MON ACTION ÉGO-RESPONSABLE

0

La réduction des déchets

Des enjeux environnementaux économiques et sociaux ...

Le constat :

La production de déchets par habitant a presque doublé en France entre 1960 et 2007 (source : ADEME).

- environ **540 kg** de déchets par habitant et par an sur le Pays du Mans,
- l'épuisement des ressources naturelles,
- des coûts de traitement en hausse constante.

Les objectifs :

- quantitatif : réduire nos déchets de **7 %** en 5 ans
- qualitatif : réduire la nocivité de nos déchets.

La réduction des déchets doit entrer dans nos habitudes de vie, sans être une contrainte. Elle peut développer l'économie locale et redonner de la cohésion sociale.

Ces panneaux proposent des solutions et gestes quotidiens pour réduire sa production de déchets et son impact environnemental.

Mieux consommer, moins jeter en réutilisant, en réparant les biens, en compostant, en faisant soi-même.

Textes : Pays du Mans - Le Mans Métropole. Conception, réalisation : MG - Pays du Mans © février 2014.
Photos : © Fotolia.com - Pays du Mans, sauf mention contraire.

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

Les achats

Agissons... consommons différemment !

Les solutions possibles ?

- les produits consommant moins de ressources naturelles,
- les produits locaux,
- les produits issus de l'agriculture biologique,
- les produits issus du commerce équitable.

Les écolabels garantissent la qualité des produits et un moindre impact environnemental

Le bon geste :

- préférer un fruit de saison produit près de chez soi à un fruit produit à l'autre bout de la planète en toute saison.

EU Ecolabel www.ecolabel.eu

NF ENVIRONNEMENT

Qualité & Proximité nos priorités

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

2

Les achats

Achats malins ... moins de déchets ...

Un chariot mini-déchet, c'est 26 kg de déchets en moins par personne et une économie de 400 à 500 € par an (ADEME).

Eviter :

- les suremballages,
- les lingettes,
- les dosettes,
- les portions individuelles,
- le « tout préparé », etc.

Privilégier :

- les grands conditionnements,
- les concentrés,
- les éco-recharges,
- le vrac, la coupe,
- le « fait maison », etc.

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

Panneau 2

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

3

Le compostage

Les ingrédients… pour bien composter !

Plus vos déchets seront fins, plus le processus de compostage sera rapide.

Déchets de cuisine :
- épluchures de fruits et légumes,
- restes de repas,
- coquilles d'œufs broyées,
- sachets de thé, filtres et marc de café.

Déchets de maison :
- cartons bruns non imprimés (type rouleaux en carton),
- mouchoirs en papier et essuie-tout non gras,
- papier journal.

Déchets de jardin :
- fleurs et plantes fanées,
- tontes de pelouse (en petite quantité),
- petits branchages,
- feuilles mortes.

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

4

Le compostage

Pour bien composter en pratique ...

Les micro et macro-organismes (bactéries, vers...) permettent la décomposition des déchets. Un compost bien géré ne sent pas mauvais.

Mode d'emploi :

- griffer le sol à l'endroit choisi,
- déposer quelques branchages pour favoriser l'aération,
- ajouter une pelletée de compost pour aider au démarrage,
- équilibrer les apports de matières sèches (branches, feuilles mortes) et de matières humides (épluchures, tontes),
- aérer régulièrement et apporter de la matière sèche (copeaux, broyat).

Attention :

- En cas de forte humidité : apporter de la matière sèche et bien aérer.
- En cas de forte sécheresse : arroser les déchets, mais sans excès.

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

5

Composter autrement

Composter collectivement c'est possible !

