

GUIDE DES ECO-GESTES

Economies d'énergie, d'eau et d'argent,
réduction des déchets, recyclage

Juillet 2018

Dans ce numéro :

Quelques conseils pour :

Economiser l'électricité	1
Economiser l'eau	4
Guide pratique du tri	6
Zéro déchet	10
Conserver les restes de repas pour faire des recettes économiques	11

Edito

Il tenait à cœur au **Conseil Municipal Jeunes**, par ce guide des ECO-GESTES, de prodiguer ou rappeler quelques conseils aux Germinois pour les aider à :

- ⇒ Recycler les déchets,
- ⇒ Valoriser les déchets,
- ⇒ Economiser les énergies, l'eau,...

**NOTRE PLANETE
ET SES RICHESSES NATURELLES SONT
TELEMENT PRECIEUSES !
PRESERVONS-LES !**

Betty MULLER, Maire-Adjoint Jeunesse et Vie Scolaire



Chaque membre du
C.M.J. va vous exposer
ses conseils en compagnie
de « Poubello »
la mascotte du guide.



Quelques conseils pour économiser l'électricité

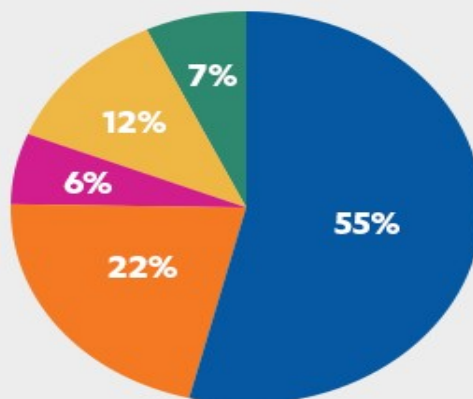
par Chloé NIEDERHEF-METIVIER



*Ecoutons les
conseils de
Chloé*



Part des différents
équipements
dans la
**consommation
d'électricité**



■ Chauffage électrique (55%)

■ Électro-ménager (12%) :

- Lave linge (2%)
- Réfrigérateur (2%)
- Lave-vaisselle (1%)
- Sèche-linge (3%)
- Congélateur (2%)

■ Cumulus électrique (22%)

■ Divertissement (6%) :

- Télévision (3%)
- Ordinateur (3%)

■ Lumières (7%) :

- Eteindre les lumières en sortant d'une pièce.

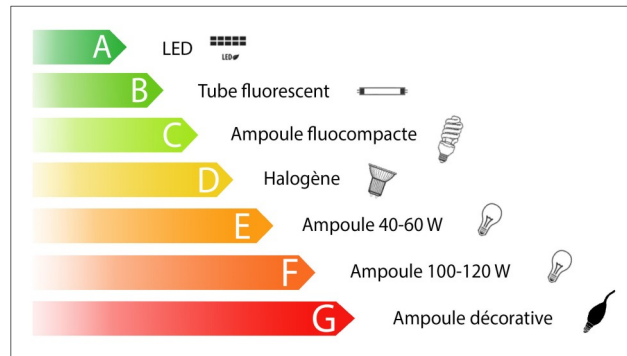


- Baisser la température aux thermostats.



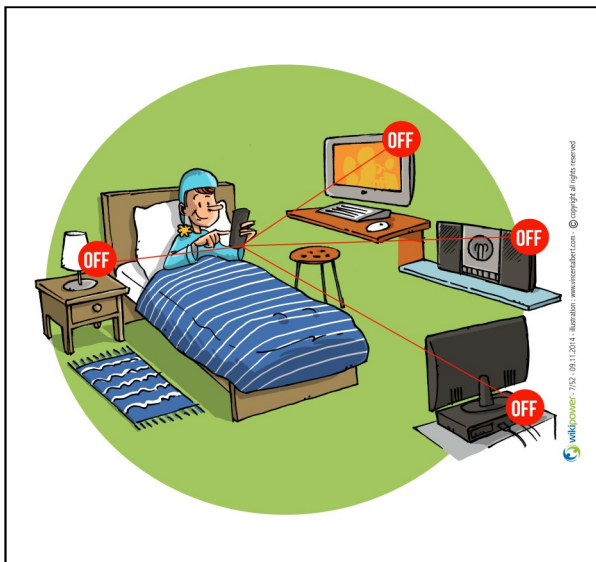
- Débrancher les appareils quand la charge est terminée (téléphone, tablette, ordinateur).

- Utiliser des ampoules à économie d'énergie.



