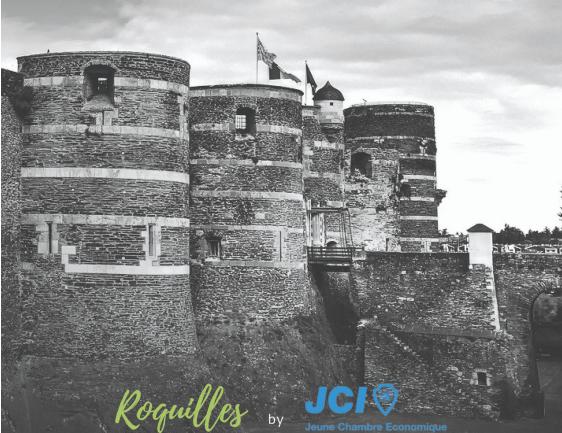
ÉDITION LIMITÉE

# Gérer ses déchets sur Angers et son agglomération





Aujourd'hui les citoyens se positionnent clairement en faveur de la transition écologique et d'une modernisation de la citoyenneté.

Chacun peut et doit faire un geste pour notre planète, tel celui du colibri de la légende.

Colibris, mouvement citoyen contribuant à la transition écologique et sociétale, tire son nom d'une légende amérindienne, racontée par Pierre Rabhi, son fondateur. Un jour, dit cette légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre.

Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : "Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! "

Et le colibri lui répondit : "Je le sais, mais je fais ma part."

Et vous, quel colibri êtes-vous?

Pour répondre à cela, l'équipe de la Jeune Chambre Économique d'Angers et sa Région vous souhaite une bonne découverte de son guide.

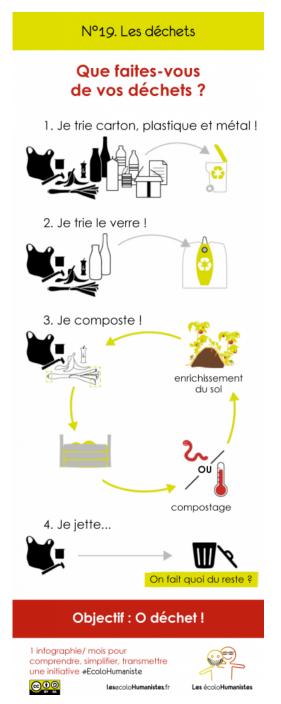
Pierre Le Galloudec

Président de la Jeune Chambre Economique d'Angers et sa Région 2019 Manon Destaminil
Directrice de commission

V

# Sommaire

Introduction	P.5
Partie 1 - J'ai un déchet, qu'est ce que j'en fais ? Solution 1 : Je recycle ! Solution 2 : Je réemploie ou je réutilise !	P.7 P.11 P.19
Solution 3 : Je consigne !	P.25
Partie 2 - Que faire pour réduire mes déchets ?	P.33
Nos conseils pour réduire vos déchets!	P.3
Nos bonnes astuces et tuto	P.4:
Nos inspirations	P.55
Conclusion	P.63
Merci	P.64
Partenaires	P.65
La Jeune Chambre Économique	P.66



Source: https://lesecolohumanistes.fr/

L'idée de "Roquilles" nous est venue lors d'une de nos séances de brainstorming afin de trouver notre nom. Étant attachés à notre région, souvent primée dans les classements nationaux, nous avons fait le choix d'utiliser une expression locale : roquilles signifie en Anjou "déchets".

A l'origine, nous étions partis dans l'idée de ne nous concentrer sur la consigne du verre. Cependant, au fil des discussions, nous avons souhaité parler de développement durable au sens large (diminuer les déchets, consommer autrement, DIY).

Du fruit de notre enquête, nous avons appris qu'Angers et sa Métropole souhaitent diminuer la quantité des déchets émis par ses habitants de 3% à l'horizon 2021. Ce livret souhaite apporter des solutions à chacun afin de réduire ses déchets.

Citoyens impliqués pour la préservation de l'environnement et parfois désorientés par une information massive/dense/omniprésente et qui ne correspond pas forcément à nos besoins et à notre territoire, nous avons souhaité partager des informations et des astuces propres à notre ville.

Ce guide s'articule de la façon suivante : Je Trie, je Réemploie et je Consigne, le tout autour d'astuces et de bonnes adresses.

Nous n'avons pas la prétention de résoudre la crise environnementale que nous traversons mais nous sommes certains qu'une partie de la solution passe par de petites habitudes que tout le monde peut acquérir avec la lecture de ce livret par exemple.

# Partie 1

J'ai un déchet, qu'est ce que j'en fais?

### **Point Vert**



Ce logo parfois trompeur, signifie que l'entreprise qui l'appose sur son produit verse une contribution à Citeo, un organisme chargé de piloter le tri et le recyclage en France. Il devrait disparaître au profit du logo Triman.

