

RÉDUIRE SES DÉCHETS

PETIT GUIDE DES PARENTS ET DES ENFANTS ...

Souvenons-nous, le déchet le moins polluant
est celui que l'on ne produit pas !

SOMMAIRE

- 1 Réduire ses déchets avec les enfants
- 2 Réduire ses déchets en faisant ses courses
- 3 Réduire ses déchets au bureau
- 4 Réduire ses déchets dans la salle de bain
- 5 Réduire ses déchets au quotidien

1

RÉDUIRE SES DÉCHETS AVEC LES ENFANTS

Les enfants participent aussi à la réduction des déchets. Voici quelques astuces à mettre en oeuvre avec eux !

RECYCLER SES VÊTEMENTS

Les enfants grandissent vite et leurs vêtements ne sont pas toujours en état d'être revendus ou donnés. Plutôt que de les jeter dans notre poubelle noire, nous pouvons les donner dans l'une des nombreuses bornes à textile présente sur Gradignan. Le textile est ainsi recyclé et peut commencer sa nouvelle vie.

Rendez-vous sur le site de [ReFashion](#) pour découvrir la borne la plus proche de chez vous !

DONNER SES JOUETS, OBJETS, VÊTEMENTS

De nombreuses personnes seraient heureuses de récupérer, à bas coût, des jouets ou des vêtements que nos enfants n'utilisent plus. Autant les donner à des associations qui sauront en faire bon usage ! Le [Secours Populaire](#), [Etu'Récup](#) et la [Croix Rouge](#) récupèrent nos livres, linges, meubles et objets en tous genres.

DESSINER SUR DES PAPIERS BROUILLONS

Pour exprimer leur créativité, les enfants peuvent utiliser la face vierge des documents qui ne sont plus utiles à leurs parents. Pensons à rapporter certains documents imprimés de nos bureaux et encore utilisables (cf astuces - réduire ses déchets au bureau).

UN CARTABLE ZÉRO DÉCHET

Plutôt que de remplir le cartable de vos enfants avec des feutres en plastique et de papiers blanchis au chlore, nous pouvons plutôt acheter des crayons de couleurs, du papier recyclé et des stylos rechargeables.

Retrouvez [ici](#) une multitude d'astuces pour confectionner un cartable sain pour nos enfants et leur avenir !



LA LUDOTHÈQUE

Chacun peut venir à la [Ludothèque](#) de Gradignan emprunter des jeux de société pour des soirées ludiques, mais aussi donner ses anciens jeux. Ils sont ensuite réutilisés pour le plus grand bonheur des petits et des grands. La ludothèque récupère aussi les jeux incomplets et les pièces orphelines pour leur offrir une seconde vie.

PRÉPARER SOI-MÊME LE GOÛTER

Pour partager un moment de complicité et apprendre à nos enfants à mieux connaître les aliments qu'ils mangent, nous pouvons préparer des petits gâteaux maison en privilégiant les fruits locaux et de saison ou des fruits secs. Les enfants apprécieront un goûter maison à un gâteau industriel emballé dans du plastique, quand c'est possible. Ainsi, nous les initiions à la cuisine, encourageons la créativité et une meilleure connaissance de leur alimentation.

LA RECETTE DU CAKE MARBRÉ

INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 15 cl d'huile neutre
- 10 cl de lait végétal + 1 c. à soupe
- 120 g de sucre
- 2 œufs (ou 2 yaourts nature)
- 16 g de poudre à lever
- 4 cuillères à soupe de cacao en poudre issu du commerce équitable (de préférence non sucré)
 - 1 pincée de fleur de sel
 - 1/2 cuillère à café d'extrait naturel de vanille (facultatif)

- 1/ Dans un saladier, mélangez au fouet le sucre et les œufs (ou les yaourts), la vanille puis le lait.
- 2/ Mêlez la levure à la farine et au sel, puis incorporez petit à petit dans le saladier. Mélangez bien.
- 3/ Dans un autre saladier, versez la moitié de la pâte obtenue et ajoutez le cacao en poudre. Ajoutez également une cuillère à soupe de lait végétal et mélangez bien.
- 4/ Beurrez ou huilez un petit moule rectangulaire et versez un peu de chaque pâte en alternant pour créer les fameuses marbrures.
- 5/ Enfournez à 180°C pour 40 minutes.
- 6/ Laissez refroidir votre cake marbré avant de le démouler.

