

“Réduire ses déchets, c'est possible !”

**Astuces, recettes et témoignages
d'habitants de Mauges-sur-Loire**

pour vous aider dans une démarche
de réduction de vos déchets...



Aujourd'hui, la vie sur Terre est menacée et beaucoup d'espèces disparaissent. L'Homme, par sa production de déchets, notamment plastiques, est pour beaucoup responsable de cet état de faits mais nous pouvons tous contribuer à changer le cours des choses.

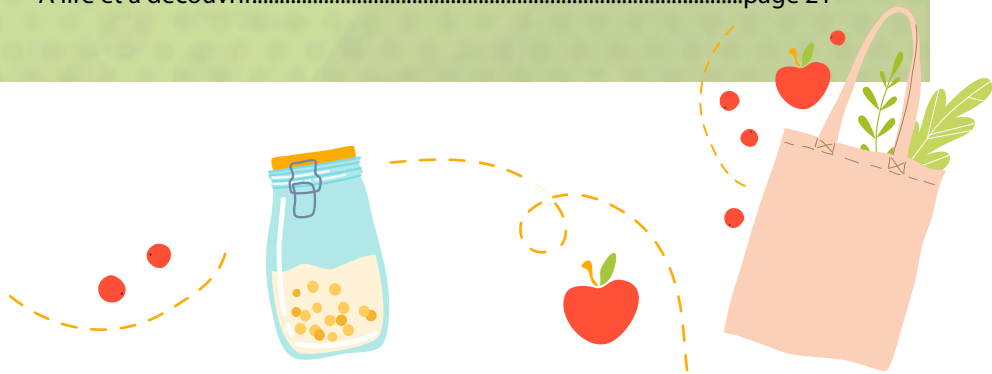
Par son action, le groupe écocitoyen, soutenu par le Centre Social Val'Mauges, souhaite vous informer mais surtout vous accompagner dans vos démarches écocitoyennes et notamment, dans votre volonté de réduire vos déchets.

Ce feuillet sans prétention vous apportera quelques recettes, quelques pratiques, pour participer, à votre échelle, à la protection de la vie sur notre Planète.

Le groupe écocitoyen

Sommaire

- Le groupe écocitoyen.....page 3
- Pourquoi diminuer ses déchets ?.....page 4
- Paroles de familles de Mauges-sur-Loire.....page 7
- Astuces et recettes pour diminuer ses déchets...
 - ...dans la cuisine.....page 9
 - ...dans la salle de bain.....page 12
 - ...dans les pièces de vie, chambres, salon.....page 14
 - ...dans la buanderie.....page 18
- Lieux et bons plans.....page 20
- A lire et à découvrir.....page 21



Le groupe écocitoyen



Depuis près d'une douzaine d'années, un petit groupe d'habitants de Mauges-sur-Loire se réunit sous la bannière du Centre Social pour mettre en place des actions d'information et de sensibilisation auprès des habitants de la commune. Ces actions se veulent généreuses et conviviales, et aucunement moralisatrices.

L'alimentation, les transports, l'habitat ou plus récemment le jardinage sont des sujets qui ont été plébiscités par le groupe.

Cette année, le collectif a souhaité sensibiliser les consommateurs que nous sommes aux risques que représente l'usage intensif des emballages, et notamment des plastiques.

Après la création d'un premier guide local sur «Le Jardin au naturel pour les nuls», l'envie est née de créer un second guide pour soutenir et accompagner les habitants dans leurs démarches de réduction des déchets.

Cet ouvrage est avant tout un recueil de témoignages de familles de Mauges-sur-Loire ayant déjà entamé cette démarche, de façon personnelle ou collective, en participant, pour certaines au défi «Famille zéro déchet» proposé en 2018 par Mauges Communauté, en partenariat avec le Centre Social.



Le groupe écocitoyen - septembre 2020

Pourquoi diminuer ses déchets ?



**L'état actuel de notre planète,
c'est pas très chouette...**



10 tonnes de plastique sont fabriquées
chaque seconde dans le monde.
C'est 200 kg de déchets qui arrivent
chaque seconde dans nos océans.

Si l'ensemble des êtres
humains consommait comme
un français, il faudrait
5 planètes disponibles.



La Terre a perdu
60% de ses animaux
sauvages en 50 ans.

Nous consommons en 7 mois
les ressources que nous devrions
consommer en 1 an.
La Planète n'a pas le temps de se
régénérer et de se dépolluer face
à nos prélèvements et nos émissions.