### Tri Man



Ce logo apparu en janvier 2015 signifie que l'emballage est valorisable et doit donc être trié. Le gouvernement actuel souhaite qu'il figure sur tous les emballages recyclables d'ici 2021.

# Les consignes Info-Tri



Les consignes info-tri sont complémentaires des sigles Point Vert et Triman. Elles simplifient le tri en précisant la destination des déchets et encouragent à trier mieux et plus. Elles sont apposées sur plus de 20 milliards d'emballages.

### Le Ruban de Möbius



Symbole universel du recyclage depuis 1970, cette représentation de l'infini, conçue par August Ferdinand Möbius, signifie que votre emballage est recyclable. Quand le sigle affiche un pourcentage en son centre, il indique alors la quantité de matières recyclées utilisées pour fabriquer ce produit.



### Tidy Man

Ce logo incite à jeter son emballage dans une poubelle et non sur la voie publique.





# Les logos Alu, Verre, Acier

Ces logos indiquent que les matériaux sont valorisables et doivent donc être jetés dans un container spécifique.



### La Poubelle Barrée

Ce pictogramme signifie que le déchet ne peut pas être jeté dans une poubelle traditionnelle mais collecté séparément.





# Les logos PETE, PEHD, PP, etc

Attention, les flèches n'indiquent pas que le plastique utilisé pour fabriquer l'emballage est recyclable. Les abréviations précisent de quel type de plastique il s'agit. Toutefois, certains plastiques (comme le PET ou le PEHD) sont valorisables et valorisés.





# Les logos PEFC, FSC

Il s'agit là de certifications environnementales indiquant que le papier, le carton ou les produits en bois sont fabriqués par des sociétés veillant à la gestion durable des forêts.



# Le logo Tetra Pak

Il indique que votre brique alimentaire, fabriquée en carton FSC, est recyclable à 100%.





# Les logos des Ecolables

Ils signifient que ces produits sont fabriqués selon un cahier des charges écologique très précis.



Solution 1 Je recycle!

# **QUE CONTIENT NOTRE POUBELLE?**

LE VOLUME DES ORDURES MÉNAGÈRES QUE NOUS PRODUISONS EST BIEN TROP CONSÉQUENT. SACHANT OU'ON Y RETROUVE DES DÉCHETS OUI POURRAIENT ÊTRE COMPOSTÉS, RECYCLÉS OU TOUT SIMPLEMENT ÉVITÉS, AUTOPSIE DE NOTRE POUBELLE.

### TOUJOURS TROP D'ORDURES MÉNAGÉRES

### **DÉCHETS PRODUITS PAR LES FRANÇAIS**



de déchets triés pour être recyclés (emballages, papiers, verre, textiles...)

de déchets apportés en déchèterie pour être recyclés en majorité

### Les objectifs en France\*

- ▶-10 % de déchets ménagers en 2020 (par rapport à 2010)
- ▶ -50 % de déchets mis en décharge en 2025 (par rapport à 2010)
- ▶ 65 % des déchets orientés vers le recyclage en 2025

\*Loi de Transition Énergétique pour la Croissance Verte

### DES « INTRUS » QUI POURRAIENT ÊTRE VALORISÉS

### Notre poubelle d'ordures ménagères contient :

# **35** % de papiers et emballages 27 % de déchets organiques

19% de déchets autres

Pots en terre, éléments fins < à 8 mm autres déchets hors filières dédiées...

### Plus des 3/4 de son contenu n'y a pas sa place!



Triés dans les hacs ou points d'apport volontaire. ils sont recyclés en nouveaux produits.



Compostés ou déposés dans la poubelle organique, ils sont valorisés en engrais et/ou en biogaz. En ajoutant les mouchoirs et autres papiers



Rapportés aux bons endroits, ils sont valorisés ou traités de manière adaptée.

 vêtements, linge et chaussures dans les bornes textiles, · petits électroménagers, piles et ampoules dans les magasins médicaments à la pharmacie...

### Trop de produits à usage unique



- couches, lingettes, mouchoirs en papier. essuie-tout souillés...
- vaisselle jetable (couverts,
- barquettes alimentaires de plats préparés ;
- gadgets en plastique ;
- etc.

### COMMENT FAIRE MIEUX?

Réduire tous les gaspillages, notamment le gaspillage alimentaire à l'origine de 10 % des déchets

2 Consommer autrement: acheter en vrac, privilégier les éco-recharges, limiter les produits en plastique et les produits jetables...

Trier les papiers et les emballages pour qu'ils soient recyclés.

Trier les déchets verts et alimentaires pour les mettre dans son compost ou via une collecte séparée (obligation de généralisation

du tri à la source d'ici décembre 2023).