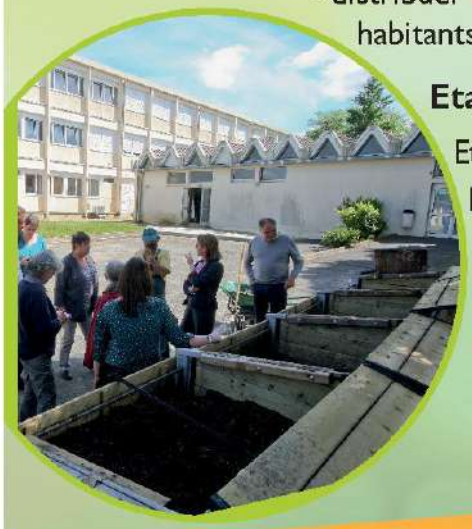
Adopter des poules ! Une poule peut absorber environ 150 kg de déchets organiques et produire entre 150 et 200 œufs/an.

Le compostage partagé :

Cette démarche permet de réduire ses déchets de manière collective, d'obtenir un compost naturel tout en créant du lien social dans un quartier, un parc, un pied d'immeuble, une école ...

Les différentes phases :

- réunir des personnes motivées,
- choisir des référents de site,
- choisir un site et un équipement appropriés,
- réaliser un suivi régulier,
- distribuer le compost aux habitants.



Etape suivante :

Et pourquoi ne pas partager un jardin ?

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

6

Composter autrement

Composter en intérieur c'est possible !

Obtention d'un excellent engrais liquide (thé de vers) et de compost très fin, idéal pour les plantes d'intérieur, les jardinières et le potager.

Le lombricompostage :

cette démarche consiste à décomposer la matière organique grâce à des plateaux empilés interchangeables.

Le processus :

- repose essentiellement sur le travail des vers de terre,
- ne dégage pas de mauvaise odeur,
- permet de réduire plus de 80 % du volume de déchets déposé.

Les bons conseils :

- placer le lombricomposteur dans un endroit calme et tempéré,
- ne pas suralimenter,
- équilibrer les apports en déchets humides (déchets de cuisine) et secs (mouchoirs en papier, essuie-tout, journaux).

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

Panneau 6

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

7

Que faire de son compost ?

Un amendement fertile pour nourrir la terre !

Le terreau est un support de culture, il ne nourrit pas les plantes. Le compost est une forme d'humus qui améliore la structure du sol et nourrit les plantes.

Comment savoir si un compost est mûr ?

Il doit avoir un aspect homogène, une couleur sombre et un « aspect de terreau ».

L'utilisation :

A moitié de maturation : en paillage au pied des arbustes ou en couverture de sol après récolte.

Mûr : incorporé par griffage dans les 5 - 10 premiers centimètres du sol pour les jardinières et les semis (proportion de 1/3 maximum).

Les meilleures saisons pour utiliser son compost sont l'automne et le printemps.

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

8

Les papiers

Réduire les déchets papiers c'est possible !

Quelques astuces :

- imprimer uniquement les documents nécessaires,
- paramètrer l'imprimante en recto-verso, noir et blanc, deux pages par feuille,
- penser aussi à réutiliser les versos blancs en feuille de brouillon.

Vous ne lisez pas la publicité, apposer un STOP PUB. Récupérer la publicité en magasin ou sur Internet.

Les courriers non adressés :

Chaque année, **850 000 tonnes** de courriers non adressés sont distribués, soit en moyenne 35 kg d'imprimés publicitaires par boîte aux lettres.

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole Communauté urbaine

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

9

L'eau du robinet

Moins chère, livrée à domicile et de qualité !

L'eau du robinet :

- un des produits alimentaires les plus contrôlés,

- disponible en permanence,

- coûte 100 à 300 fois moins chère qu'une eau embouteillée (12kg de déchets plastiques par personne et par an),

- permet des économies de transport et de matières premières.

Pour enlever le goût de chlore, placez l'eau en carafe au réfrigérateur. Vous préférez l'eau en bouteille ? Optez pour les grands contenants.

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

10

Le gaspillage alimentaire

L'éviter, un enjeu social, économique et environnemental !

- 1/3 de la production agricole mondiale est gaspillée (source FAO),

- 1 personne sur 6 souffre de malnutrition dans le monde (source FAO),

- d'importantes ressources utilisées en vain (eau, espaces agricoles, fertilisants, énergie),

- le gaspillage coûte plus de 400 € par an pour un foyer de 4 personnes (source ADEME),

- 1 baguette de pain = 200 litres d'eau.