Nous produisons sur terre de quoi
nourrir 12 milliards d'individus, et
nous mettons à la poubelle 50% de
la production, invendus, périmés,
non consommés...

Alors, comment agir ?

Allons d'abord regarder ce qui se trouve dans nos poubelles...

Chaque Français produit 390 kg de déchets chaque année. Soit environ 260 poubelles ou 1,5 kg de déchets par jour.

Comment sont traités nos déchets ?

29 % incinérateur

(qui engendrent 2000 produits chimiques polluants à la sortie malgré les filtres)

36 % en décharge ou enfouissement

(dont le jus de déchets (lixiviats) pollue les sols et l'eau et émet du méthane qui réchauffe la planète)



14 % compost

21 % recyclage

Soit 2 déchets sur 3 qui finissent en fumée ou dans un trou.

Et les déchets de la poubelle ne sont que la partie visible de l'iceberg. Tout ce que l'on consomme produit 100 fois plus de déchets ailleurs lors de sa fabrication. Ce sont les **déchets cachés**.

Mais bonne nouvelle, nous avons tous le super-pouvoir de changer les choses !

Comment ? En mettant de l'R dans nos poubelles !

La règle des «**5 R**» pour se poser les bonnes questions :

Refuser - *Et si je refusais d'acheter ce produit sur-emballé ?*

Réduire - *Est-ce que j'en ai vraiment besoin ?*

Réutiliser et réparer - *Est-ce que je peux réparer cet objet ou est-ce que je peux trouver cet objet d'occasion ou en location ?*

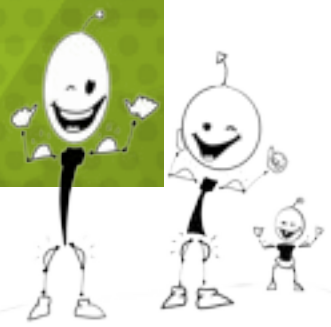
Recycler - *Est-ce que cet objet que j'achète est recyclable ?*

Revendiquer - *Comment puis-je partager ma démarche avec les autres et peut-être m'investir dans des collectifs pour tenter de faire bouger les choses ?*

Pour ce dernier «R», le groupe écocitoyen est ouvert et vous attend !



Paroles de familles ...



Paroles de familles de Mauges-sur-Loire qui ont entamé une démarche pour diminuer leurs déchets.

« Avec mon mari nous sommes tous deux issus de familles sur-consommatrices. A notre début de vie commune, nous avons reproduit le schéma de nos parents par facilité. Dans un coin de notre tête nous savions que ce n'était pas ce que nous voulions pour nous et nos enfants. Cependant nous ne changions rien. Puis un jour nous avons vu le défi « Famille zéro déchet » lancé par Mauges Communauté et nous nous sommes dits que c'était le coup de pied aux fesses ... qu'il nous fallait et nous nous sommes lancés.

Nous avons d'abord observé notre chariot de courses hebdomadaire. Il était rempli de produits sur-emballés principalement à destination de la cuisine. Nous avons donc décidé de commencer par la cuisine. Faire les goûters, les petits-déjeuners, acheter avec nos propres emballages réutilisables en vrac, à la boucherie ou épicerie. **En très peu de temps nous avons énormément diminué les emballages plastiques, mangé plus sainement et fait beaucoup d'économie (200€ / mois).** Donc que du positif. Bien sûr le chemin a parfois été très dur avec des envies de retour en arrière pour plus de simplicité. Puis les ateliers avec le Centre Social et les autres familles nous remotivaient, nous donnaient de nouvelles idées, des astuces ou juste le fait de partager nos expériences reboostaient. Après la cuisine, nous avons entrepris les produits ménagers faits maison puis les cosmétiques.