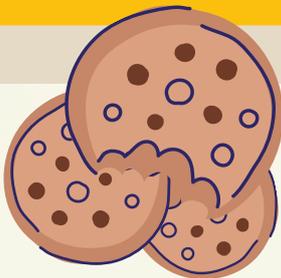
LES PETITS BISCUITS DE MAMIE

INGRÉDIENTS

Pour une dizaine de biscuits

- 200 g de la farine de votre choix (blé, riz, petit-épeautre, noix, etc. ou un mélange)
- 10 cl de l'huile végétale de votre choix (noix, tournesol, etc.)
- Une poignée de pépites de chocolat (ou du chocolat en poudre en dépannage). Variez la recette avec des abricots secs, des noisettes, ...
 - 4 cuillères à soupe de sirop d'érable

- 1/ En commençant par la farine, mettez tous les ingrédients sauf les pépites de chocolat dans le bol de votre mixeur.
- 2/ Mixez jusqu'à obtenir une consistance pâteuse un peu collante. La pâte ne doit pas être liquide ou trop molle. Si c'est le cas, ajoutez un peu de farine. À l'inverse, si la pâte est trop sèche et qu'elle s'effrite, ajoutez un peu d'eau et mixez de nouveau.
- 3/ Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez avec une cuillère en bois.
- 4/ Prélevez une noix de pâte, formez une boule puis écrasez-la avec la paume sur une plaque allant au four. Répétez avec toute la pâte restante. Pas besoin de papier sulfurisé, il vous suffira de laver la plaque après utilisation.
- 5/ Enfournez vos biscuits dans la partie supérieure du four pour 12 minutes à 180°C.
- 6/ Sortez du four et laissez refroidir une dizaine de minutes, sans y toucher (c'est dur, oui, on sait !). Détachez vos biscuits à l'aide d'un large couteau ou d'une fine spatule en métal pour éviter qu'ils accrochent la plaque et se brisent en mille morceaux.



LES RESTES DE REPAS

Après les repas, il y a souvent des restes qui ne demandent qu'à être mis en valeur plutôt que d'être jetés. Nous pouvons en faire un repas surprise en fin de semaine, comme un gratin, ou encore tout mettre sur la table pour que chacun mange selon ses envies !

CUISINER LES ÉPLUCHURES

Nos épluchures sont comestibles lorsque les produits sont bio et bien lavés. Nous pouvons frire celles des carottes et des pommes de terre pour faire des chips, ou parfumer des infusions avec celles des pommes et poires.

PENSER À LA GOURDE

Évitons d'utiliser des bouteilles en plastique et préférons des petites gourdes rigolotes pour nos enfants !

L'eau est l'aliment le plus contrôlé en France. Les Agences Régionales de la Santé veillent à sa qualité pour que nous puissions nous en servir sans risque !

LES EMBALLAGES DE GOÛTER

Une fois le goûter préparé en famille à la maison, il faut l'emballer. Plutôt que d'utiliser des sachets plastiques ou du papier en aluminium, il existe des solutions plus éco-responsables, participant à la réduction des déchets ménagers. Par exemple, nous pouvons transporter les goûters de nos enfants dans des boîtes à biscuits, à repas, à bento...

Nous pouvons aussi confectionner en famille, à l'aide de tutos, des bee-wraps, qui sont des carrés de coton couverts d'un film en cire d'abeille. Ils conservent les aliments à l'abri.

S'ORGANISER ENTRE PARENTS

Pour aller encore plus loin et également sensibiliser les camarades de nos enfants, nous pouvons également proposer aux directeurs de leurs écoles que chaque parent prépare une fois par semaine un goûter "zéro déchet" pour la classe, à tour de rôle ! Cuisiner pour plusieurs économise de l'énergie, en ne faisant tourner le four qu'une seule fois par exemple, en plus de favoriser l'entraide et la solidarité.

