



Communauté  
de Communes de  
**Nozay**

# ASTUCES POUR RÉDUIRE MES DÉCHETS

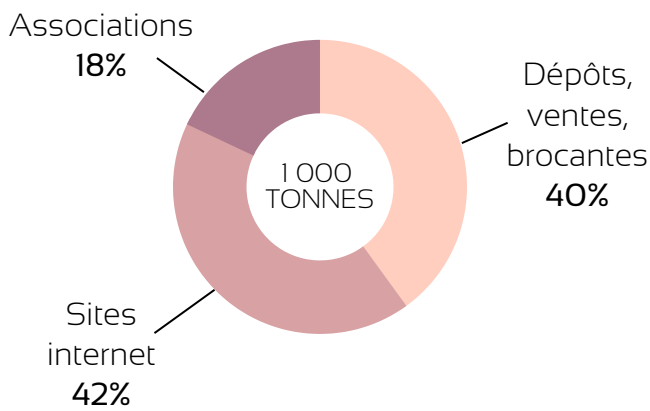
Des idées créatives qui vont  
changer votre quotidien

- 3** LES DÉCHETS EN CHIFFRES
- 4** CUISINER AVEC LES RESTES
- 6** FABRIQUER SES PRODUITS D'ENTRETIEN
- 8** RÉDUIRE MES DÉCHETS AU QUOTIDIEN
- 10** DONNER UNE SECONDE VIE AUX OBJETS ET AUX DÉCHETS

# LES DÉCHETS EN CHIFFRES

Depuis 2007, c'est 4,6% de déchets en moins de produits par habitant, notamment grâce à la **prévention**, à la **réutilisation**, au **réemploi**, à la **réparation** et à la **réduction du gaspillage alimentaire**.

## OÙ VONT LES BIENS RÉUTILISÉS ET RÉEMPLOYÉS ?



**111 650 EMPLOIS**

pour la gestion et la récupération des déchets



**89% DES FRANÇAIS** trient leurs emballages

Source : ADEME 2017

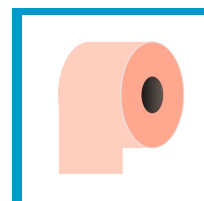
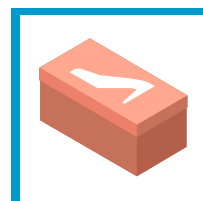
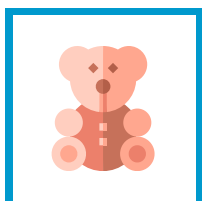


Une **feuille de papier** se recycle **5 fois**



Le **verre** se recycle à l'infini

## GRÂCE À VOS GESTES DE TRI,





# CUISINER AVEC LES RESTES

## LES RECETTES ZÉRO GASPI'

Vous avez vu un peu trop gros en cuisinant ? Vous ne savez pas quoi faire de vos restes ? Pas besoin de jeter, il existe de nombreuses recettes originales et économiques !



### HACHIS PARMENTIER

- 1kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 50g de beurre
- 300g de restes de viande hachée
- 2 verres de lait environ
- 50g de fromage râpé
- Sel
- Poivre noir

- Épluchez les **pommes de terre**. Faites-les bouillir de 25 à 30 min
- Hachez l'**oignon**. Faites-le cuire dans une poêle beurrée 10 min
- Hachez la **viande** et l'**ail**. Ajoutez-les dans la poêle. Salez, poivrez. Laissez revenir 5 min
- Mettez le four à préchauffer
- Moulinez les pommes de terre. Incorporez-y 20g de **beurre** puis le **lait** bouillant, **sel** et **poivre**
- Beurrez un plat à gratin. Mettez-y une couche de pommes de terre, le **hachis de viande** puis une autre couche de pommes de terre
- Parsemez de **fromage râpé** et de noisettes de beurre
- Faites gratiner en haut du four bien chaud (Th. 7/8), 15 min



### BEIGNETS D'ÉPLUCHURES DE POMME

- Épluchures d'environ 4 pommes
- 1 blanc d'œuf
- 1 cuillerée à soupe de fécule de maïs (Maïzena)
- Huile de friture
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre (pour saupoudrer les beignets)

