

# Moins de déchets, c'est possible! Jeter moins, c'est facile!



Le guide de la prévention des déchets



## Le Smictom s'engage pour un avenir meilleur

Le Smictom de la Région de Saverne s'est engagé dans un programme local de prévention qui proposera une série d'actions visant à réduire la quantité et la nocivité des déchets produits sur le territoire.

Ce guide a pour objet de vous aider à jeter moins en effectuant les bons gestes de prévention des déchets.

En 2010, la production d'ordures ménagères et assimilées était de 333 kg par habitant. Ce chiffre englobe les ordures ménagères résiduelles et la collecte sélective des recyclables. L'objectif est de réduire cette quantité de 23 kg/habitant d'ici 2015. Pour cela, chaque geste comptera.

Il faut s'interroger sur nos modes et habitudes de consommation. Ce guide aidera tous ceux qui le souhaitent à faire des gestes éco-citoyens pour protéger l'environnement, réduire le coût de leurs achats et contribuer à la réduction de la production des déchets et de leur nocivité.

Suite à la loi Grenelle 1, le Smictom mettra en place en juillet 2012 une redevance "ordures ménagères" proportionnelle au volume de déchets produits. Réduire vos déchets vous aidera donc également à maîtriser votre facture.

Les objectifs que nous nous sommes fixés sont :

- 1/ réduire les quantités de déchets biodégradables dans les poubelles d'ordures ménagères,
- 2/ réduire les quantités d'emballages tout en continuant les efforts de tri ; il est essentiel de bien trier pour mieux valoriser,
- 3/ mener une démarche de réduction des déchets au sein des communes...

L'addition de tous les gestes éco-citoyens, même minimes, qui tendent à diminuer la quantité de déchets produite, participera à la réussite du programme local de prévention.

Joseph CREMMEL, Président du Smictom

Paola CRIQUI, Vice-présidente,  
chargée du programme local de prévention des déchets



## Comment produire moins de déchets ?

Suivez les conseils de la famille TOM devenue Eco-citoyenne !

Dans ma salle de bains	page 2
Dans ma cuisine	page 4
Dans les magasins	page 6
Pendant mes loisirs	page 8
Au travail ou à l'école	page 10
Dans mon jardin	page 12
Dans mon atelier	page 14
Les astuces "nettoyage"	page 15
Les bonnes adresses	page 16
Choisir des produits écolabellisés	page 17



# dans ma salle de bains...

## ... j'opte pour les soins sans emballage



**Pour me laver :** j'opte pour le gant de toilette et du savon, c'est moins d'emballage et moins couteux que des lingettes et du savon liquide.

**Pour me raser :** je préfère le rasoir mécanique ou électrique plutôt que les rasoirs jetables.

**Pour la lessive :** je favorise les boules de lavage pour le linge peu sale. J'utilise en priorité des lessives concentrées et ecolabellisées. Je privilégie les écocharges ou ma lessive "maison".



## Pour bébé, je choisis des couches lavables

Les couches lavables une économie de près de 750€ pour le premier enfant et plus pour le suivant !

### Les couches jetables ...



... c'est 1 tonne de déchets par enfant et 1400€ par bébé.

### jetables

Une couche jetable de qualité moyenne coûte environ 0,28€.

Un bébé étant changé 5000 fois en moyenne avant d'être propre, le coût des couches jetables est donc de 1400€ par enfant.



€ 1400 €  
 1000 kg  
 0 kg

### Couches lavables ...



... c'est zéro déchet et 750€ par enfant.

De plus, elles peuvent être réutilisées ou revendues pour un second enfant.

### lavables

Un kit avec les couches nécessaires à un enfant de la naissance à la propreté, coûte en moyenne 550€ et l'entretien pour 5000 changes revient à 200€, soit un coût total de 750€ par enfant. Inutile de les laver à 90°C, 60 °C suffisent !