En deux ans dans cette démarche, c'est devenu un mode de vie qui nous pousse à toujours vouloir en faire un petit peu plus. Nous sommes passés d'une poubelle d'ordures ménagères de 140 litres et une poubelle d'emballages de 200 litres tous les 15 jours, à une poubelle d'ordures ménagères et une d'emballages tous les 6 mois. Nous sommes loin du zéro déchet, mais on s'en rapproche progressivement. **Le zéro déchet nous apprend tous les jours et nous sommes en constante réflexion pour nous en rapprocher.** Nous nous sommes rendus compte que lorsque l'on se mettait des objectifs trop grands ça engendrait de la démotivation et un retour en arrière, alors on y va progressivement, le principal est d'avancer vers notre objectif. **Les enfants (4 et 8 ans) sont très impliqués dans cette démarche et c'est très naturel pour eux. On y a gagné en temps, en nutrition, en argent et en échanges.»**

Famille Rolland de Bourgneuf-en-Mauges

«Nous avons décidé d'engager une démarche pour diminuer nos déchets en réalisant à quel point les déchets représentaient une part importante de la pollution mondiale, en mesurant l'urgence de la situation et en comprenant qu'il était facile d'œuvrer à notre niveau en changeant nos habitudes.

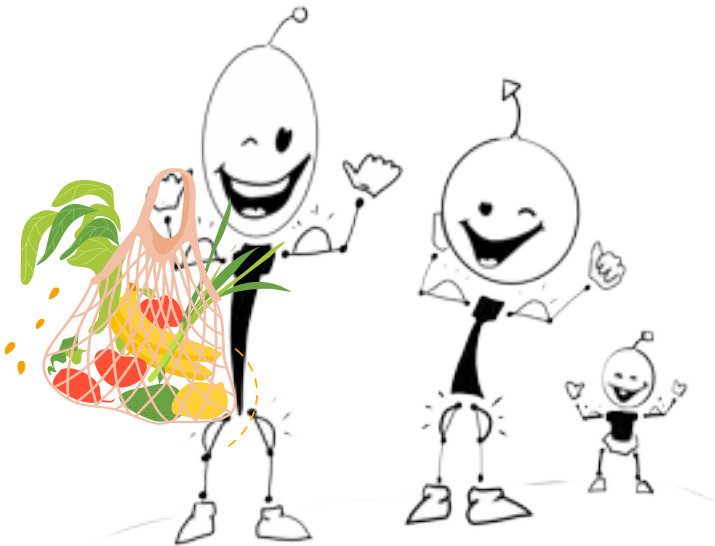
A partir de là, nous avons adopté la logique de n'acheter que si nous en avons besoin et non plus parce que quelque chose nous plaît ou nous donne envie. Nous faisons quand même quelques écarts parfois !

Aujourd'hui, nous observons que tous ces changements nous ont reconnectés à nos besoins réels. Le gain économique de tous ces changements m'a permis de passer à temps partiel pour avoir plus de temps pour moi.

Nous sommes satisfaits du chemin parcouru, qui ne nous a pas demandé de gros efforts, mais a permis une prise de conscience qui ne cesse d'évoluer.

Lancez-vous ! C'est une grande fierté d'évoluer vers une démarche respectueuse de la planète. Ça aide à nous considérer comme des acteurs et non plus des consommateurs.»

Famille Galland-Rollet de St Laurent du Mottay



Astuces et recettes pour diminuer mes déchets !

DANS LA CUISINE !

D'abord lors de mes achats...



J'essaie de toujours me poser la question suivante avant de faire un achat : est-ce que le produit est indispensable ou utile ? Existe-t-il un produit de substitution engendrant moins ou pas de déchets ?

J'évite les achats en grandes surfaces en raison de la quantité importante de suremballages et de produits transformés (emballages plastiques, aluminium.....). Les produits en promo sont souvent sur-emballés. J'achète directement chez le producteur ou au marché mes fruits, légumes, viande, produits laitiers....»

Thierry de St Florent-le-Vieil

Avec des sacs en tissu que j'ai fabriqués avec des chutes qui me restaient, je prends tous mes produits en vrac. J'ai fait aussi des sacs pour mes sœurs. Je vais chercher mon poisson avec une boîte hermétique. Pour l'huile, le vinaigre, le produit vaisselle, j'utilise une bouteille que je remplis.

Danièle de Botz-en-Mauges

Pour éviter certains achats nous prenons du temps pour jardiner et nous avons un poulailler (les poules mangent beaucoup de déchets de cuisine). Pour le reste, j'achète mes produits en vrac avec des contenants réutilisables (pots ou boîtes en verre, sacs en tissu, ...) et j'achète à la coupe plutôt qu'en barquette.

Pauline de Bourgneuf-en-Mauges

J'utilise un sac à pain en tissu pour aller à la boulangerie.

Cécile de Saint Florent le Vieil

... puis en cuisine ...

J'utilise un petit sac poubelle pour contrôler mes déchets et je me sers d'une brosse pour la vaisselle.