Source : Luminaire.fr

- Ne pas laisser les appareils en veille mais les ETEINDRE.

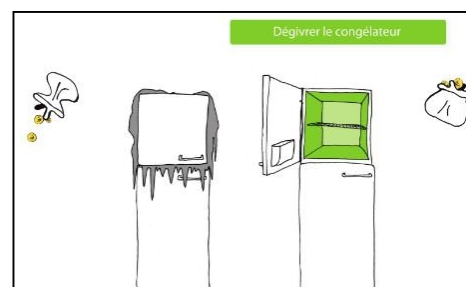


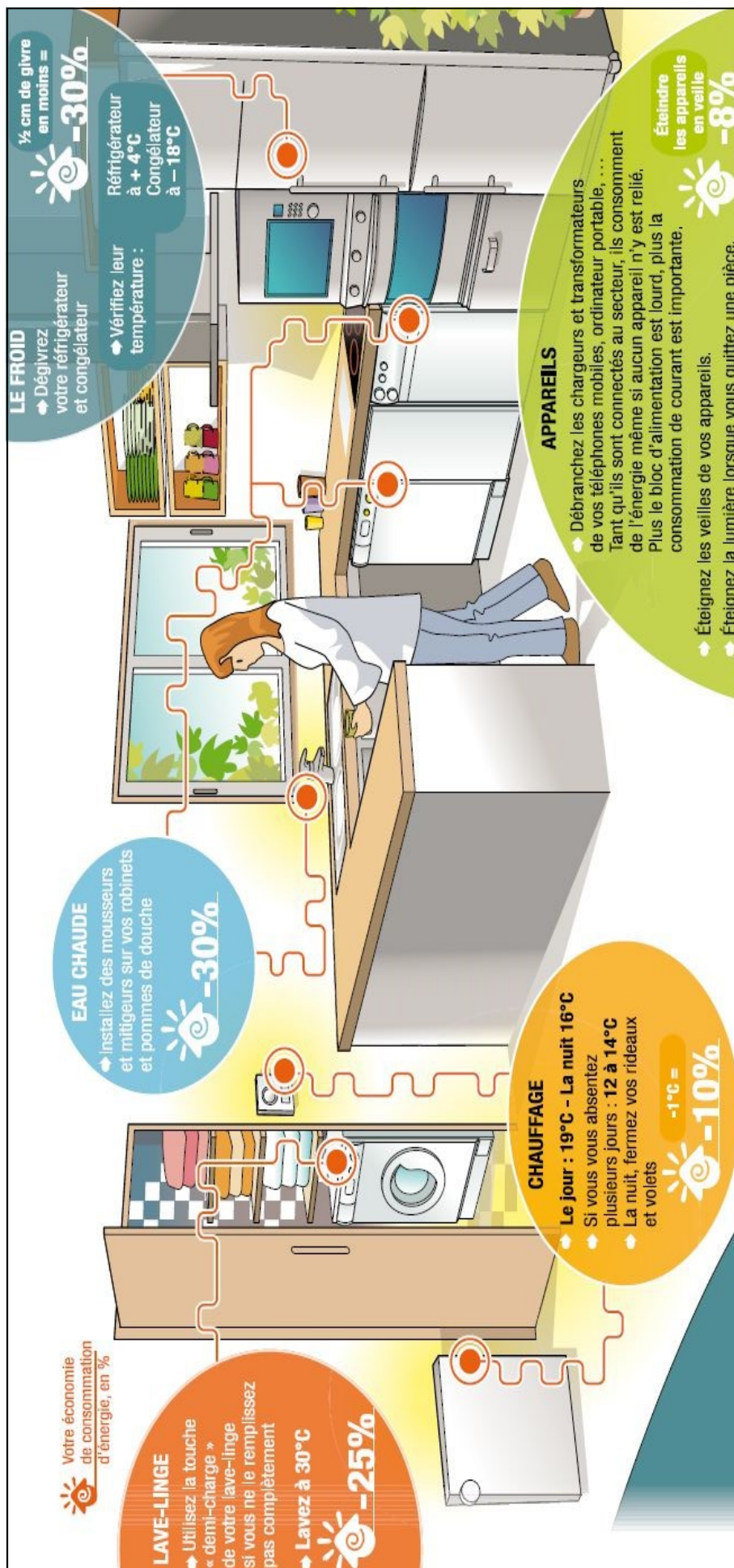
- Ouvrir les volets plutôt que d'allumer la lumière.

- Utiliser les appareils électroménagers, aux heures creuses, exemple la machine à laver.