€ 750 €  
 0 kg  
 0 kg



### Une lessive "maison"

- Lessive à la cendre : Versez l'équivalent de deux grandes tasses de cendres (environ 50 cl) dans un litre d'eau. Remuez et laissez reposer une nuit. Filtrez avec une passoire doublée d'un papier essuie-tout. Vous obtenez alors un filtrat qui remplace très bien la lessive courante à raison de 50cl par cycle de lavage. Pour parfumer votre linge vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle.
- Lessive au savon de Marseille : Achetez un vrai savon de Marseille, réduisez-le en lamelles avec un économe et laissez dissoudre les copeaux dans un litre et demi d'eau. A utiliser et doser comme une lessive liquide.

### Le saviez-vous ?

- Les couches lavables existent aussi en taille adulte pour les personnes incontinentes. Les modèles proposés sont pratiques et n'ont rien à voir avec ce qui se faisait " dans le temps ". Dans certaines localités, une entreprise de service propose un système de location-lavage des couches.

# dans ma cuisine...

## ...Je prépare les repas moi-même



**Je préfère les légumes et fruits frais** en vrac et je réutilise les sacs ou je colle l'étiquette directement sur les produits, par exemple sur les bananes.

**Je trie mes déchets fermentescibles** : marc de café, sachet de thé, épiluchures de fruits et légumes, essuie-tout... pour en faire du compost car les biodéchets représentent 30% du poids de notre poubelle.

**J'évite les plats préparés, je prépare les repas moi-même**, cela est bien moins cher et produit beaucoup moins de déchets.

**J'opte pour l'eau du robinet.** Elle est jusqu'à 100 fois moins chère que l'eau en bouteille. Elle évite la production, le transport et le recyclage de milliers de bouteilles vides ! De bonne qualité, de nombreux paramètres de contrôle l'attestent.

ASTUCES

### La pince fraîcheur

(ou une simple pince à linge) permet de refermer les gros paquets entamés et de conserver leur contenu !

J'évite le gaspillage alimentaire.

Il représente en moyenne 7 kg par an et par habitant soit près de 20 kg de gaspillage alimentaire par an et par foyer.

Quelques conseils :

- je fais une liste des courses en fonction des menus de la semaine,
- je vérifie les dates de péremption,
- je ne cuisine pas en trop grande quantité.
- j'accommode ou je congèle les restes.



### Je fais mes yaourts

Ce sont des millions de pots en plastique en moins dans la poubelle grise. Avec un yaourt du commerce et 1 litre de lait entier, je fais 1,2 litres de yaourt et on prend 1 yaourt fait maison pourensemencer 1 autre litre. On peut agir ainsi 4 fois pour un yaourt du commerce et jusqu'à 20 fois pour des ferments achetés en pharmacie, plus chers à l'achat, mais aussi plus rentables.

### Je fais mes confitures

Faire mes confitures me permet de réutiliser les pots en verre et de ne pas les jeter.

FOCUS



ASTUCES



# dans les magasins...



...J'achète moins de déchets !

Je fais attention au conditionnement de mes achats.

J'achète en grand conditionnement le riz, les pâtes, le sucre, les céréales et je dose avec un verre ou une tasse les quantités nécessaires. J'évite les portions individuelles (café, sachet de riz, fromage...)

J'achète des produits avec des emballages en carton ou en acier plutôt qu'en plastique car ils sont recyclables (par exemple les boîtes à œufs ou boîtes à café).

J'achète mes fruits et légumes au détail plutôt que préemballés et évite ainsi le suremballage. Je suis sûr de choisir la juste quantité et d'éviter le gaspillage. Même chose pour le fromage ou la charcuterie à la coupe qui sont souvent moins chers.

Je n'utilise pas de sacs en plastique jetables mais des sacs réutilisables (échangeables à vie dans certaines enseignes) ou des caisses pliables, des paniers ou cabas à roulettes.

J'achète des produits éco-conçus. A qualité égale, le produit éco-conçu minimise tous ses impacts sur l'environnement. La gamme de produits éco-conçus ne cesse de s'élargir : textiles, cosmétiques, produits d'entretien, mobiliers, accessoires de sport, papeterie... J'ai l'embarras du choix ! L'éco-conception relève encore essentiellement de démarches volontaires des entreprises. Elles sont de plus en plus nombreuses à s'engager dans le bon sens. Choisissons leurs produits !