- Montez le **blanc d'œuf** en neige bien ferme
- Versez la **fécule de maïs** dans un récipient
- Ajoutez 3 cuillerées à soupe de **eau** et remuez jusqu'à ce que la pâte soit souple
- Ajoutez délicatement le blanc en neige
- Faites chauffer l'**huile de friture**
- Roulez vos restes de **pelure de pomme** de façon à former un petit buisson, sans trop le serrer
- Roulez-les un par un dans la pâte puis plongez-les dans l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés
- Retirez délicatement et déposez les beignets sur du papier absorbant ou un torchon propre
- Saupoudrez d'un petit peu de **sucre** et dégustez

## ASTUCES



Pour éviter que vos pommes de terre ne germent, il suffit de les entreposer dans un endroit sombre avec deux pommes



Pour conserver plus longtemps vos pommes, arrosez-les d'eau bouillante ou laissez-les tremper un instant dans cette même eau

# GÂTEAU DE PAIN AU CHOCOLAT



- 1 baguette de pain rassis
  - 75cl de lait
  - 3 œufs
  - 4 cuillerées de crème fraîche
  - 200g de sucre
  - 6 cuillerées de chocolat en poudre
- 
- Préchauffez le four à 200°C et beurrez un moule
  - Émiettez grossièrement la baguette rassie dans un saladier
  - Recouvrez-la de lait et laissez le pain s'imbiber

ASTUCE



Votre pain est trop sec ? Humidifiez-le et mettez-le au four quelques minutes, il sera redevenu chaud et croustillant !

- Mélangez les œufs, la crème, le sucre et le chocolat
- Répartissez le mélange sur le pain et mélangez le tout
- Mettez le mélange dans un moule et faites cuire environ 1h
- Démoulez et dégustez !



## CHIPS SALÉES D'ÉPLUCHURES

- Épluchures de patate douce, carotte, betterave...
- Huile d'olive
- Sel

- 
- Placez les épluchures sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé
  - Badigeonnez-les d'huile d'olive et de sel
  - Faites cuire au four 15min à 200°C
  - Dégustez ces chips croustillantes !



## SAUCE AU YAOURT

- 1 ou 2 yaourts nature
- Moutarde
- Sel
- Poivre

- 
- Mélangez tous les ingrédients
  - Mettez au frigo 1h
  - Servez comme sauce pour votre salade ou pour tremper des bâtonnets de légumes, par exemple !



## PAIN PERDU

- Restes de pain
- 1 ou 2 œufs
- Lait
- Sucre en poudre
- Beurre pour dorer la poêle

- 
- Répartissez les œufs battus et le lait dans deux assiettes creuses
  - Trempez les tranches de pain rassis dans les œufs, puis dans le lait
  - Faites dorer le pain 1min de chaque côté dans la poêle beurrée
  - Saupoudrez de sucre et servez !

ASTUCE



Avant d'aller faire les courses, faites un rapide inventaire du frigo, rédigez une liste des aliments nécessaires et prévoyez des repas ! Cela vous permettra de gagner du temps, et d'éviter le gaspillage.

## CAKE FOURRE-TOUT



- 100g de farine
- 1 sachet de levure
- 100g de gruyère râpé
- 1 verre de lait
- Sel et poivre
- 3 œufs
- Restes de ratatouille, tomates, viande, légumes...

- 
- Faites chauffer le four à 180°C
  - Mélangez tous les ingrédients dans un saladier
  - Beurrez un moule à cake et versez-y le mélange
  - Faites cuire le cake environ 35 minutes
  - Coupez en tranches et dégustez !





# FABRIQUER SES PRODUITS D'ENTRETIEN

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, faire **ses propres produits d'entretien** n'est pas sorcier ! Essayez ces produits **écologiques** et **peu coûteux**.



## IDÉAL POUR TOUTES SORTES DE SURFACES DURES

Le plan de travail, la planche à découper, le dessus des meubles de cuisine...