### POUR ALLER PLUS LOIN

Que faire de mes déchets : www.quefairedemesdechets.fr

Source : MODECOMTM 2017 - Campagne nationale de caractérisation des déchets ménagers et assimilés » - ADEME





Source: MODECOMTM 2017 - Campagne nationale de caractérisation des déchets ménagers et assimilés - ADEME

# Trop de déchets ménagers!

# 513 KG

de déchets par an et par français en 2017 Chaque année, nos modes de production et de consommation entrainent la production de millions de tonnes de déchets. En ligne de mire, les emballages jetables (en plastique ou en papier, recyclables, compostables ou non).

# Comment faire mieux?

- Limitez le suremballage : opter pour les produits frais, le "fait-maison" et les produits en vrac ou à la coupe.
- Faites vous même vos produits d'entretien ou vos cosmétiques.
- Réparez plutôt que jeter.
- Apportez vos contenants, vos boîtes alimentaires et vos sacs en coton.
- Privilégiez l'eau du robinet filtrée aux bouteilles d'eau en plastique.
- Placez un Stop Pub sur votre boite aux lettres.
- Dites non aux sacs plastiques et aux tote bag si vous en avez suffisamment.



Source: www.clubciteo.com

# Trier c'est important!

1 tonne de plastique recyclée =

650 kg de pétrole brut économisés En triant vos déchets, vous économisez des ressources naturelles.

Produire de nouvelles matières premières à partir de déchets d'emballages ménagers permet d'économiser de l'énergie.

Découvrez quel est le temps de dégradation dans la nature de certains déchets courants qui s'amoncellent dans nos poubelles :

- Pelure de fruit ou légume : 3 à 6 mois
- Journal: 3 à 12 mois
- Boîte de conserve : 50 ans
- Serviette ou tampon hygiénique jetables : 400 à 450 ans
- Bouteille en plastique : 100 à 1000 ans
- Conserve et canette aluminium, piles mercure : 200 ans
- Cartouche d'encre : 400 à 1000 ans
- Verre : jusqu'à 5000 ans

Source : Consoglobe

# Le tri à Angers

En 2016, UN TIERS des déchets d'Angers Loire Métropole ont été recyclés. A gauche, un rappel des règles de tri à Angers.

En cas de doute sur les consignes de tri, vous pouvez télécharger l'application pour smartphone Tri et + ou bien vous rendre sur le site internet : www.consignesdetri.fr

# Collecte des emballages en plastique, carton, métal et papier :

- en sac ou bac jaune avec un ramassage à domicile toutes les semaines ou tous les 15 jours selon le lieu de résidence ;
- en conteneurs enterrés ou aériens de proximité.

# Collecte des bouteilles, bocaux et pots en verre :

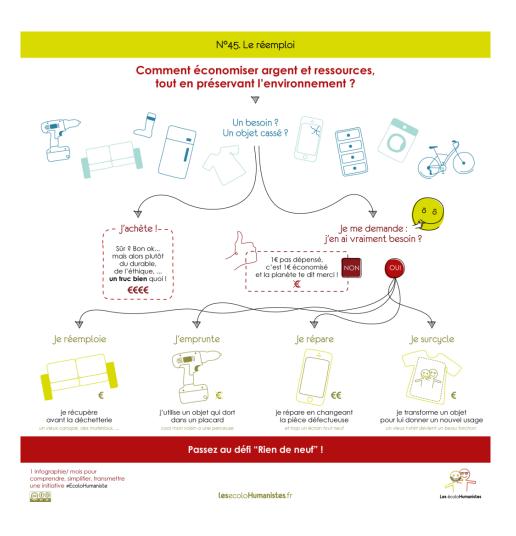
- apport volontaire dans les conteneurs enterrés ou aériens ;
- apport volontaire dans les déchèteries.

# Collecte des déchets organiques :

- Angers Loire Métropole met à disposition des composteurs collectifs au pied des immeubles bénéficiant d'espaces verts.

Source : www.angersloiremetropole.fr/mon-quotidien/gestion-desdechets/

Solution 2 Je réemploie ou je réutilise!



Source: https://lesecolohumanistes.fr/

# Réutilisation des consommables

1 million de tonnes de biens de consommation courante réemployés ou réutilisés en 2017. Des vêtements, des meubles, de la vaisselle, ne les jetez pas ! Il existe de nombreux lieux sur l'agglomération pour déposer vos objets, tout en soutenant une initiative locale et en permettant le réemploi.