L'ADEME a réalisé en 2009 une étude visant à comparer deux chariots, sur une sélection de produits d'usage courant pour un ménage français : un chariot de référence et un chariot " mini-déchets ".

Objectif : démontrer que réduire fortement ses déchets et ses dépenses en faisant ses courses est à la portée de tous !



## Produits pour une personne en 1 an

<b>Chariot de référence</b>	<b>73 kg de déchets et 1773€</b>	
<b>Chariot " mini-déchets "</b>	<b>-26 kg de déchets / -400€ à -500€</b>	

A quantités de produit égales, et à propriétés identiques,

on économise 400€ à 500€ par an

et on produit 26kg / an de déchets en moins !

La différence de poids s'explique avec des produits comme les lingettes. Après usage et contrairement à une serpillière classique, elles deviennent des déchets.

### Gestes de prévention

### Quelques exemples

Je préfère les produits en vrac ou à la coupe!



Jambon, charcuterie, fromage, ...



Salades, fruits ...

Je préfère les produits en grand conditionnement



Huile, jus de fruit



Riz, pâtes,...

Je préfère les produits concentrés ou les écorecharges (et je respecte les doses)



Lessives



Nettoyants ménagers

Je préfère les produits réutilisables



Serpillière micro-fibres au lieu des lingettes pour sol gant de toilette,...

# pendant mes loisirs...

... je choisis de l'occasion

Bric  
à  
Brac



Je donne à des associations les vêtements, les meubles, les jouets ....dont je ne me sers plus (voir page 18 la liste des associations).



J'offre des cadeaux dématérialisés : une soirée au restaurant, une place de spectacle, un abonnement à une activité sportive, un soin en institut...



J'évite les objets à pile. Je pense aux piles rechargeables. Elles peuvent être rechargées 100 fois.



J'utilise de la vaisselle classique et j'abandonne la vaisselle jetable.



...je pense réutilisable



## J'achète d'occasion

Dans les brocantes, les vide-greniers, les puces, les bourses aux jouets, les petites annonces dans la presse ou Internet, les magasins de dépôt-vente, les entreprises d'économie sociale et solidaire, les associations caritatives.

## Je fais réparer, je ne jette plus

Je pense à réparer ou à faire réparer auprès des artisans locaux (électroménagers, TV, HIFI, couture, cordonnerie, rempaillage...).

## Je loue au lieu d'acheter

Je loue ou emprunte certains produits. Ludothèques et médiathèques permettent de louer des jouets, des livres, des CD et DVD pour un coût réduit.

Je loue le gros outillage pour l'entretien de ma maison : tondeuse, broyeur, taille haies, perceuses.

ASTUCES

## Pour l'entretien de la maison

(gros outillages par exemple) et pour les objets de longue durée, j'achète à plusieurs (famille, voisins, amis).



# au travail ou à l'école...

... je fais attention à ma consommation de papier !



J'imprime et je photocopie en 2 pages sur 1 et en recto-verso.

Je privilégie les supports électroniques : envoi des documents par mail, clé USB, CD Rom, suivi électronique des modifications de documents.

Je réduis mes impressions de courriels et je les archive électroniquement.

Je fais la chasse aux photocopies inutiles en faisant circuler les documents. Je réutilise le côté vierge des papiers imprimés comme brouillons.

J'achète des fournitures durables et/ou écolabellisées.

Je préfère stylo plume, stylo bille et porte-mine rechargeables.

J'évite les mini-surligneurs, mini-correcteurs, mini-scotchs, mini effaceurs qui produisent plus de déchets et sont plus chers.

Je préfère feutres et marqueurs à base d'eau, les crayons en bois non teintés et non vernis, les correcteurs et colles sans solvants.