## NETTOYANT TOUTES SURFACES

Le top des nettoyeurs tout usage

- Mélangez le vinaigre et l'eau
- Ajoutez le bicarbonate de soude
- Versez le tout dans un vaporisateur propre



- 50cl d'eau
- 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc ou d'alcool
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude

## LESSIVE

Economique, non toxique et facile à faire



Attention à respecter les précautions d'emploi

- 100g de savon en paillettes
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 2 litres d'eau
- 20 gouttes d'huile essentielle de votre choix

- Faites bouillir l'eau
- Versez l'eau dans une bassine avec le savon et le bicarbonate de soude
- Mélangez bien pour dissoudre les ingrédients solides
- Ajoutez les huiles essentielles de votre choix
- Transvasez le produit dans votre flacon avec un entonnoir

## PRODUIT VAISSELLE

Laver sa vaisselle naturellement



Attention à respecter  
les précautions  
d'emploi

- 50g de savon de Marseille en copeaux
- 1 cuillère à soupe de savon noir
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
- Quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix

- Faites bouillir un grand verre d'eau
- Mélangez l'eau chaude avec le savon de Marseille jusqu'à ce que ce soit homogène
- Ajoutez les autres ingrédients un à un
- Versez dans le flacon



## PASTILLE WC Le nettoyage zéro-déchet

### DÉTARTRAGE NATUREL

Pastilles à mettre dans vos toilettes pour un nettoyage sans frotter !



Attention à respecter  
les précautions  
d'emploi

- 20 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 10 cuillères à soupe d'acide citrique
- Un peu d'eau
- Huiles essentielles (facultatif)
- Bac à glaçon en silicone

- Mélangez l'acide et le bicarbonate dans un saladier en verre
  - Ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles de votre choix
  - Mélangez rapidement pour qu'elles s'imprègnent uniformément
  - Versez le mélange dans le bac à glaçon. Laissez durcir, démoulez et vos pastilles sont prêtes à être utilisées !
- Attention, le mélange ne doit jamais mousser ! Sinon celui-ci perdrait toutes ses performances et son efficacité.

### LES LINGETTES RÉUTILISABLES

- Vieux chiffons/tissus
- 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 2 tasses d'eau chaude
- Huiles essentielles

- Mélangez le vinaigre, l'eau et les huiles essentielles
  - Laissez imbiber vos tissus pendant 1h
  - Essorez-les légèrement puis stockez-les dans une boîte.
- Ils sont prêts à l'utilisation !

# RÉDUIRE MES DÉCHETS AU QUOTIDIEN

## LIMITER MES DÉCHETS À LA SOURCE

Il existe de nombreuses petites astuces du **quotidien** pour se débarrasser des déchets dès l'achat ou la consommation d'un produit, en voici quelques-unes.



### UTILISER DES ÉCO RECHARGE

- Réduit les **emballages**
- Favorise les contenants **durables**



### ACHETER EN VRAC

- Supprime les **emballages**
- Réduit le **gaspillage alimentaire** grâce au choix de la **quantité**



### INSTALLER UN STOP PUB

- Pose d'un autocollant sur la boîte aux lettres
- Évite la **surproduction** de **papier**



### BOIRE L'EAU DU ROBINET

- Supprime les **bouteilles en plastique**
- Privilégie l'**écologie** et l'**économie d'argent**



### ÉVITER LE SUREMBALLAGE

- Réduit le **plastique**
- Réduit les **déchets quotidiens**



### COMPOSTER SES DÉTRITUS

- Réduit la production de **déchets**
- Produit du **compost**



# ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Chaque année, c'est environ 10 millions de tonnes de nourriture gaspillée en France. Voici quelques astuces pour **réduire** le **gaspillage alimentaire**



## ÉTABLIR DES MENUS POUR LA SEMAINE

- Permet de mieux gérer le stock
- Fait gagner du temps



## FAIRE UNE LISTE POUR LES COURSES

- Aide à moins se laisser tenter
- Évite les déplacements inutiles



## SURVEILLER LES DATES DE PÉREMPTION

- Évite de jeter sans avoir touché l'aliment
- Permet de prévoir ses repas



## CUISINER LES BONNES QUANTITÉS

Pour une personne adulte :

- **Lentilles** : 3 cuillères à soupe bien remplies
- **Riz** : ½ verre
- **Pâtes** : un verre (varie selon le type de pâtes)
- **Poisson** : 140g
- **Pommes de terre** : 5 petites pommes de terre
- **Laitue** : un bol (type bol de céréales)



## BIEN RANGER SON FRIGO

- Organise selon le type d'aliment
- Fait gagner du temps



## CUISINER LES RESTES

- Économise de l'argent
- Sollicite sa créativité... Et son palais !