- Dégivrer fréquemment vos congélateurs :
à partir d'un demi centimètre d'épaisseur de givre,
on consomme 30% d'électricité en plus.





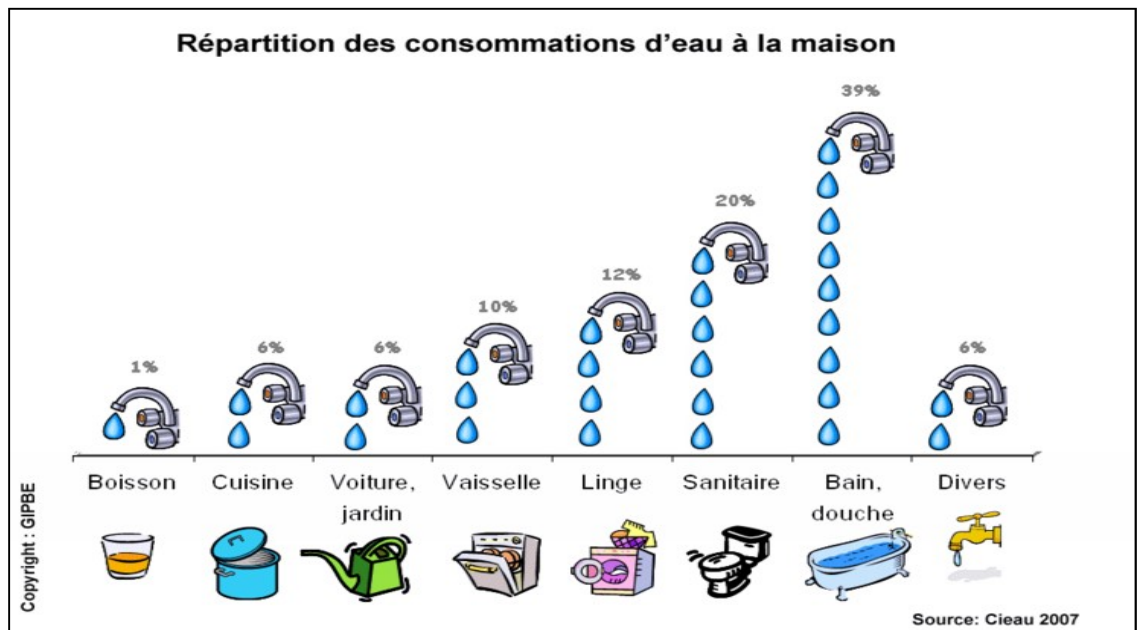


Quelques conseils pour économiser l'eau

Par *Timothé GRENET*

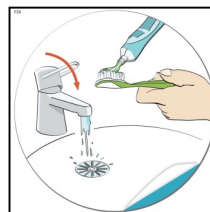


*Écoutons les
conseils de
Timothé*



DANS LA SALLE DE BAINS :

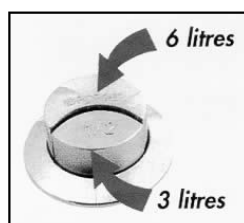
- Ne pas laisser l'eau couler pendant le rasage, le lavage des mains ou des dents.



- J'équipe mes robinets de réducteurs de débit : mousseurs ou aérateurs, j'installe un mitigeur thermostatique : la température de l'eau est déjà réglée
- J'attends que le lave linge soit rempli pour lancer une machine si je ne possède pas de programme éco

- Je préfère une douche de 5 minutes à un bain (on utilise 130 litres de moins).

Je pense à fermer l'eau durant le savonnage.



- J'équipe mes toilettes d'une chasse d'eau à double commande.

DANS LA CUISINE :

- Je lave les légumes au-dessus d'une baignoire afin de récupérer l'eau pour, par exemple, arroser mes plantes ou fleurs.



- Si je fais la vaisselle à la main, je ne laisse pas couler l'eau (50 litres). Je préfère remplir 2 bacs : 1 pour le lavage, l'autre pour le rinçage (15 à 20 litres).

AU JARDIN :

- Je dispose un paillage autour des cultures afin de retenir l'humidité de la rosée et de l'arrosage.