## Je fais des pauses sans déchet !

- J'utilise une tasse plutôt qu'un gobelet jetable et je choisis du thé et du café en vrac au lieu d'une dosette ou d'un sachet.
- Pour la boisson à emporter, j'opte pour une petite gourde de sirop à l'eau ou de jus de fruit remplie à partir d'une bouteille d'un ou deux litres.
- Je prépare des encas ou goûters faits maison (pain avec une barre de chocolat ou gâteau maison ou fruit) plutôt que d'acheter des gâteaux industriels suremballés.
- Je pratique le compostage ou le lombricompostage à l'école ou sur mon lieu de travail (thé, café, restes de repas...)
- A l'école : j'utilise une boîte à goûter qui permet de transporter un petit nombre de biscuits sans avoir à acheter de mini-paquets suremballés.



## Je réduis les publicités dans ma boîte aux lettres J'applique le Stop pub!

Chaque année un bas-rhinois reçoit dans sa boîte aux lettres plus de 300 prospectus ou journaux gratuits, soit 17 kg de papier ! Des autocollant STOP PUB à mettre sur votre boîte aux lettres sont disponibles dans votre mairie. Si vous ne pouvez pas vous déplacer, demandez-le sur [www.smictomdesaverne.fr](http://www.smictomdesaverne.fr), rubrique " Contact ".



Pour recevoir la publicité de mon choix ...

Je colle un STOP PUB sur ma boîte aux lettres et je demande à mon supermarché de m'envoyer sa publicité par courrier ou par courrier électronique. Je peux aussi m'inscrire sur [www.pubeco.fr](http://www.pubeco.fr) pour choisir les publicités que je souhaite recevoir. J'évite ainsi les publicités qui ne m'intéressent pas.



# dans mon jardin...

## ... je composte mes déchets



**Je produis un terreau sain** pour mon jardin avec l'aide du Conseil Général du Bas-Rhin, téléchargeable sur [www.smictomdesaverne.fr](http://www.smictomdesaverne.fr) (rubrique prévention).

**Je composte mes déchets** de cuisine avec ceux du jardin.

**Je limite mes déplacements** en déchèterie en faisant mon compost. Chaque année, un habitant du Smictom dépose environ 40 kg de déchets verts en déchèterie.

ASTUCES

### Recette : antiparasitaire

**Purin d'orties :** Coupez des orties, hachez-les grossièrement et mettez-les dans un bac en plastique ou en bois. Recouvrez d'eau : 10L d'eau pour 1kg d'orties. Fermez le bac. Remuez régulièrement votre potion. Tant que de petites bulles apparaissent quand vous brassez, c'est que la fermentation n'est pas terminée. Cela prend environ deux semaines, moins s'il fait chaud (plus de 25°C). Pour une utilisation à l'arrosoir, une filtration grossière est suffisante, alors qu'une filtration fine est nécessaire pour une utilisation au pulvérisateur ou pour la conservation. Le contenu du filtre est à mettre au compost. Dilution au 1/10 pour une utilisation comme anti-puceron.

**Bicarbonate de soude :** Mélangez les ingrédients suivants : 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude + 1 litre d'eau + 1 cuillerée à café de savon de Marseille liquide. Vaporisez la solution sur les plantes contaminées.



## Je pratique le jardinage durable !

**Je pratique la tonte mulching** qui consiste à laisser sur place l'herbe tondu et finement coupée à l'aide d'une tondeuse spécifique ou équipée d'un kit mulching. Je peux aussi le faire avec une tondeuse traditionnelle en enlevant le bac de récupération.

**J'utilise les tontes en paillage** au pied des haies ou dans le potager. Cela limite la pousse d'herbes indésirables et nourrit le sol et les plantes.

**Je choisis des espèces à croissance lente :** buis, abelia, céanothe, troène, fusain d'Europe, lilas, ...au lieu du laurier ou des thuyas qui se dégradent très mal.