# DONNER UNE SECONDE VIE

## À MES OBJETS

Au lieu de jeter dès qu'un produit est usagé ou fini, pensez plutôt à une **seconde utilisation** ! Voici quelques moyens pour réduire votre production de déchets.



### PLATEFORME DE DON ET DE VENTE TROC ET VOUS

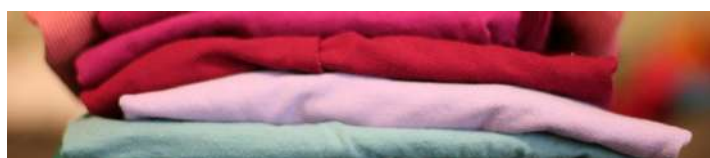
Il s'agit d'un site web collaboratif gratuit qui permet aux habitant·es de la Communauté de Communes de Nozay de donner ou vendre des produits plutôt que de les jeter en déchèterie : un vide grenier virtuel, permanent et d'ultra-proximité !

Rendez-vous sur : [www.trocetvous-ccn.fr](http://www.trocetvous-ccn.fr)

### LES RECYCLERIES

Découvrez plusieurs recycleries à proximité de chez vous sur le [site de la Communauté de Communes](#) : acteur·rices du réemploi, elles collectent des biens dont les propriétaires souhaitent se séparer et les revendent d'occasion

### LE RELAIS



Dans les bornes Le Relais vous pouvez déposer vêtements, linge de maison, chaussures (liées par paires), peluches, maroquinerie...

### LES RÉPAR'ACTEURS

Les Répar'Acteurs sont des professionnel·les mobilisé·es pour limiter l'impact des déchets. Au lieu de jeter vos affaires abîmées ou démodées, pensez à eux pour redonner une nouvelle vie à vos produits ! Faites réparer pour un **meilleur pouvoir d'achat**, pour **soutenir l'économie locale**, et surtout pour **l'environnement**

Meubles, vêtements, bijoux, informatique, électronique... Retrouvez la liste des Répar'Acteurs sur leur [annuaire](#).



# À MES DÉCHETS

Que faire des déchets qui ne sont ni ménagers, ni du tri sélectif ou de déchèterie ? Voici quelques astuces pour votre **compost**, vos **déchets médicaux** et vos **déchets du jardin**.

## QUE COMPOSTER ?

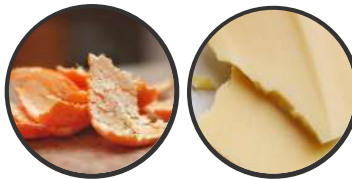
Le compost recycle les déchets organiques et enrichit la terre.

### ✓ À COMPOSTER



Déchets de cuisine,  
déchets verts

### − À COMPOSTER EN PETITES QUANTITÉS



Agrumes et leurs épluchures,  
croûtes de fromage

### ✗ À NE PAS COMPOSTER



Viande, poisson,  
emballages

## QU'EMMENER EN PHARMACIE ?

Trier ses médicaments permet de préserver la santé de tous.

### ✓ À EMMENER



Déchets de soins médicaux  
et médicaments périmés

### ✗ À NE PAS EMMENER



Déchets médicaux de  
parapharmacie, radiographies,  
lunettes ou prothèses

## QUE BROYER ?

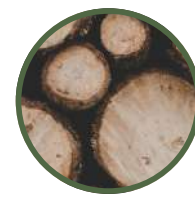
Le broyage réduit la masse des déchets végétaux du jardin et permet de le pailler.

### ✓ À BROYER



Déchets verts : fleurs fanées, feuilles  
mortes, brindilles, végétaux secs,  
branches vertes et tendres

### ✗ À NE PAS BROYER



Gros morceaux de bois





Communauté  
de Communes de  
**Nozay**



[service.dechets@cc-nozay.fr](mailto:service.dechets@cc-nozay.fr)



02 40 79 51 52



9 rue de l'Église  
44170 NOZAY