# Les acteurs du réemploi et de la réutilisation :

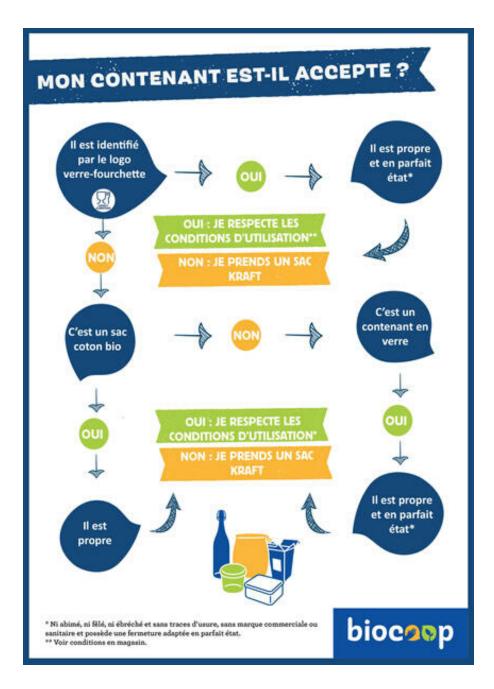
- recycleries, associations caritatives;
- dépôts vente, revendeurs et brocanteurs, intermédiaires et reconditionneurs ;
- sites internet.

# Renseignements et solutions en Anjou:

La liste des "boutiques solidaires" sur l'Anjou : www.enanjoujereduislegaspi.fr

# Lieux de réparation avec des bénévoles :

 Liste des Repair café sur Angers : www.angersloiremetropole.fr



Source: www.biocoop.fr

# Réutilisation des emballages

Les emballages représentent 1/4 du poids de nos déchets ménagers.

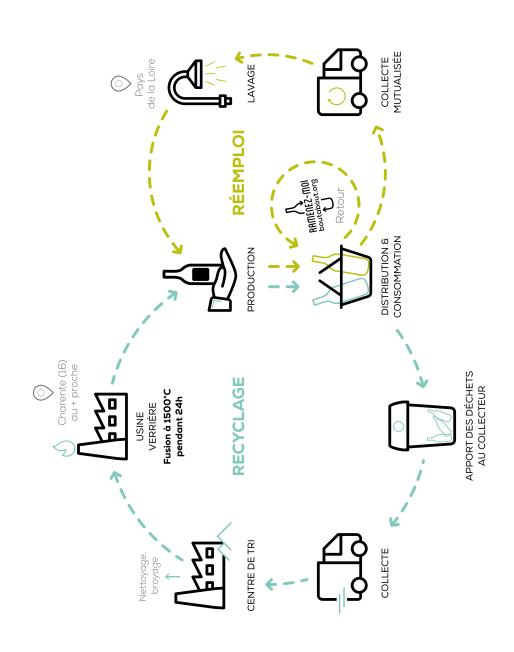
Le "meilleur" déchet est celui que l'on ne produit pas !

L'important c'est le produit en luimême!

- Préférez les sacs réutilisables et les cabas ou paniers pour faire vos courses. Oubliez les sacs de caisse qui représentent près de 70 000 tonnes de plastique par an.
- Dans les commerces de proximité et au marché, apportez vos sacs papier, vos sacs tissu ou même vos boîtes de conservation en plastique ou en verre.
- -> N'hésitez pas à les présenter à vos commerçants, certains seront ravis de contribuer à la réduction des emballages!
- Certains commerces, comme les épiceries en vrac (L'épicerie 2 Pauline, Day by Day ...), les Biocoop et même certains supermarchés acceptent la réutilisation de vos emballages.

Solution 3

Je consigne!



Source: www.boutabout.org

# Qu'est ce que la consigne?

Le verre représente 50 kg d'emballage chaque année pour un français.

Au début des années 1960, le système de consigne traditionnel est progressivement abandonné avec l'apparition du plastique jetable à usage unique.

La raréfaction des ressources, le changement climatique et la prévention des déchets obligent les français à repenser leurs modes de consommation.

Cette économie circulaire (la consigne) permet d'économiser jusqu'à 75 % d'énergie primaire.

Chaque année, 500 000 tonnes de déchets d'emballage sont évités dans les bars et les restaurants grâce à la consigne du verre.

Le verre étant réemployé, il n'a plus de coût pour la collectivité. En comparaison le recyclage du verre coûte 35 €/tonne et l'enfouissement 106 €/tonne.

# Quelques adresses du Maine et Loire

CP - Ville	49000 Angers	49000 Angers	49000 Angers	49000 Angers	49120 Chemillé	49260 Le Puy Notre Dame	49700 Doué la Fontaine	49700 Doué la Fontaine	49800 Bouchemaine
Adresse	22 Rue Saint Julien	5 Place de la Visitation	48 Rue Boisnet	Sur les marchés	Avenue de Gal De Gaulle	3 Place Jules Raimbault	La Riffarderie	11 Chemin des Quarts	Lieu dit Haut Pont de l'Arche
Catégorie	Epicerie vrac	Bar à vin - Caviste	Bar	Truck vrac ambulant	Magasin bio	Vins	Vins	Bières	Produits laitiers
Nom établissement	L'épicerie 2 Pauline	A boire et à manger	Donald's Pub	Mon Bio Camion	BIO-logique	Domaine de la tête rouge	Hervé Bossé - La Grange de Noue	La Brasserie des Fontaines	GAEC du Pont de l'Arche

# La consigne sur Angers

La consigne permet d'économiser 75 % d'énergie et 33 % d'eau par rapport au recyclage.