### Je limite l'emploi de produits phytosanitaires en utilisant des solutions alternatives pour mon jardin

- en pratiquant le désherbage mécanique,
- en utilisant des plantes "couvre sol" pour lutter contre les mauvaises herbes : bugle rampante, lierre, millepertuis, pervenches,...
- en utilisant des insectes auxiliaires ou des associations de plantes pour lutter naturellement contre les prédateurs,
- en désherbant les allées avec l'eau de cuisson bouillante (pâtes, pomme de terre) ou du vinaigre blanc (ne pas utiliser dans le potager).
- en pulvérisant du savon noir liquide ou du purin d'orties comme anti-puceron ou du bicarbonate de soude contre le mildiou ou l'oïdium : le bicarbonate de soude est une molécule qui permet d'atténuer l'acidité. En le vaporisant sur les feuilles, leur surface devient moins acide et limite la capacité des spores de champignons à se développer.

ASTUCES



Pour attirer les hérissons friands des limaces, je laisse des petits branchages au pied des haies pour qu'ils se fassent un abri.



# dans mon atelier de bricolage...

... J'utilise le moins possible les produits qui affichent ces vignettes,

ils présentent des risques pour la santé et pour l'environnement.



Dans le cadre de l'harmonisation européenne ils sont remplacés par :



J'utilise les produits écolabellisés (voir page 17).

Je pense à apporter les restes des produits toxiques à la déchèterie : les substances chimiques et toxiques, les acides, les matières inflammables, les carburants et les lubrifiants, les peintures et les solvants, les désherbants, les huiles de vidange, de friture.

Je préfère les peintures naturelles et à l'eau.



**Pour protéger le bois,**  
je fais un mélange d'huile de lin et de térébenthine (50/50) plutôt que d'utiliser une lasure du commerce.

## Pourquoi dangereux ?

Ils contiennent des éléments toxiques qui peuvent brûler, irriter ou exploser. Par méconnaissance ou par inadvertance, ils sont jetés dans les bacs d'ordures ménagères ou déversés dans les éviers ou les réseaux d'évacuation d'eau ce qui est extrêmement néfaste pour l'environnement.

## Dangereux pour qui ?

Déversés dans le milieu naturel, ces déchets sont toxiques pour la faune, la flore et l'Homme. Ils contaminent l'eau et peuvent même remonter la chaîne alimentaire. Déversés dans les réseaux d'évacuation des eaux usées, ils encrassent et dégradent prématurément les réseaux. Renvoyés dans l'atmosphère, ils polluent l'air et amplifient l'effet de serre. Jetés à la poubelle, ils fragilisent les filières de traitement des déchets.



## Les Astuces "nettoyage" :

De nombreux produits présentant très peu d'impact négatif sur l'environnement remplacent toutes sortes de produits nettoyants pour un coût bien inférieur.

### • Le jus de citron

Il nettoie les éponges visqueuses, retire les tâches (de thé par exemple) sur la terre cuite et la céramique. Il lave la vaisselle en aluminium, les cuivres et laitons.

### • Le vinaigre blanc : un excellent détartrant

Il permet de nettoyer robinets, éviers et cuvettes de toilettes, ou encore de détartrer bouilloires et cafetières.

Dilué, il sert également à rincer les lainages et à rafraîchir les couleurs des tapis. Pur, il fait briller les carrelages en céramique.

Je peux l'utiliser en liquide de rinçage pour le lave-vaisselle.

### • Le savon noir liquide

Pour nettoyer les sols ou d'autres grandes surfaces, j'utilise du savon noir liquide avec une serpillère. Cela coûte 2 fois moins cher et produit 10 fois moins de déchets que l'utilisation de lingettes jetables ! Une économie de 520€/an pour une maison de 100m<sup>2</sup>.



### • Le bicarbonate de soude

C'est un produit nettoyant qui remplace les crèmes à récurer. Saupoudré sur une éponge humide, le bicarbonate de soude permet de nettoyer, sans rayer, les baignoires, les lavabos, les éviers, le chrome, les joints de carrelage, les plastiques de l'électro-ménager et des voitures ainsi que la carrosserie. Il ne faut pas le faire chauffer, sinon il perd ses propriétés nettoyantes.