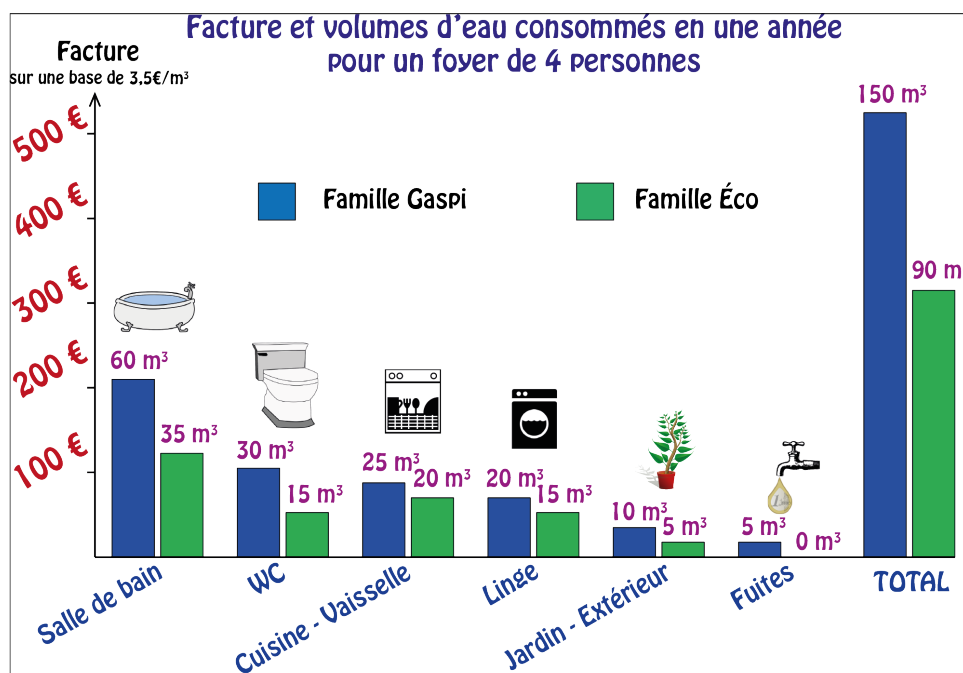


- Je préfère l'arrosoir au tuyau et j'arrose le soir afin d'éviter l'évaporation due au soleil.



- J'installe un système de récupération d'eau de pluie.

- Je lave ma voiture en station et non dans mon jardin. En plus d'être souillée par des graisses et des hydrocarbures de ma voiture, la quantité d'eau que j'utilise est plus de 3 fois supérieure à celle utilisée dans une station de nettoyage haute pression (60 litres en station contre près de 200 litres pour un nettoyage au tuyau d'arrosage).





GUIDE PRATIQUE DU TRI

*Jaune : sac ou bac de tri - Bleu : sac ou benne à papiers - Vert : benne à verre

DÉCHETS RECYCLABLES	BOUTEILLES ET FLAcons EN PLASTIQUE*	
		ALIMENTAIRE ENTRETIEN HYGIÈNE
	EMBALLAGES MÉTALLIQUES*	BRIQUES*
	CARTONS (NON MOUILLÉS)*	
	PAPIERS (NON SOUILLÉS ET NON MOUILLÉS)*	
		Journaux, publicités, magazines, catalogues, papiers de bureau, enveloppes, livres
	EMBALLAGES EN VERRE*	
		Ces emballages doivent être jetés sans : - bouchons - capsules - couvercles.
	BOUTEILLES ET FLAcons	POTS ET BOCAUX

DÉCHETS NON RECYCLABLES	
	Barquettes, boîtes, tubes, pots, sachets, berlingots, films, blisters, ... en plastique Vaisselle jetable, restes alimentaires, papier d'aluminium et gourdes (type compote)

5 RÈGLES POUR BIEN TRIER !

- 1** Quand c'est possible, j'écrase mes emballages pour gagner de la place. Attention à écraser les bouteilles d'eau dans le bon sens.



- 2** Je n'imbrique pas les emballages les uns dans les autres.



- 3** Inutile de laver les emballages ! En revanche, il faut bien les vider !
Le recyclage est un des gestes qui permet de préserver l'environnement : n'utilisons pas inutilement de l'eau potable pour laver des emballages.
De nombreux emballages arrivent au centre de tri entièrement ou partiellement remplis. Dans ce cas, ils sont considérés comme des erreurs de tri et ne seront donc pas recyclés.



- 4** Les bouchons doivent être retirés s'ils ne sont pas fabriqués dans la même matière que le restant de l'emballage.