Le verre étant un matériau très résistant, une bouteille peut être réutilisée jusqu'à cinquante fois!

Comment utiliser les consignes pour la consommation de ses boissons ?

- Bout' à Bout www.boutabout.org : Une association lutte pour rétablir les consignes dans l'ouest de la France
- V&B www.vandb.Fr :
   Une franchise nationale de vente des vins et bières sur la France
- Fédération Nationale des Boissons www.fnb-info.fr

Des acteurs indépendants dans la vente de boissons réunis en syndicat

France Boisson : www.france-boissons.fr
 Le partenaire des professionnels

# Bout'à Bout'



Après m'avoir stockée à l'abri Rincée et vidée entièrement

Sans bouchon (ni mégot !)

# Bout' à Bout'

Le consommateur paie 2 fois l'emballage : à l'achat puis au recyclage.

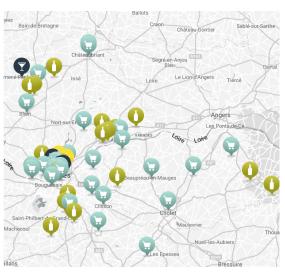
Filière de réemploi des bouteilles en verre en Pays de la Loire

www.boutabout.org

Où trouver les bouteilles consignées et les lieux de collectes en Pays de la Loire ?

- Je consulte le site Bout' à Bout'!

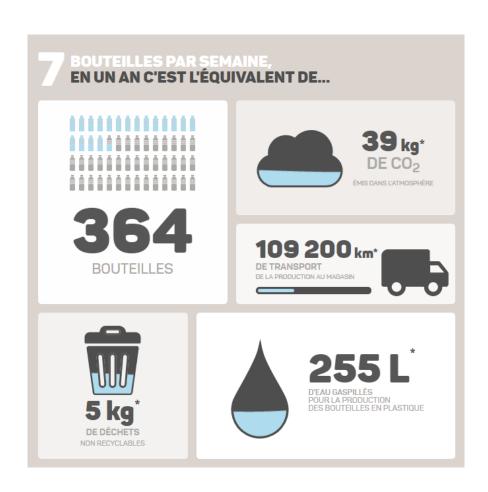




# Partie 2

Que faire pour réduire mes déchets?

# Mos conseils pour réduire vos déchets



Source: www.biocoop.fr

# Agissons ensemble

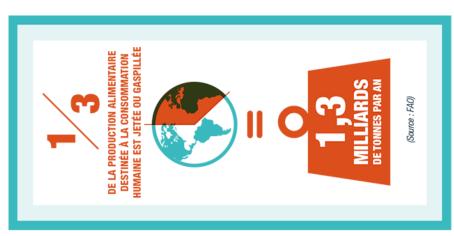
Ayez le bon réflexe chez vous, au travail ou aux courses! 490 kg de déchets sont produits par an et par habitant dans la communauté urbaine angevine! Nous avons appris à trier, maintenant apprenons à moins jeter!

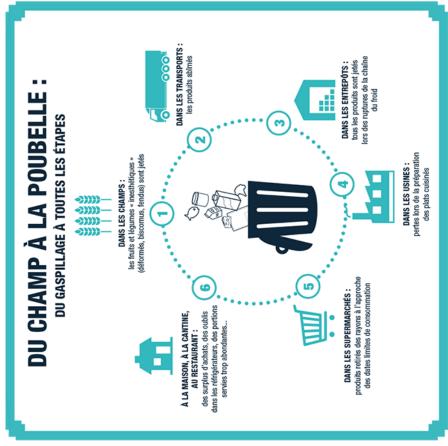
### A la maison, préférez :

- l'eau du robinet avec du charbon actif ou des perles en céramique ;
- la boîte à gâteaux et la gourde pour le goûter des enfants (et des plus grands);
- la mise en commun de matériel avec vos voisins ou la location ponctuelle de certains objets.

### Au travail:

- limitez les impressions papier;
- pensez à la reprise ou la recharge des cartouches d'imprimantes et de photocopieurs ;
- utilisez une tasse à café au lieu d'un gobelet à usage unique.