LE DIY, VOUS CONNAISSEZ?

En plus des goûters à préparer en famille, pourquoi ne pas se mettre à confectionner des bougies, des savons, de la lessive... avec nos enfants ? Ludiques et amusantes, de nombreuses vidéos sur Internet permettent de se mettre tous ensemble au "Do It Yourself", ou "fait maison" ! Moins de déchets pour plus de rires ! Cliquez sur ce qui vous intéresse pour retrouver tous les conseils de réalisation.

UNE ÉPONGE TAWASHI

UN ESSUIE-TOUT
ZÉRO-DÉCHET

UN PORTE-CLÈ EN
VIEUX LACETS

UN SPRAY
NETTOYANT
POUR LA MAISON

UNE LESSIVE
MAISON EN 2MIN

UNE POUDRE
LAVE-VAISSELLE

DES COUVRE-PLATS
POUR EN FINIR AVEC LE
FILM PLASTIQUE

**FAIRE SOI-MÊME VAUT AUSSI
POUR LA RÉPARATION !**

Avant de nous débarrasser des vieux jouets cassés, essayons de nous mettre au bricolage ! Un objet qui a encore une longue vie devant lui devient l'occasion d'apprendre aux enfants à gagner en autonomie et en esprit pratique, et de passer un moment ludique en famille. Des ateliers sont proposés pour apprendre à réparer soi-même objets, jouets, vélos... sur le site Un Air de Bordeaux.

2

RÉDUIRE SES DÉCHETS EN FAISANT SES COURSES

Quelques astuces pratiques et simples à mettre en place pour réduire vos déchets lorsque vous faites vos courses, que ce soit au marché, au supermarché ou dans tout autre type de magasin alimentaire.

UNE LISTE DE COURSES SELON LES REPAS DE LA SEMAINE

Effectuer ce travail précis d'anticipation avant d'aller faire ses courses nous permet de n'acheter que le nécessaire, sans se laisser trop tenter par les belles présentations. Grâce à cela on fait des économies et on évite le gaspillage.

ACHETER EN VRAC

Dans un magasin bio, de vrac, ou un supermarché, nous pouvons acheter un certain nombre de produits directement sans emballage. Selon les magasins, il faudra privilégier des bocaux en verre ou des poches papiers. Faites une comparaison de prix dans votre magasin habituel entre le produit en vrac et le produit emballé, le vrac est souvent moins cher.

ÉVITER LE PLASTIQUE

Bien que recyclable, le plastique est difficilement recyclé dans les faits. Une fois dans votre magasin, préférez les emballages en cartons ou les bocaux en verre. Regardez bien, il y en a beaucoup plus que vous ne croyez !

APPORTER UN CABAS SOLIDE

Cela évitera d'acheter un nouveau grand sac ou un sac en plastique dont nous ne saurons plus quoi faire demain. Pensez à le laisser dans votre coffre de voiture. Une dépense en moins !

TOUJOURS AVOIR DES PETITS SACS EN TISSU AVEC SOI

Ils sont utiles pour les petites courses de dernière minute, le pain oublié ou les pommes qui nous font de l'oeil. Nous pouvons demander à notre commerçant ou notre marchand de mettre directement le produit dans notre sac plutôt que d'utiliser un énième sac en papier ou en plastique qui finira probablement à la poubelle.

3

RÉDUIRE SES DÉCHETS AU BUREAU

Même au travail, nous pouvons agir pour préserver notre planète et notre cadre de vie !

UTILISER DES GOBELETS RÉUTILISABLES À LA CAFÉTÉRIA

Pour la pause café entre collègues ou avec des personnes extérieures, pensons aux gobelets réutilisables, touillettes en bois et sucre sans emballage individuel. Cela limitera les déchets et enverra une image engagée : éco-responsable jusqu'à la pause café ! Pensez à jeter les gobelets, capsules cafés et sachets de thé dans la bonne poubelle.