Du champ à l'assiette en passant par la transformation, nous sommes tous VICTIMES et RESPONSABLES du gaspillage alimentaire.

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

Panneau 10

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

11

Le gaspillage alimentaire

De nombreuses solutions, savoureuses !

DLUO : Date Limite d'Utilisation Optimale, son dépassement n'aura pas de conséquence sur la santé, contrairement à la DLC : Date Limite de Consommation.

Les solutions :

- faire une liste de courses,
- privilégier le vrac et le détail,
- acheter ce dont on a besoin,
- bien ranger ses produits dans le réfrigérateur,
- cuisiner en optimisant les produits (cuisiner les fânes ou les épluchures par exemple),
- bien conserver les produits entamés.

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

12

Le gaspillage alimentaire

De nombreuses solutions, savoureuses !

L'art d'accommoder les restes :

- pain : pains perdus, puddings, croûtons, chapelures, etc.,
- légumes : gratins, quiches, samoussas, aumônières, etc.,
- viandes : lasagnes, hachis, gratins, etc.,
- carcasses, restes de poissons : fonds de sauces,
- fromages : tartes, tartines, sauces, soupes, etc.
- fruits blettes : confitures, crumbles, compotes, smoothies, etc.

Vous avez des restes dont vous ne savez pas quoi faire ? Pensez à consulter les sites et blogs culinaires.

Une recette de « pain perdu »

Trancher du pain très sec
Le tremper plusieurs minutes dans du lait
Le passer dans de l'œuf battu
Faire revenir les tranches de pain imbibées dans du beurre
Saupoudrez avec un petit peu de cassonnade
Dégustez !

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

13

Le réemploi

Nos objets peuvent avoir plusieurs vies !

Au moment de jeter, faites le bon choix. Pensez à un autre usage pour vos objets.

A savoir :

Un objet encore en bon état peut être utile à une autre personne : vêtements, mobilier, électroménager, vaisselle, jouets.

Pensez à votre entourage, aux associations, aux organisations caritatives, aux entreprises de l'économie sociale et solidaire, aux petites annonces, aux vide-greniers …

Quelques exemples d'objets réutilisés :

Vêtements usagés transformés en chiffons, bocaux réutilisés pour des confitures maison ...

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

14

La réparation

Avant de jeter, pensez à réparer !

Vous pouvez aussi opter pour l'emprunt et le partage, la location, l'achat et la vente de seconde main, l'achat groupé pour du matériel occasionnel

L'intérêt est triple :

- des économies (réparer ne coûte pas toujours plus cher),
- du travail pour les artisans locaux (cordonniers, couturières, tapissiers, artisans-réparateurs en mobilier ou électroménager),
- des ressources naturelles préservées.

Quelques astuces au quotidien :

- avant d'acheter, assurez-vous de la réparabilité et de la solidité de votre appareil,
- un entretien régulier permet de prolonger la durée de vie.

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

Panneau 14

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

15

Le jardinage au naturel

Pour une santé préservée !

Pourquoi jardiner sans pesticide ?
Pour un jardin vivant et équilibré !

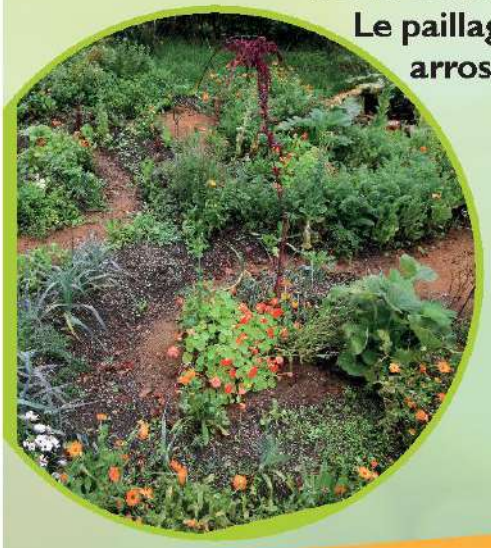
La mousse prolifère ? Décompacter et aérer le sol avec un scarificateur, chauler légèrement en automne, apporter du compost...

