelques gestes simples appliqués dans son quotidien, il est possible de consommer autrement, faire des économies et ainsi réduire ses déchets de manière significative.**

22 familles ont répondu présentes à l'appel du SMICTOM.

Lors de la réunion de lancement, un kit a été remis à chaque famille comprenant un stop pub, un composteur, une gourde, des lingettes lavables...

D'avril à novembre 2018, ces familles ont :

- pesé leurs déchets,
- participé à des visites de l'usine d'incinération et du centre de tri, à des ateliers « do it yourself » comme la fabrication de produits ménagers ou de savons,
- échangé lors de réunions.



Utilisation du peson

Céline Portal a coaché ces familles tout au long de l'opération avec une approche très ouverte sans message sous-jacent de culpabilisation.



Atelier fabrication de produits ménagers



Visite de l'usine d'incinération



Le bilan chiffré

Sur les 22 familles inscrites initialement, **17 ont participé activement** aux ateliers et visites de sites.

90 % des familles ont trouvé que les thématiques abordées étaient pertinentes.

Pour 80 % d'entre elles, les gestes pour tendre vers le 0 déchet sont **faciles à mettre en pratique**, le plus difficile selon elles étant de changer les habitudes familiales et de trouver des magasins proposant des produits en vrac.

La mise en place du compostage pour les familles qui ne le pratiquaient pas encore a permis **une baisse de 75 % des ordures ménagères**.

Entre avril et novembre 2018, les ordures ménagères, recyclables et verre ont baissé en moyenne **de 35 %**. Tendre vers le 0 déchet, c'est possible !

Ordures ménagères résiduels



-38%

Recyclables



-25%

Verre



-40%

Ordures ménagères + Recyclables + Verre



-35%

Bilan détaillé sur www.sictom-etueffont.fr



Les astuces des familles pour réduire ses déchets

Pour réduire ses déchets, de façon simple et efficace, il est nécessaire d'éliminer les produits jetables et de **les remplacer par du durable**.

C'est plus écologique mais aussi plus économique sur le long terme !

Voici quelques gestes qu'ont mis en pratique les familles pour réduire leurs déchets :

- Remplacer essuie-tout, cotons, lingettes, mouchoirs et serviettes en papier par du tissu,
- Pour l'hygiène intime, il existe des serviettes hygiéniques lavables et la mooncup,
- Fabriquer ses propres savons (« Savons au naturel » édition Terre vivante),
- Réduire les emballages cadeaux par des emballages en tissu ou fait maison,
- Pour les pailles en plastique jetable des enfants, les remplacer par des pailles en inox, en bambou, ou par des macaronis longs !



Savons fabriqués par Céline Portal



Courses sans emballage au marché de Masevaux

- Pour remplacer le film étirable et l'aluminium, utiliser des bee's wrap, tissu enduit de cire, que l'on peut fabriquer soi même (recette page 4),
- Pour faire ses courses en vrac, utiliser des sacs en tissu ou des bocaux, dans ce cas, le commerçant fera la tare,
- Quant à la vaisselle jetable, elle sera interdite à partir du 1^{er} janvier 2020, alors autant s'en passer définitivement dès aujourd'hui,
- Et bien sûr, rien ne vaut la cuisine « **fait maison** » !

Où trouver les produits réutilisables ?

- magasins bio
- magasins de vente d'occasion
- sans-bpa.com
- vieveverte.fr
- greenweez.com
- etsy.com
- plim.fr



Fabriquer ses produits ménagers soi-même

Fabriquer soi-même ses produits, cela peut paraître compliqué !

Mais il n'y a rien de plus simple !

Céline Portal propose des recettes efficaces, avec peu d'ingrédients, et vraiment pas chères ! Elles ont été testées et approuvées lors des ateliers par les familles.

Crème à récurer

- bicarbonate de soude : 25 gr,
- liquide vaisselle écologique très concentrée : 25 gr,
- au choix : argile blanche fine, argile verte fine ou blanc de Meudon : 38 gr,
- huiles essentielles au choix (menthe poivrée, lavande, citron, eucalyptus, tea tree): 15 gouttes, glycérine: 40 g.



Fabrication de la crème à récurer

Mélanger le bicarbonate de soude et le liquide vaisselle avec un fouet, jusqu'à obtenir une émulsion qui ressemble à une meringue.

Ajouter l'argile tamisée à la préparation et bien remuer avec la maryse.

Ajouter les 15 gouttes d'huile essentielle, il est possible d'augmenter à 25 gouttes.

Ajouter la glycérine.

Lessive maison en poudre

Mélanger dans une grande boîte :

- 1 kg de percarbonate de soude,
- 2 kg de bicarbonate de soude

C'est tout ! Votre lessive maison est prête !