ACHETER DU CAFÉ EN VRAC

Pour remplir les gobelets réutilisables, plutôt que d'utiliser des capsules de café emballées, nous pouvons nous servir de café en grain. Il y a de plus en plus de modèles de moulin à grains sur le marché, qu'on peut combiner avec sa cafetière habituelle. Un meilleur goût et moins de déchets ! Le prix attractif du café en grain par rapport aux capsules est un autre avantage !

IMPRIMER RECTO VERSO

Imprimer ses documents en recto-verso économise le papier. Ce mode d'impression peut être défini automatiquement sur l'imprimante. Et si l'on s'est trompé de paramétrage ou que le document ne fait qu'une page, on peut toujours l'utiliser comme brouillon plutôt que le jeter directement dans la poubelle à papiers.

ORGANISER UN VIDE-BUREAU

Plutôt que de jeter ou cacher au fond du placard les fournitures qui ne nous servent pas, nous pouvons organiser un vide-bureau une ou deux fois par an, entre plusieurs services. Le vide bureau permet de mutualiser nos ressources. Cela participe également à désencombrer nos tiroirs et étagères, rendre service aux collègues et éviter de racheter une fourniture déjà disponible, mais dans un autre bureau.

RÉDUIRE LA POLLUTION NUMÉRIQUE

La pollution numérique est invisible, mais pas les solutions ! Supprimons les mails et fermons les onglets de navigations inutiles. Certains moteurs de recherche, comme Lilo et Ecosia, nous font aussi financer des projets écologiques avec nos recherches !

ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

Les dépenses d'énergie au bureau représentent 25% de la consommation d'électricité dans le domaine des services. Pensons à ouvrir les volets pour profiter du soleil plutôt que d'allumer la lumière, et à éteindre derrière nous (aux toilettes aussi). Il est aussi utile d'installer des veilleuses pour éteindre automatiquement les ordinateurs, cafetières, imprimantes, etc, en veille, la nuit.

4

RÉDUIRE SES DÉCHETS DANS LA SALLE DE BAIN

Cette pièce de la maison est bien discrète, et pourtant elle offre plein d'opportunités de réduire la taille de nos poubelles !

UTILISER DU SAVON SOLIDE

Le savon en bouteille, c'est beaucoup d'eau dans du plastique. Profitons des nombreux parfums des savons traditionnels pour réduire nos déchets solides. Ils sont souvent disponibles en grande surface ou dans des vrac'ries. Autre avantage, nous bénéficions d'une liste d'ingrédients plus courte et plus saine. Notre peau aussi nous dit merci !



CHRONOMÉTRER SES DOUCHES

Et oui, les eaux usées sont aussi des déchets ! Pour les limiter, on évite de prendre des bains et on raccourcit la durée de nos douches. Une astuce amusante est de se doucher le temps d'une chanson, soit en trois minutes. Bonne humeur garantie !

EN FINIR AVEC LES ÉPONGES

Nous aimons toutes et tous avoir une salle-de-bain bien entretenue, et c'est possible sans produire de déchets. Finis les problèmes d'éponges qui tombent en morceaux ou s'assèchent, utilisons une brosse ou confectionnons un tawashi ! Cette pièce de tissu se fait en entremêlant des bouts de tissus comme des vieux collants ou des torchons déchirés, à qui nous pouvons donner une seconde vie !

TENTER DES SOINS NATURELS

Les placards de nos cuisines recèlent d'ingrédients utiles pour prendre soin de nous ! Le marc de café devient un soin pour la peau, la compote de pomme soigne les cheveux secs, les graines de lin bouillies à l'eau se transforment en gel coiffant... Nous évitons autant de produits chimiques souvent difficiles à filtrer dans l'eau usée et qui finissent par polluer les océans.



5

RÉDUIRE SES DÉCHETS AU QUOTIDIEN

Nous pouvons mettre en place quelques gestes simples du quotidien et participer à la réduction des déchets, en voici quelques exemples.

COMPOSTER SES BIODÉCHETS

Les biodéchets représentent environ 30% des déchets ménagers. Il s'agit des restes alimentaires et des divers déchets biodégradables, qu'il nous faudra valoriser d'ici 2025 pour suivre la nouvelle réglementation. La solution : le compostage. Les déchets verts sont rassemblés puis décomposés par des microorganismes, et deviennent de la matière organique fertilisante.