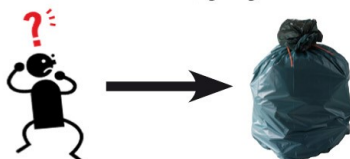


→ Je **laisse** le bouchon.
(bouchon en **plastique**
sur une bouteille en **plastique**)



→ Je **retire** le bouchon.
(bouchon en **plastique**
sur un aérosol en **métal**)

- 5** Si je ne sais pas ou si j'ai un doute, je jette avec les ordures ménagères !



Un doute ? Une question ? N'hésitez pas à nous contacter !



www.sdeda.fr



SyndicatDechetsAube

Infos Tri

0 800 100 889

Service & appel
gratuits



LES LOGOS DES EMBALLAGES



Ces deux logos (à gauche le logo français, à droite le logo européen), appelés Eco-labels, attestent que ces produits ont moins d'impacts sur l'environnement tout au long de leur cycle de vie tout en étant aussi efficaces.



L'emballage portant ce symbole est recyclable.

Mais : tous les emballages recyclables ne le portent pas. On le retrouve principalement sur les cartons bruns et les papiers.



L'emballage portant ce symbole contient de la matière recyclée (X%).

Mais : cet emballage n'est pas forcément de nouveau recyclable.



Le fabricant du produit contribue financièrement à la valorisation des emballages ménagers (= recyclés ou incinérés avec récupération d'énergie). Ce logo ne signifie donc pas que l'emballage est recyclable ou en matière recyclée.



Ce logo se trouve sur les produits issus du commerce équitable. Il garantit une juste rémunération du travail des producteurs et le respect des droits fondamentaux des personnes.



Le « Tidy man » est une simple incitation à la propreté. Ce signe invite les consommateurs à jeter l'emballage du produit dans une poubelle.



Le produit contenu dans l'emballage est issu de l'agriculture biologique (agriculture qui n'utilise pas de produits chimiques).



C'est un « logo-piège ». Les gaz CFC (polluant l'atmosphère) sont interdits depuis 1989 dans la fabrication des aérosols. Aussi ce logo n'a plus de raison d'être : il sert d'atout marketing.



L'emballage de ce produit est fabriqué en aluminium.



L'emballage de ce produit est fabriqué en acier.
L'acier contenant du fer, ces emballages s'aimantent.
Tous les emballages en acier se recyclent.

PET	PEHD	PVC	PELD	PP	PS
Poly Éthylène Téréphtalate	Poly Éthylène Haute Densité	Poly Chlorure de Vinyle	Poly Éthylène Basse Densité	Polypropylène	Polystyrène

Il existe six plastiques utilisés dans la fabrication des emballages. Ils sont reconnaissables au numéro indiqué dans le triangle formé par trois flèches. Seuls le PET et le PEHD sont recyclables (= les bouteilles et les flacons).

Remarque :

Sur certains emballages, on trouve des logos « Préserve la nature/l'environnement ». Ces logos n'ont aucune valeur : ils ne sont pas certifiés.

Pour plus d'informations :

Infos Tri

N° Vert 0 800 100 889

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

www.sdeda.fr



Quelques conseils pour atteindre zéro déchet

Par Chloé DUWOYE

- Pensons à trier nos déchets :

- ⇒ Bouteilles,
- ⇒ Bouchons,
- ⇒ Verres, Papier,
- ⇒ Ampoules,
- ⇒ Piles,
- ⇒ Verdures,...



- Fabriquons notre compost (avec les déchets verts) afin de le transformer en terreau.



- Limitons les emballages alimentaires par exemple en préférant le vrac.



- Fabriquons nos propres produits d'entretien ; c'est aussi une façon de protéger notre planète.

- Déplaçons-nous en vélo, à pieds ou encore en transport en commun, c'est beaucoup moins polluant.



- Evitons la surconsommation et le gâchis alimentaire.

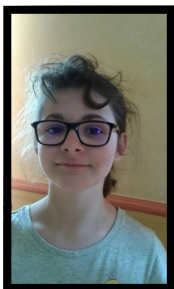


Quelques conseils pour utiliser les restes de repas pour réaliser des recettes économiques

Par L  na  lle ROUSSEAU



- Certains aliments peuvent être mangés même si la date de péremption est dépassée



yaourts La flore lactique les protège mais ils seront plus acides. 10 jours après la date	lait UHT Il se conserve 2 mois car il est stérilisé. Il peut toutefois devenir grumeleux. 2 mois après la date	fromage Il moisit ou devient fort en goût avant d'être dangereux. 2 semaines après la date	oeufs Si la coquille n'est pas f��l��e, ils peuvent se conserver 4 semaines au frigo. 4 semaines après la date
surgelés Pas de risques sanitaires si on les conserve à -18��C mais leur qualité se dégrade. pas de date limite	boites de conserve Si la boite est intacte, il n'y a pas de limite de temps. pas de date limite	produits secs S'ils restent à l'abri de l'humidité, pas de limite de temps. pas de date limite	épices Pas de date limite, mais elles peuvent perdre de leur arôme. pas de date limite
DLC date limite de consommation DLUO date limite d'utilisation optimale			
Après cette date, le produit risque de présenter un danger pour la santé Après cette date, les qualités nutritionnelles ne sont plus garanties: les aliments peuvent avoir moins de goût, de vitamines, une texture différente, sans pour autant présenter un risque pour la santé.			