### • Les huiles essentielles naturelles

Pour aérer et assainir les pièces, j'ouvre les fenêtres 30 minutes par jour et j'utilise des huiles essentielles naturelles (citron, eucalyptus, ylang-ylang...), plutôt que des produits de synthèse qui coûtent cher et produisent beaucoup de déchets.

L'utilisation d'huiles essentielles est déconseillée pour les femmes enceintes et les enfants en bas-âge.

# les bonnes adresses...



- Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie  
8, rue Adolphe Seyboth - 67000 STRASBOURG  
Tél. : 03 88 15 46 46  
[www.ademe.fr/alsace](http://www.ademe.fr/alsace)  
[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)



- CONSEIL GENERAL DU BAS-RHIN  
Hotel du Département  
Place du Quartier Blanc - 67964 STRASBOURG Cedex 9  
Tél. : 03 88 76 67 67 - Fax : 03 88 76 67 97  
E-mail : [webmaster@cg67.fr](mailto:webmaster@cg67.fr)



- SMITOM de Haguenau-Saverne  
2, rue du Clausenhof  
Schweighouse sur Moder BP 20364 - 67507 HAGUENAU CEDEX  
Tél. : 03.88.72.04.47  
[www.smitom.fr](http://www.smitom.fr)



- CHAMBRE DE CONSOMMATION D'ALSACE  
Service Eco-Conseil Espace Info-Energie  
7, rue de la Brigade Alsace-Lorraine  
BP 6 - 67064 STRASBOURG  
Tél. : 03 88 24 96 12  
[www.cca.asso.fr](http://www.cca.asso.fr)  
E-mail : [eco@ecoconsommation.org](mailto:eco@ecoconsommation.org)

*Vêtements, meubles, objets dont vous n'avez plus l'utilité  
donnez-les à des associations*



- EMMAÜS  
COMMUNAUTE DE SAVERNE  
10, rue Gustave Goldenberg - 67700 SAVERNE  
Tél. : 03 88 91 34 71



- ASSOCIATION ENVIE  
6, rue Herrade - 67200 STRASBOURG  
Tél. : 03 88 10 04 30  
E-mail : [envie.strasbourg@wanadoo.fr](mailto:envie.strasbourg@wanadoo.fr)

# Choisir des produits écolabellisés

*Pourquoi penser aux produits écolabellisés ?*

*Pour limiter l'impact sur notre santé et sur l'environnement.*

Deux écolabels officiels sont délivrés en France : la marque française NF Environnement et l'écolabel européen (valable dans tous les pays de l'Union Européenne).



Ces écolabels sont délivrés par AFNOR CERTIFICATION selon un cahier des charges pré-établi qui fixe des exigences pour 38 catégories de produits, en prenant en compte l'ensemble de leur cycle de vie (depuis le choix des matières premières jusqu'à la fin de vie du produit). AFNOR CERTIFICATION est un organisme indépendant reconnu par les pouvoirs publics : Ministères chargés de l'industrie, de l'écologie et de la consommation.

Pour plus d'information [www.ecolabel.fr](http://www.ecolabel.fr)

*Quelques exemples de produits écolabellisés :*

- peintures, vernis et colles pour revêtements de sols
- sacs poubelles et sacs de caisse
- cartouches d'impression laser
- filtres à café
- litières pour chats
- enveloppes et pochettes postales
- cahiers
- mobilier de bureau et mobilier scolaire
- composteurs individuels
- papiers absorbants
- aspirateur
- produits textiles et détergents pour textiles
- ampoules et tubes néons
- détergents pour lave-vaisselle et liquide vaisselle
- nettoyeurs multi-usages et papier-toilette



Devenez vous aussi un éco-citoyen,  
c'est facile !

Pour tout renseignement :  
[www.smictomdesaverne.fr](http://www.smictomdesaverne.fr) - [prevention@smictomdesaverne.fr](mailto:prevention@smictomdesaverne.fr)  
10, rue des Murs - 67700 Saverne