Ingrédients nécessaires à la fabrication de la lessive

Pour le noir et la couleur à partir de 40 °c, mettre 1 cuillère à soupe. Pour le blanc à partir de 60 °c, mettre 2 cuillères à soupe.

Penser à utiliser un savon détacheur sur les tâches avant de mettre en machine.

Ne pas utiliser sur du linge délicat (soie, laine, etc...) à 30 °c.

Où trouver les ingrédients ?

- en pharmacies
- dans les magasins bio
- greenweez.com
- taktik-eco.fr
- aroma-zone.com



Fabriquer ses produits ménagers soi-même

Pastilles lave-vaisselle maison

- 1 quart de sesquicarbonate de sodium
- 1 quart d'acide citrique
- 1 quart de cristaux de soude
- 1 quart de bicarbonate de soude



Mélange des produits

Mélanger simplement les 4 poudres dans un saladier en verre, utiliser un bac à glaçons. Vaporiser un peu d'eau au dessus du saladier, **sans viser les poudres**. Remuer.

Remplir les compartiments du bac à glaçon avec la poudre, bien tasser, et attendre 24 heures.

Démouler et stocker au sec.

Ne pas faire de grandes quantités, à cause de la réaction possible entre les cristaux de soude, le bicarbonate et l'acide citrique (et l'humidité).

Utiliser du gros sel à la place du sel régénérant.

Les poudres maison requièrent de la chaleur pour bien nettoyer. La température de l'eau à l'intérieur du lave-vaisselle doit atteindre au minimum 65 °C.

Bee's wrap maison

- Des chutes ou coupons de tissus de plusieurs tailles, choisir un tissu pas trop fin
- Cire d'abeille en paillettes (de préférence blanche)
- Ciseaux

Laver vos coupons de tissus et repasser les. Préchauffer votre four à 100 °C.

Sur une plaque propre, disposer vos tissus à plat.

Saupoudrer de façon homogène et généreuse la cire d'un seul côté, en fondant, la cire va imprégner tout le tissu. Mettre au four 3 minutes, dès que la cire est fondue, sortir la plaque, et nettoyer la plaque rapidement pour enlever les surplus de cire.

Retirer le tissu enduit et accrocher à la verticale, le temps que la cire refroidisse, cela va très vite.

Où trouver les ingrédients ?

- en pharmacies
- dans les magasins bio
- taktik-eco.fr
- aroma-zone.com
- greenweez.com



Fabriquer ses produits ménagers soi-même

Dentifrice zéro déchet reminéralisant

- un abrasif très doux : 20 g de carbonate de calcium (*ne pas acheter du blanc de Meudon produits ménagers*),
- un abrasif doux : 10 g d'argile blanche,
- une poudre de plante traitante : 5 g de prêle ou ortie,
- un activateur de salivation : 5 g de bicarbonate de soude très fin.

Peser soigneusement les 4 ingrédients dans 4 contenants différents, prendre une cuillère par poudre.

Mélanger tous les ingrédients à l'aide de la spatule dans un petit pot en verre. Et voilà, la poudre est prête à l'emploi !

Pour obtenir une pâte, il suffit de rajouter de la glycérine, et pour une haleine mentholée, une goutte d'huile essentielle !

Déodorant super facile

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude cosmétique,
- 1 cuillère à soupe d'Aloe Vera,
- 10 gouttes d'huile essentielle (*Palmarosa, menthe, lavande ou citron au choix*).



Ingrédients nécessaires à la fabrication du déodorant

Mélanger tous les ingrédients ensemble puis mettre au réfrigérateur.

Bien désinfecter le plan de travail et le matériel avant d'effectuer les mélanges.

Où trouver les ingrédients ?

- dans les magasins bio
- en pharmacies
- meszepices.com
- greenweez.com
- aroma-zone.com



Les bonnes adresses des familles 0 déchet pour faire ses courses

(liste non exhaustive)