Pour une belle pelouse : choisir un gazon de qualité adapté au terrain et à l'usage. Augmenter la hauteur de tonte (6 à 8 cm), faire du mulching.

Le paillage, que des avantages !

On étale le paillis (déchets secs du jardin) sur la surface du sol. Il garde les légumes propres, protège les insectes auxiliaires, protège la terre des intempéries et évite le dessèchement.

Le paillage vaut plusieurs arrosages !



PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

16

Le jardinage au naturel

Des techniques, de l'observation et du bon sens !

Pour désherber ou éviter de désherber :

- les paillis organiques,
- le sarcloir, la binette, le couteau à désherber,
- le scarificateur,
- les plantes couvrantes,
- les engrais verts (la moutarde par exemple).

Pour lutter contre les ravageurs : les abris et nichoirs à auxiliaires (prédateurs), les haies champêtres, les barrières et pièges à insectes.

Pour nourrir le sol et entretenir la bonne santé des plantes :

- un sol vivant et aéré,
- du compost ou du fumier,
- un amendement calcaire ou magnésien.

© Jean-François CHARPENTIER

Un hérisson peut consommer jusqu'à 40 limaces par nuit !

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

17

Les produits d'entretien

Des produits naturels, des astuces au quotidien !

Certains produits utilisés ont un impact sur notre santé et notre environnement : nettoyons notre maison avec des produits naturels.

Le véritable savon de Marseille doit être estampillé « 72 % d'huile d'olive ». Eviter l'utilisation des lingettes et adopter les serpillères et chiffons en microfibre.

Quelques produits conseillés :

- le savon noir : pour nettoyer les sols, hottes, plaques de cuisson,
- le savon de Marseille : pour enlever les tâches,
- le bicarbonate de sodium : pour toute la maison,
- le vinaigre blanc : produit polyvalent, pour toute la maison (sauf pour l'émail, l'aluminium et le marbre).

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

18

Les produits dangereux

Quelques préconisations ...

Ne pas jeter solvants, peintures ou colles dans l'évier, les toilettes ou sur les sols, apporter les déchets en magasin ou en déchèterie.

Les règles à respecter :

- acheter seulement la quantité dont vous avez besoin,
- respecter les conseils et les doses préconisées,
- stocker les produits dans un endroit sec et ventilé, à l'abri de la lumière,
- ne jamais réutiliser les contenants vides de produits dangereux.

Quelques astuces :

Opter pour des produits éco-labellisés moins nocifs pour la santé et l'environnement. Pour les peintures, choisissez des peintures acryliques ou minérales sans solvant organique. Privilégier le nettoyage à haute pression uniquement à l'eau.

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole

MON ACTION ÉCO-RESPONSABLE

19

Plaisir d'offrir

Pendant et après les festivités, évitez le gaspillage !

Un cadeau éco-responsable :

Un objet utile ou un cadeau dématérialisé avec un impact environnemental limité (non jetable, réparable, de qualité et local si possible).

Pour un emballage original : papier kraft ou journal, ficelle, tissu, carton.
Pour la décoration de votre table : vaisselle que vous pouvez louer, nappage en tissu, etc.

Vous êtes en manque d'idées ?

Piochez dans la liste :
- places de spectacles, concerts, expositions,
- abonnements sportifs, médiathèques, musées,
- cours de cuisine, de couture, d'art créatifs, de musique,
- cadeau issu de l'artisanat local, jeu de société, jouet en bois,
- chèques cadeaux,
- soins en institut.

PAYS DU MANS

ADEME

Le Mans Métropole Communauté urbaine

Contact : Annabelle CLAIRAY – Pays du Mans – 02.43.51.23.23