Dans nos jardins nous pouvons installer un composteur. La Ville de Gradignan, en lien avec Bordeaux Métropole, met régulièrement des composteurs à disposition de ses habitants, gratuitement. Contactez composteur@ville-gradignan.fr. Des solutions existent également pour faire du compostage sur son balcon ou dans sa cuisine. Pour plus d'informations rendez-vous sur le site de [Bordeaux Métropole](https://www.bordeauxmetropole.fr).

STOP PUB

Pour limiter le nombre de publicités indésirables reçues chaque jour dans notre boîte aux lettres et qui finissent directement à la poubelle, un geste simple : coller un sticker "STOP PUB" sur la boîte aux lettres !

LES ABONNEMENTS

Pensons à nous désinscrire des abonnements qui ne nous servent plus et/ou envahissent nos boîtes aux lettres et nos poubelles ! Faisons de même avec notre adresse électronique, qui se trouvera désengorgée et plus lisible.

VIDER SON GRENIER

Nous avons tous des objets inutilisés qui traînent dans nos placards. Plutôt que de les jeter, pensons à les revendre pour leur offrir une seconde vie ! Plusieurs fois par an, des vide-greniers sont organisés dans notre ville. C'est l'occasion d'offrir à nos objets une nouvelle vie, récolter un peu d'argent et dénicher de petites merveilles à des prix extraordinaires !



TRIER SES DÉCHETS

Nous avons tous à notre disposition une poubelle noire et une poubelle verte pour trier nos déchets. Si nous pensons généralement à trier cartons et plastiques, nous oublions plus souvent de nous rendre à l'une des nombreuses bornes à verre présentes sur Gradignan ou à nous déplacer à la déchetterie pour les déchets plus encombrants ou dangereux.

Pour trouver la borne à verre la plus proche de chez vous : rendez-vous sur le site de [Bordeaux Métropole](#).

Cliquez [ici](#) pour retrouver les horaires et l'adresse de la déchetterie de Gradignan.

Un geste simple que nous pouvons tous faire : compacter les bouteilles plastiques, briques de lait, et boîtes en carton avant de les mettre à la poubelle. Ils y prendront moins de place.



RÉPARER SES OBJETS CASSÉS



Avant de dire adieu à cette tasse sans anse, essayons de la réparer !

Et si nous manquons de temps ou de savoir-faire, il est toujours possible de faire don de certains objets ou appareils électroniques à des associations qui les remettront en état, avant de les revendre à bas prix.

La Chambre des métiers vous propose une liste de réparateurs près de chez vous sur son [site](#).

ACHETER DES APPAREILS ÉLECTRIQUES RECONDITIONNÉS

Au moment de changer notre téléphone portable ou notre ordinateur, est-il vraiment nécessaire d'en acheter un neuf ? Il existe différentes plateformes de revente d'appareils électroniques reconditionnés, c'est-à-dire des appareils d'occasion remis en état par des entreprises spécialisées.

Ces appareils sont aussi performants que des neufs. Cela participe à offrir une seconde vie à ces objets, faire des économies et réduire ses déchets ! Rendez-vous sur le site [Emmaüs](#) et [Gironde Envie](#).



PARTICIPER À LA COLLECTE DE BOUCHONS DE LIÈGE SUR GRADIGNAN

Joindre l'utile à l'agréable : boire du vin avec modération, oui, mais en recyclant ses bouchons par la suite ! La Ville de Gradignan organise la récolte de bouchons de liège en lien avec l'association Agir Cancer Gironde. Une fois récoltés, les bouchons sont revendus à des entreprises assurant leur recyclage en panneaux d'isolation acoustique et thermique. L'intégralité des fonds générés est reversée à l'institut Bergonié pour la recherche contre le cancer.

Vous aussi, réduisez vos déchets et engagez-vous dans une démarche éthique et solidaire contre le cancer. Pour connaître les différents lieux de collecte sur Gradignan : [le site de la mairie](#) et [Agir Cancer Gironde](#)