Source: www.solidarifood.org

# Évitons le gaspillage alimentaire

Acheter trop, c'est jeter plus! En France chaque année, rien que dans les poubelles individuelles, on trouve (au moins) l'équivalent de 20 kg par habitant de déchets alimentaires dont pas moins de 7 kg de produits alimentaires encore emballés!

Limiter le gaspillage alimentaire commence par des achats "malins" : anticipez vos courses et comprenez les mentions de péremptions.

- Prévoyez les bonnes quantités selon ce qui reste à la maison et le nombre de convives.
- Prêtez attention aux dates;

#### Le produit doit Produits frais: Date Limite de "A consommer être consommé Viandes. Consommation jusqu'au ..." avant cette date. poissons, oeufs, DLC charcuterie, laitages ... Date de Durabilité "A consommer de Au-delà de la Conserves, Minimale DDM préférence avant date le produit gâteaux, le ..." peut être mangé confitures, pâtes, mais il perd en riz ... goût et en qualité nutritionnelle.

Une fois vos achats réalisés, adoptez les bons gestes de rangement dans votre réfrigérateur et cuisinez en quantités adaptées.

# Mangeons de saison!









Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.

---

17



Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella,

Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Abondance, Brillat-Savarin, Broccio,

Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.

Pouligny Saint-Pierre, Roquefort,

Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.



=

menus, des fruits, légumes, fromages

et poissons de saison!

QUALTES BUSTATIVES MEILLEURES... vous pourrez privilègier dans vos

SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES Avec ce tableau de l'automne.

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX

Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Dorade grise de ligne, Églefin, Grondin rouge, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud. Haddock, Hareng, Huître, Langoustine,



aux qualités nutritionnelles proches des Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et Une envie hors saison?

Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année. Et pour les viandes ?

rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook. Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes,



# Nos bonnes astuces et nos tutos

### Les marchés d'Angers : Trouvez le vôtre !

#### MARDI

- Quartier JUSTICES MADELEINE SAINT LEONARD, rue des Ponts de Cé;
- Quartier NEY CHALOUERE, place Ney.

#### **MERCREDI**

- Quartier CENTRE VILLE, place La Fayette;
- Quartier MONPLAISIR, boulevard Auguste Allonneau.

#### **JEUDI**

- Quartier DOUTRE SAINT-JACQUES, place du docteur Bichon;
- Quartier CENTRE VILLE, square Jeanne d'Arc.

#### **VENDREDI**

- Quartier BELLE BEILLE, place Marcel Vigne;
- Quartier DEUX-CROIX BANCHAIS, place Camille Claudel;
- Quartier CENTRE VILLE, square Jean Chevillard (marché des producteurs).

#### **SAMEDI**

- Quartier CENTRE VILLE, place du général Leclerc ;
- Quartier CENTRE VILLE, place La Fayette;
- Quartier DOUTRE SAINT-JACQUES, place Grégoire Bordillon ;
- Quartier CENTRE VILLE, place Molière;
- Quartier LA ROSERAIE, place Jean XXIII.

#### **DIMANCHE**

- Quartier MONPLAISIR, boulevard du Doyenné.

## Je nettoie ma maison avec 4 ingrédients !

- Le vinaigre blanc
- Le bicarbonate de soude
- Le savon de Marseille
- Le savon noir



Le vinaigre blanc permet de détartrer, désinfecter, faire briller la vaisselle, nettoyer les vitres et adoucir le linge.



Le bicarbonate de soude permet de désodoriser et récurer un évier ou une casserole brûlée.



Le savon de Marseille permet de faire la vaisselle, faire sa lessive et détacher le linge avant lavage.



Le savon noir permet de nettoyer les sols et enlever les tâches de graisse.

Vous pouvez trouver tous les ingrédients des tutos suivants dans tous les supermarchés et épiceries en vrac.

### Objectif Zéro Déchet à la maison!

# Dans ma salle de bain

### Privilégiez:

- les produits naturels;
- les cosmétiques faits maison ;
- les produits en vrac et les recharges.



Savon solide



Shampoing solide



Dentifrice maison et brosse à dent en bois



Huile végétale pour la peau



Déodorant maison



Cotons lavables et oriculi

## Objectif Zéro Déchet à la maison!

# Dans ma cuisine

### Privilégiez:

- les circuits courts;
- les produits au détail ou en vrac ;
- les grands conditionnements et les recharges.



Sac cabas



Liste de courses



Bocaux



Sac à vrac

### Je fais mon nettoyant maison par Aude.



Eau chaude 450 ml



Savon noir liquide 1 cuillère à soupe



Huile essentielle Tea-Tree 8-10 gouttes



Vaporisateur 500 ml

□ Préparation : 5 min

€ Coût < 1 euro

- Versez 450 ml d'eau chaude (non bouillante) dans le vaporisateur.
- Ajoutez le savon noir liquide.
- Ajoutez l'huile essentielle de Tea-Tree pour son rôle désinfectant naturel.
- Mélangez puis vaporisez, frottez et essuyez !