Dans le Haut-Rhin

Magasins bio/Vrac

Biocoop du Rebberg

36 avenue de Riedisheim
68100 Mulhouse
03 89 43 69 15

Biocoop Engelmann

8 Bis rue du moulin
68100 Mulhouse
03 89 46 25 26

Botanic

65 rue de Frioul
ZAC de la Mer Rouge
68200 Mulhouse
03 89 33 16 20

Satoriz

13 rue de Sultz
68270 Wittenheim
03 89 62 50 77

Eau Vive

9 rue Louis Aragon
68270 Wittenheim
09 64 06 02 70

Biomonde Natur'ailles

149 rue de la République
68500 Guebwiller
03 89 76 93 04

Vie Claire

9 B rue James Barbier
68700 Cernay
03 89 28 24 03

Shed's

2A rue d'Illzach
68260 Kingersheim
03 89 51 15 03

AMAP/Vente à la ferme Points de distribution

Jardins d'Icare

3 rue des Daims
68780 Sentheim
03 89 66 19 99
contact@asso-icare.com

Jardins du Trèfle Rouge

30 A rue de Raedersheim
68190 Ungersheim
03 89 57 38 10
contact@jtreflerouge.fr

Réseau Rhénamap

11 Rue du 1^{er} Septembre
68640 Muespach
06 09 48 12 26
03 89 68 67 64

Les Paniers Saveurs et Fraicheurs

3, Rue des Serruriers
68600 Wolfgantzen
03 89 23 78 37

La Ruche qui dit oui

support@laruchequiditoui.fr

Liste des points de vente à
la ferme (bio et non bio) sur
[jetermoins.mulhouse-
alsace.fr](http://jetermoins.mulhouse-alsace.fr)

Marchés hebdomadaires

Masevaux

Place des Alliés
le mercredi de 8h00 à 12h00

Mulhouse

Différents jours selon
emplacement

Liste des marchés sur
[jetermoins.mulhouse-
alsace.fr](http://jetermoins.mulhouse-alsace.fr)



Les bonnes adresses des familles 0 déchet pour faire ses courses

(liste non exhaustive)

En Haute-Saône / Dans le Territoire de Belfort

Magasins bio/Vrac

Vie Claire

42 Faubourg de Belfort
70400 Héricourt
09 75 94 62 09

Relais Vert

Zone de la Saline
Route de Belfort
70200 Lure
03 84 62 75 68

Biocoop Le Grenier Vert

3 avenue du Maréchal Foch
90000 Belfort
03 84 55 09 62

Biocoop l'Autre Rive

ZAC du Bois de l'Arsoit
9 avenue du G^{al} de Gaulle
90300 Valdoie
03 84 28 14 20

La Vie Claire

138 Avenue Jean Jaurès
90000 Belfort
03 84 21 47 35

Naturine

Zac des Prés
90400 Andelnans
03 84 54 09 37

D'Elle au Naturel

7 faubourg de Belfort
90100 Delle
03 84 36 07 69

François Nature

64 Faubourg de France
90000 Belfort
03 84 22 08 51

Le Monde en Vrac

7 rue des Magnolias
90160 Bessoncourt
03 84 54 23 31

Côté Nature - Belfort

59 Faubourg de Besançon
90000 BELFORT
03 84 26 25 54

AMAP/Vente à la ferme Points de distribution

La Ruche qui dit oui

support@laruchequiditoui.fr

reseau-amap.org

bienvenue-a-la-ferme.com

avenir-bio.fr

Saveur des Vosges Comtoises

saveursvosges@hotmail.com

AMAP Moulin de Manspach

7 bis rue du verger
68210 Manspach
06 24 61 15 50
jardindemanspach@outlook.com

Le potager des jeunes pousses

Rue de l'Eglise
90200 Grosagny
06 61 18 01 16
sylviebio@yahoo.fr

Marchés hebdomadaires

Lure

Esplanade Charles de Gaulles
le mardi de 8h00 à 12h00

Champagny

Place du Foyer Rural
le mercredi
de 8h00 à 12h00

Plancher Les Mines

Centre ville
le vendredi
de 8h00 à 13h00

Giromagny

Place de Gaulle
le samedi
de 8h00 à 12h30

Etueffont

Place de l'EISCAE
1^{er} dimanche du mois
de 8h30 à 12h30

Belfort

Différents jours
selon emplacement
Liste des marchés sur
jours-de-marche.fr/90000-belfort/

Grosagny

Centre ville
2^{ème} samedi du mois
de 15h00 à 18h00



Témoignages des familles

Famille GRISEY

« Cette expérience Zéro Déchet a été très satisfaisante pour moi à plus d'un titre. J'ai appris beaucoup sur un sujet qui me tient bien à cœur. J'avais acquis déjà quelques "bonnes habitudes" mais ce mouvement comme tout ce qui est partagé m'a dopée et ouverte à encore d'autres pratiques et envies d'apprendre. »



Famille HEIDET

*« C'était vraiment une aventure sympa qui donne encore un peu plus d'élan et quelques clefs manquantes...
Cerise sur le gâteau, le bon d'achat ! C'est vraiment une belle surprise.
On fera de notre mieux pour continuer à semer ces petites graines. »*

SMICTOM de la Zone Sous-Vosgienne

40 b avenue Jean Moulin - 90110 Rougemont-Le-Château

Tél. 03 84 54 69 44 - Fax : 03 84 54 65 26

www.sictom-etueffont.fr - sictom.etueffont@wanadoo.fr