Cécile de St Florent le Vieil

Je conserve les aliments dans des boîtes en verre avec des couvercles plutôt que les films plastiques ou papier aluminium...

L'avantage : c'est plus facile à ranger je gagne de la place. Je privilégie les moules à gâteaux en métal.

Thierry de Saint-Florent-le-Vieil

J'ai remplacé le sopalin par des torchons et des serviettes en tissu.

Pauline de Bourgneuf-en-Mauges

J'utilise du savon de Marseille pour faire la vaisselle et j'achète de la vaisselle d'occasion.

Caroline de St Laurent-du-Mottay

Je fabrique le produit pour le lave-vaisselle.

Mélanie de St Florent-le-Vieil

Pour l'apéro, pourquoi ne pas proposer des fruits secs, des légumes frais, des toasts...

Je fais les laitages moi-même dans des pots en verre.

Thierry de Saint-Florent-le-Vieil

J'ai un composteur pour les déchets de légumes et de fruits.

Danièle de Botz-en-Mauges

J'ai une poule à qui je donne tous mes déchets de fruits et légumes ; en échange, elle me donne de bons œufs et ses fientes que je composte et étends dans mon jardin.

Marie-Claire de Botz-en-Mauges





PRODUIT POUR LAVE-VAISSELLE

Ingrédients :

1/4 de bicarbonate, 1/4 d'acide citrique, 1/4 de cristaux de soude, 1/4 de gros sel

Mélanger le tout avec très peu d'eau. Laisser sécher et mettre dans des bacs à glaçons pour obtenir des doses.

LIQUIDE VAISSELLE

Ingrédients :

- 250 ml de savon noir de ménage
- 1 càs de cristaux de soude
- 30 à 40 gouttes d'huile essentielle de votre choix
- 750 ml d'eau
- 1 flacon de 1 L + pompe savon 28/410

Transvaser tous les ingrédients dans un flacon de 1 L.

Cette recette donne un produit très fluide mais efficace. Pour un produit plus moussant, ajouter 20-30 ml de tensioactif Mousse de Babassu.

FILM DE CONSERVATION EN CIRE (OU BEE-WRAP)

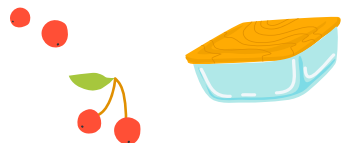
(pour remplacer le film plastique et le papier aluminium)

Matériel nécessaire :

Morceaux de tissus en coton de différentes tailles selon vos besoins, cire d'abeille en pépites

Faire fondre des billes de cire avec un peu d'eau et lorsque la cire est fondue, l'étaler sur toute la surface du tissu. Laisser refroidir.

Votre tissu rigidifié par la cire couvrira parfaitement vos plats et saladiers pour les ranger ensuite dans vos placards ou au réfrigérateur.



Astuces et recettes pour diminuer mes déchets !

DANS LA SALLE DE BAINS !

Je me lave avec des cosmétiques solides (savons, ...)

Jo de Saint-Florent-le Vieil

J'utilise des cotons tiges réutilisables comme des cure-oreilles écologiques en bambou.

Thierry de St Florent-le-Vieil

J'ai fabriqué des lingettes démaquillantes et des éponges en tissu.

Cécile de St Florent le Vieil

J'ai installé des toilettes sèches avec de la sciure de bois pour économiser de l'eau. Il est possible de remplacer le papier toilette par des lingettes en tissu lavables. Pour mes enfants, j'ai utilisé des couches lavables en tissu plutôt que des couches jetables.

Pauline de Bourgneuf-en-Mauges

Pour le shampoing, j'utilise du vinaigre de cidre et du bicarbonate dilué dans l'eau et je fabrique du dentifrice avec de l'argile blanche et de l'huile de coco.

Mélanie de St Florent-le-Vieil





SHAMPOING SOLIDE

Ingrédients :

- 60 grs de tensioactifs sci
- 10 grs de poudre de shikakai,
- 20 grs d'huile végétale
- 15 à 20 gouttes d'huile essentielle
- 10 grs d'eau

Dans une casserole, mélanger tensioactifs, huile végétale et eau. Faire chauffer à feu doux si besoin pour faciliter le mélange. Ensuite ajouter les autres ingrédients hors du feu. Bien mélanger puis mettre dans des petits moules. Attendre 3 à 4 jours de séchage avant utilisation.