### J'essaie le dentifrice maison grâce à Aude.



Argile blanche 4 cuillères à soupe



Bicarbonate de soude 1 cuillère à soupe



Huile essentielle de menthe ou citron 5 gouttes



Pot en verre 100 ml

☐ Préparation : 5 min

€ Coût < 1 euro

- Versez l'argile blanche dans le pot en verre.
- Ajoutez le bicarbonate de soude.
- Complétez avec l'huile essentielle de menthe ou de citron, selon votre goût.
- Mélangez, c'est prêt!
- Plongez-y votre brosse à dent humidifiée et frottez.

### Je fais ma lessive maison grâce à Gaël.







Eau 4 verres

Savon noir liquide 1 verre

Bicarbonate de soude 1/2 verre



Cristaux de soude 1/4 verre



Vinaigre blanc 1/2 verre To



Huile essentielle Tea-Tree ou lavande 15 gouttes

- ☐ Préparation : 10 min € Coût < 3 euros</p>
- Chauffez l'eau pour la faire tiédir.
- Ajoutez tous les ingrédients dans l'ordre en remuant bien.
- Transvasez votre lessive dans une bouteille en verre.
- Agitez bien la bouteille avant de verser la lessive.

# Je fais mes tablettes vaisselle grâce à Audrey.



Bicarbonate de soude 60 g



Cristaux de soude 60 g



Acide citrique 60 g



Gros sel 60 g



Huile essentielle citron ou lavande 15 gouttes



Eau 1/4 verre

- □ Préparation : 10 min € Coût < 3 euros</p>
- Mélangez tous les ingrédients solides.
- Ajoutez progressivement l'eau, puis l'huile essentielle.
- Formez des petites boules à placer dans un bac à glaçons. Attention ça gonfle!
- Laissez sécher 12 à 24h avant de démouler.

### Je fais mon liquide vaisselle grâce à Isabelle.







Eau bouillante 800 ml

Copeaux de Savon de Marseille 50 g

Bicarbonate de soude 1 cuil. à soupe



Savon noir 1 cuil. à soupe



Vinaigre blanc 1 cuil. à soupe



Cristaux de soude 1 cuil. à soupe



Huile essentielle 20 gouttes

□ Préparation : 10 min

€ Coût < 3 euros

- Versez le savon de Marseille et l'eau dans un saladier. Attendez que les copeaux fondent.
- Ajoutez le bicarbonate de soude, le savon noir, le vinaigre blanc et les cristaux de soude.
- Laissez refroidir le mélange.
- Mélangez énergiquement et ajoutez l'huile essentielle.
- Versez le produit vaisselle dans votre récipient.

# Je réalise mon savon à mains grâce à Audrey.



Eau chaude 500 ml



Copeaux de savon de Marseille
1,5 cuil. à soupe



Miel liquide 3 cuil. à café



Huile d'olive 2 cuil. à café



Huile essentielle d'amande douce 6 gouttes



Distributeur 1

- □ Préparation : 10 min € Coût < 3 euros</p>
- Faites chauffer l'eau à feu doux.
- Incorporez le savon de Marseille.
- Mélangez et quand le mélange mousse, ajoutez le miel et l'huile d'olive.
- Hors du feu, ajoutez l'huile essentielle.
- Versez dans un distributeur après refroidissement.

# Je prépare un gaspacho de betterave grâce à Romain.



Pain sec



Vinaigre de Xérès



**Betterave** cuite



Eau

- Préparation : 10 min
- € Coût < 4 euros
- Faites tremper le pain sec dans un peu de vinaigre de Xérès, jusqu'à totale absorption.
- Dans un blender, mixez la betterave avec un peu d'eau.
- Ajoutez le pain imbibé de vinaigre.
- Mixez jusqu'à obtenir une soupe lisse, en ajoutant de l'eau si nécessaire.
- Assaisonnez avec un peu d'huile, du sel et du poivre.

### Je réalise un pesto de salade grâce à Manon.



Roquette ou salade flétrie 1 bouquet



Noix 100 g



Parmesan râpé 100 g



Huile d'olive 100 ml

Préparation: 10 min € Coût < 6 euros

- Lavez et essorez la salade.
- Placez dans le bol du mixeur la salade, les noix et le parmesan. Mixez.
- Ajoutez l'huile d'olive et continuez de mixer.
- Obtenez pesto parfumé déguster à un immédiatement.