- Plus vous économisez sur les restes de nourriture, moins vous aurez besoin d'utiliser votre argent dans les supermarchés.



- Quand vous préparez un repas trop copieux, ne jetez pas les restes :



⇒ Vous pouvez les congeler et les garder quelques mois

⇒ Vous pouvez les garder quelques jours au réfrigérateur et les réutiliser, soit en faisant un cake, une quiche, des pâtes, de la soupe,...



et les fruits un peu gâtés,en faire des compotes

10 astuces pour réutiliser des restes alimentaires :

- 1- Un surplus de tomates : faites blanchir dans de l'eau chaude quelques minutes, pelez-les et coupez-les en dés. Vous pouvez ensuite les congeler (en portions) ou confectionner des bocaux de sauce tomate.
- 2- Un citron utilisé : Frottez votre évier, la robinetterie, ou faites le tremper dans du vinaigre blanc pour réaliser un vinaigre ménager parfumé.
- 3- Un reste de bouillon : Pensez à le congeler dans des bacs à glaçons après l'avoir filtré.
- 4- Du pain rassis : tartines grillées, frottées avec une gousse d'ail...ou du pain perdu.
- 5- Des fanes de légumes (radis, carottes,...) ou restes de légumes : Soupes, gaspachos, cakes, tartes, quiches.
- 6- Des épluchures : chips, soupes.
- 7- De l'eau de cuisson : ne jetez plus l'eau de cuisson (non salée), utilisez la pour arroser vos plantes une fois refroidie.
- 8- Les sachets de thé : Déposez un sachet (tiède ou froid) sur vos yeux pour défatiguer le regard.
- 9- Les noyaux d'avocat : plantez 3 cure-dents de part et d'autre d'un noyau et déposez-le sur un verre rempli d'eau (le noyau doit être à demi plongé dans l'eau). Dans quelques semaines il aura germé. Vous pourrez alors le planter en terre et obtiendrez une plante d'intérieur, et d'ici quelques années vos propres avocats.
- 10- Les peaux de banane : Frottez vos chaussures ou votre sac en cuir avec l'intérieur d'une peau de banane pour les rendre plus brillants.

Il existe différents sites et applications sur votre téléphone pour vous aider et vous donner des idées pour réutiliser vos restes, comme par exemple « frigomagic » .

EXEMPLE DE RECETTE POUR UTILISER DES RESTES

Ingrédients (pour 8 pers)

Pour la pâte à crêpe : 30cl de lait Gloria, 2 œufs, 125g de farine de blé noir, 2 cuil à soupe d'huile de tournesol, sel, poivre

Pour la garniture : 8 tranches de saumon fumé, 200g de fromage frais aux herbes (type Tartare ou Boursin), quelques pousses d'épinard, 1/2 concombre, 1 pomme Granny Smith, 1 jus de citron, sel, poivre

Pour la déco : 1 bouquet de ciboulette



1- Préparez la pâte à crêpes : faites chauffer le lait au micro ondes. Dans un saladier, mélangez les œufs battus avec la farine. Incorporez l'huile puis le lait chaud petit à petit. Préparez les crêpes dans une crêpière antiadhésive de 26 cm de diamètre. Laissez-les refroidir.

2- Pelez le concombre puis à l'aide d'un épluche julienne, coupez-le en spaghetti. Toujours à l'aide de l'épluche julienne, râpez la pomme sans l'éplucher puis arrosez-la de jus de citron.

3- Etalez le fromage frais sur chaque galette, tartinez bien toute la surface. Répartissez les tranches de saumon fumé puis enduisez les tranches à nouveau avec un peu de fromage. Puis ajoutez dessus les pousses d'épinard, le concombre et la pomme. Roulez chaque galette puis coupez en tronçons et présentez-les debout entourés d'un brin de ciboulette. Décorez avec des œufs de saumon.

Bon appétit !