BAUME À LÈVRES VANILLE

Ingrédients

(pour environ 10 ml de produit) :

- 5 g ou 5 ml de beurre de karité
- 5 g ou ml d'huile de noyau d'abricot
- 2 g de cire de candelilla (ou autre cire végétale)
- 2 gouttes d'huile de germe de blé (ou vitamine E)
- 2-3 gouttes d'huile essentielle de vanille

Faire fondre le beurre de karité au bain-marie, ajouter les autres ingrédients et verser dans un moule. C'est prêt !

DÉODORANT NATUREL MAISON

Ingrédients :

- 100 g d'huile de coco liquide*
- 40 g de bicarbonate de soude (ultra fin)
- 40 g de fécule ou d'arroz-root
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale
- 10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa (option)
- 10 g de cire végétale (20 g si on ne veut pas le garder au frigo)

Faire fondre l'huile de coco et la cire végétale. Tout mélanger et mettre vite dans un moule car la mixture durcit très vite.

C'est prêt!

*Pour que l'huile soit à l'état liquide, il suffit juste de la laisser au soleil ou sur un radiateur 1/4 d'heure, ou bien faites-la chauffer au bain-marie ou au micro-ondes.



Alors, comment agir ?

DANS LES PIÈCES DE VIE, CHAMBRES, SALON ET BUREAU !

Mode et vêtements

Infos pas chouettes pour notre Planète

Chaque année, on fabrique 80 milliards de vêtements dans le monde ! C'est autant de déchets chimiques nocifs pour notre santé.

Pour fabriquer un tee-shirt, c'est 25 m² de terre utilisée à l'année.
Ce même tee-shirt fait ensuite le tour du monde :

Il est fabriqué à partir de coton cultivé en INDE (utilisation de pétrole et de produits chimiques...)



... puis confectionné en CHINE dans des usines polluantes et souvent peu respectueuses des droits de l'humain

... pour enfin arriver en FRANCE après de longs trajets en bateau et être distribuer en camions dans les différentes chaînes de magasins.

A chaque étape, ce processus produit de nombreux déchets et pollutions, dans des pays déjà pauvres et en difficulté.

Astuces et recettes pour diminuer mes déchets !

MODE ET VÊTEMENTS

Mais ce qui est chouette, c'est que Damien, Pauline et Thierry ont des solutions pour améliorer la situation en faisant des achats respectueux de la nature et des humains tout en restant au top de la mode !

Je favorise les vêtements bios et durables en lin, chanvre, laine, coton de fabrication française ou européenne. J'évite les vêtements à base de synthétique importés d'extrême orient. Je préfère les chaussures en cuir ou en toile. Je tente de ne pas céder aux vindicts de la mode en achetant plus que de besoin et si vraiment j'ai envie de me faire plaisir ou j'ai un besoin pour une occasion spéciale, je tente de m'orienter vers l'occasion ou même la location.

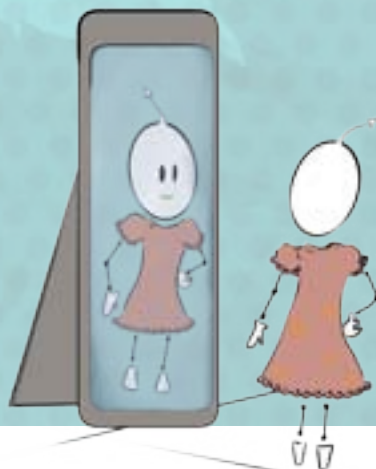
Damien de St Florent le Vieil

Je répare ou fais réparer dès que possible les petits accros sur les vêtements. J'achète d'occasion et donne ou revends les vêtements trop petits.

Pauline de Bourgneuf-en-Mauges

J'évite les achats promotionnels à bas prix comme un lot de tee-shirts à 3€ et je préfère choisir des vêtements de meilleure qualité qui dureront plus longtemps (sinon j'achète un lot de tee-shirts à 3€ mais à l'Ecocynergie !)

Thierry de St Florent le Vieil



Alors, comment agir ?

Objets numériques

Infos pas chouettes pour notre Planète

Aujourd'hui la pollution numérique consomme **10% de l'électricité mondiale**. Ce n'est pas seulement l'utilisation des équipements qui pollue mais toutes les étapes du cycle de vie des objets. 1 mail pollue dès lors qu'il est stocké dans des centres de données physiques constamment allumés dont 149 se trouvent actuellement en France. C'est **2% des émissions de CO2 à l'échelle mondiale** soit autant que l'aviation civile.