# Mos inspirations

# Nos lieux d'inspiration à Angers et alentours

### Épiceries en vrac :

- Epicerie 2 Pauline Angers
- Day by Day Angers
- Biocoop La Caba Bd Foch Angers
- Biocoop La Caba DB du Doyenné Angers
- Biocoop La Caba Place Louis Imbach

### Primeurs en direct du producteur :

- Bio Délices Angers
- Saveurs du primeur Angers

### La cueillette libre de fruits et légumes :

- Le jardin de l'avenir Sainte-Gemmes-sur-Loire
- Jardinerie Marionneau Sainte-Gemmes-sur-Loire

### ENVIE L'électroménager rénové garanti

- Beaucouzé

### Ressourcerie des Biscottes

- Les Ponts-de-Cé

### Radis et Capucine - Ateliers fabrication maison

- Angers

#### **Emmaüs**

- Angers
- Saint Jean de Linière

### Repair Café

- Lieux à retrouver sur le site www.angersloiremetropole.fr

### Nos livres et sites d'inspiration

Défi anti-gaspi de Laëticia BIRDES - Marabout Les 50 règles d'or zéro déchets de Julie NIEL-VILLEMIN -Les mini Larousse En 2H je cuisine pour toute la semaine de Caroline PESSIN - Hachette

www.angersloiremetropole.fr www.en-transition.org www.enanjoujereduismesdechets.fr www.zerowastefrance.org www.famillezerodechet.com www.peau-neuve.fr www.mieux-vivre-autrement.com

### Associations et entreprises Angevines

Solidarifood - www.solidarifood.org - 06 77 08 72 35 Cocycler - www.cocycler.com - 07 67 57 93 23 En transition - www.en-transition.org Bobo planète - www.boboplanete.fr - 09 71 22 56 93

# Conclusion

513 kg de déchets par an et par français. C'est l'équivalent de 9680 oeufs de poule, soit 807 douzaines d'œufs. Agissons pour alléger notre poubelle!

Les membres de la Jeune Chambre Économique d'Angers ont conçu ce livret pour vous aider dans votre démarche du tri sélectif et des alternatives à tous les emballages.

Nous nous sommes appuyés sur des acteurs locaux engagés dans cette démarche, cités dans ce livret : mairie, associations ...

Nos membres se sont mobilisés pour vous proposer des moyens parallèles pour réduire vos déchets avec des tutos ou des astuces personnalisées.

Pour preuve de l'intérêt de notre action, le gouvernement actuel s'est saisi de ce dilemme avec la soumission d'un projet de loi "anti-gaspillage" déposé fin 2019.

Pour aller plus loin dans votre démarche zéro déchet, n'hésitez pas à contacter l'association "Zéro Déchet".

Au delà de nos déchets, l'association "En transition" vous propose des solutions pour un monde plus solidaire et écologique (alimentation, bien-être, éducation, enfance, mobilité, habitat, énergie, économie, culture ...).

# Merci

### Nous tenons à vous remercier :

- vous, lecteurs de ce livret;
- vous, nos partenaires;
- vous, qui avez accepté d'être cité;
- vous, membres de la Jeune Chambre Économique d'Angers et sa région ;
- vous tous, sans qui ce livret n'aurait pu exister.

Toute l'équipe Roquilles

Honorine Andrey

Romain

Ande



Simon

Manon

# Nos partenaires











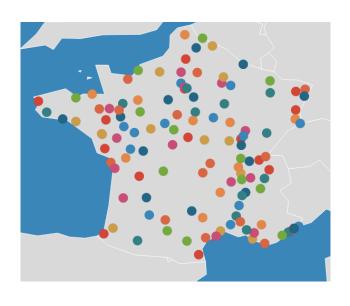
La Jeune Chambre Économique est une association internationale, reconnue d'utilité publique. Forte de son expérience, la JCE collabore étroitement avec des ONG et des Organisations Internationales telles que l'UNESCO, l'UNICEF et l'OMS.

Organisée en sections locales et en fédérations régionales, la JCE a pour objectif d'améliorer la vie de la Cité.

La JCE compte à travers le monde 200 000 membres.

Au niveau national, la JCEF réunit :

- 2000 membres
- 135 Jeunes Chambres locales



Portés par des valeurs humanistes, les membres de la JCE, cutoyens actifs âgés de 18 à 40 ans, proposent des solutions innovantes aux problèmes de la société. Les Jeunes Chambres Economiques locales sont organisées en commissions qui regroupent 5 à 7 membres et dont le but est de faire aboutir les projets avant de les transmettre.

De par son implication dans la Cité et ses centres régionaux de formation, la JCE constitue pour ses membres une véritable école de formation des jeunes par la prise de responsabilités. Elle permet à chacun de gagner en confiance, d'acquérir et développer de nouvelles compétences.

Chaque année, en France, ce plusieurs centaines sont d'actions qui sont menées par les JCE locales. dans des domaines variées communautaire, économique, humanitaire. culturel. international ...

La JCE d'Angers et sa région regroupe 30 membres actifs.