Infos en vracs pour se donner une petite idée...

- ⊗ 1 mail = 10 g de CO2 soit une ampoule basse consommation allumée pendant 1 heure
- ⊗ 1 spam = 4 g de CO2
- ⊗ 1 mail avec pièce jointe ou photo = 19 g de CO2
- ⊗ 1 data center de 10000 m² consomme autant qu'une ville de 50 000 habitants
- ⊗ 1 tonne de CO2 c'est 1 an de chauffage d'un appartement 3 pièces ; 14 000 km de voiture ; 20 allers-retours Paris Londres en avion
- ⊗ 1 internaute c'est 1000 requêtes par an, soit 287 000 tonnes de CO2 ou l'équivalent de 1,5 millions de km parcourus en voiture
- ⊗ 240 millions d'emails sont envoyés par minute dans le monde sachant qu'en moyenne un internaute n'ouvre que 10% de ses mails
- ⊗ 1 arbre c'est 5kg de CO2 absorbé par an



Astuces et recettes pour diminuer mes déchets !

OBJETS NUMÉRIQUES

Il est donc important de réduire sa consommation et d'améliorer son utilisation d'internet, en commençant tout simplement par trier ses mails afin de réduire sa pollution internet et se désabonner des newsletter intrusives, ...

J'évite de racheter tous les 2 ou 3 ans le dernier smartphone sorti !

Lorsque mon ordinateur devient un peu lent, je tente de le nettoyer pour alléger le système des logiciels et supprime les documents inutiles.

Je n'imprime mes documents que si vraiment cela est nécessaire.

J'organise ma boîte mail pour ne conserver que ce qui est vraiment pertinent et je la vide au maximum.

Damien de St Florent-le-Vieil

JEUX ET JOUETS

Pour éviter la pollution plastique, je privilégie l'achat de jeux et jouets en bois ou en carton ou je les achète d'occasion. Je construis aussi mes propres jeux en récupérant des chutes de bois (par exemple : jeu de l'oie, tac-tic, molky).

Jo de St Florent le Vieil

MEUBLES ET AMÉNAGEMENTS

Je privilégie les peintures naturelles aux tapisseries (colle). J'évite l'installation de moquettes, je leur préfère le carrelage et le parquet en bois naturel. J'évite les produits d'entretien de synthèse (bombes aérosols). Je préfère les fibres naturelles pour les matelas, le lin, le coton ou la soie bio pour les draps, les plumes d'oie pour les duvets.

Damien de St Florent-le-Vieil

Pour les bricoleurs, ne pas hésiter à construire ses propres meubles ou à les acheter d'occasion pour les customiser ensuite !



Astuces et recettes pour diminuer mes déchets !

DANS LA BUANDERIE !

J'utilise des éponges en tissu et je fais mes produits d'entretien avec du bicarbonate, du vinaigre et des arômes.

Cécile de St Florent le Vieil

Je fais le nettoyage avec des produits naturels et le linge avec une lessive à la cendre.

Mélanie de Saint Florent le Vieil

J'utilise peu de produits de nettoyage avec de nombreux composés chimiques : utilisation de vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de soude,...

Thierry de St Florent le Vieil

J'ai fabriqué des tawashis pour remplacer les éponges ou j'utilise des éponges naturelles.

Pauline de Bourgneuf-en-Mauges

Les **5 produits**
incontournables
pour faire son ménage
au naturel :

- . Le savon noir
- . Le vinaigre blanc
- . Le bicarbonate de soude
- . La pierre d'argile
- . Le citron



Recettes & tutos

NETTOYANT MULTI-USAGES

(cuisine, salle de bains, sol, ...)

Faire macérer des épluchures d'agrumes dans du vinaigre blanc pendant un mois.

Filter, c'est prêt !

Peut être fait avec des fleurs (lilas, chèvre-feuille), des feuilles de menthe,...



LESSIVE AU LIERRE

Prendre 50 feuilles de lierre (grimpant pas rampant), les froisser et les mettre dans une casserole, les recouvrir de 1 litre d'eau puis laisser macérer toute la nuit.

Le lendemain, filtrer et mettre en bouteille. Conserver dans le noir.

LESSIVE EN POWDRE

Ingrédients :

- 330 g de bicarbonate
 - 330 g de savon de Marseille râpé ou en paillettes (au choix)
 - 330 g de cristaux de soude
 - 110 g de percarbonate
 - 15 gouttes d'huile essentielle (facultatif)
- Passer le tout au mixeur, c'est prêt.



Lieuse et bons plans à Mauges-sur-Loire

> **ÉPICERIES ET COMMERCE PROPOSANT DES PRODUITS EN VRAC ET BIOS !**

- ⑥ **L'épicerie de Marie**, 2, rue Pierre MauSSION à Saint Florent le Vieil
<http://lepiceriedemarie.fr/>
- ⑥ **Envie de Saveurs**, 9 passage Lino Ventura à La Pommeraye
<https://www.enviedesaveurs.fr/>
- ⑥ **Univers Tao**, 7, place de l'Église à La Pommeraye
Boutique de produits naturels en vrac pour la réalisation de ses produits cosmétiques et ménagers maison
<https://univers tao.fr/>

> **LES SITES POUR ACHETER EN DIRECT AUPRÈS DES PRODUCTEURS LOCAUX**

- ⑥ **La Vadrouille paysanne**
Vente de produits locaux et bios (viande, légumes, fruits) sur internet.
<http://www.lavadrouillepaysanne.org/>
- ⑥ **Vivons local**
Regroupement de commerçants, artisans, producteurs et consommateurs ayant pour objectif de promouvoir le «consommer local».
<https://www.vivons-local.net/>

ET N'oubliez pas d'acheter vos produits auprès de vos producteurs locaux lors des marchés hebdomadaires...

- > **Marché du Marillais**
mercredi de 8 h 30 à 12 h 30
- > **Marché de Montjean-sur-Loire**
jeudi de 8 h à 13 h
- > **Marché de St Laurent-de-la-Plaine**
vendredi de 16 h à 19 h
- > **Marché de la Pommeraye**
samedi de 9 h à 14 h



A lire, regarder ou écouter...



> **A LIRE...**

- **La famille presque zéro déchet** *Ze mission, Les Zenfants presque zéro déchet* **Ze guide et Famille en transition écologique** de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret aux éditions Thierry Souccard
- **Notre aventure sans frigo** de Marie Cochard aux éditions Eyrolles
- **ZERO plastique, ZERO toxique. Pour un quotidien sain et écologique** d'Aline Gubri aux éditions Thierry Souccard
- **Zéro déchet** de Ben Johnson aux éditions Les Arènes
- **Zéro déchet dans ma cuisine** de Géraldine Olivo et Delphine Paslin aux éditions Alternatives
- **1,2,3 Vies : recettes zéro gaspi** de Florence-Léa Siry aux éditions Glénat
- **Les épiluchures. Tout ce que vous pouvez en faire. Cuisine, jardin, beauté soin** de Marie Cochard aux éditions Eyrolles
- **Malbouffe, polluants, additifs..... Tout ce qu'on nous fait avaler** de Céline Hess-Halpern aux éditions Albin Michel

> **LES ASSOCIATIONS À DÉCOUVRIR...**

- **ZD en Mauges**
<http://zdenmauges.fr/>
- **Service déchets de Mauges Communauté - Vers le zéro déchet**
<https://www.maugescommunaute.fr/des-services/gestion-des-dechets/vers-le-zero-dechet/>
- **Zero Waste France**
<https://www.zerowastefrance.org/>
- **Le blog Consommons sainement**
<https://consommonssainement.com/>

A vous de noter vos propres astuces
et recettes...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Remerciements

Ils et elles ont participé à la création de ce guide :

- les «Super Ecocitoyens» Pauline BELLANGER, Damien PALUSSIÈRE, Marie-Claire JARRY, Jo RETHORE, Thierry MADIOT, Jo THARREAU

- ainsi que Lucie DELESTRE (animatrice du groupe), Yacinte CADOT (illustratrice) et Carole BOURGET (pour la mise en page).

Ils et elles ont apporté leurs témoignages :

- Famille Galland-Rollet de St Laurent de la Plaine
- Danièle de Botz en Mauges
- Cécile de St Florent le Vieil
- Caroline de St Laurent du Mottay
- Mélanie de St Florent le Vieil



Si vous souhaitez plus d'informations sur les actions du groupe écocitoyen ou si vous désirez rejoindre ce collectif, n'hésitez pas à contacter Lucie Delestre, animatrice référente écocitoyenneté : lucidelestre@centresocial-valmauges.fr