

# Infos zéro déchet

Devenons citoyens éco-responsables

N° spécial – avril 2022



## Une retraite zéro déchet

*Le départ à la retraite ! Une nouvelle vie qui commence avec plus de temps libre pour soi, plus de temps à la maison, plus de temps pour les loisirs... Mais aussi plus de temps pour passer au zéro déchet !*

### Prendre le temps de faire ses produits soi-même

Profitez de votre temps libre pour concevoir vous-mêmes vos produits naturels maison à petit prix :

- Accessoires zéro-déchets : totebag, lingettes en tissu, bee-wrap...
- Cosmétiques
- Produits ménagers

### Recette lessive écologique et économique

Ingrédients : 50 feuilles de lierre grimpant et 1 litre d'eau

Procédure :

- Plongez les 50 feuilles découpées finement dans un litre d'eau, portez à ébullition et laissez bouillir 30 minutes à feu doux.
- Hors du feu, laissez macérer 24 heures à couvert.
- Filtrez et conservez dans une bouteille à l'abri de la lumière.

Elle sera efficace jusqu'à un mois en la conservant au frigidaire.

Utilisation : 15 cL par machine suffisent. Pour du linge très sale, ajoutez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude.

### Prendre le temps de faire ses courses



Fini le planning serré et chronométré pour faire ses courses au supermarché le samedi matin, au milieu de la foule !

Désormais, on s'accommode bien des plages horaires d'ouvertures, parfois un peu réduites, de son maraîcher, son boucher et son épicerie vrac, et ainsi faire ses courses tranquillement et en évitant des emballages inutiles (emportez vos sacs à vracs et boîtes de conservation).

Et encore mieux, on peut s'y rendre à pied ou en vélo, c'est bon pour la planète et pour la santé !

Pour le shopping, on privilégie la seconde main et on profite de l'Osterputz pour faire un tri dans ses placards pour donner ou recycler ce que l'on ne met plus.



### Le saviez-vous ?

Les mots-croisés et sudoku sont de bons moyens d'entretenir ses capacités intellectuelles.

Plutôt que d'acheter des cahiers au format papier, il existe des grilles en ligne.

Exemple : [sudoku.com](http://sudoku.com)

## Prendre le temps de cuisiner

Plus besoin d'acheter des plats tout préparés et tout emballés pour éviter de se retrouver en panne d'un repas au cours de la semaine !

On prend le temps de se mitonner des bons plats faits maison et de tester de nouvelles recettes avec les restes qu'on a dans le frigo et les bons légumes bio du jardin.

Gratins, pain perdu et bettelmann aux fruits sont nos amis !

## Voyager zéro-déchet

Forcément, la retraite donne envie de voir d'autres horizons, de partir à l'aventure, de randonner et faire du vélo plus souvent. Là aussi, il existe des gestes zéro déchet !

- Investir dans une gourde pour éviter d'acheter des bouteilles en plastique,
- Se constituer sa trousse de toilette spéciale zéro-déchet : cosmétiques solides, boîtes à savon, mouchoirs en tissu...
- Acheter des couverts pliants réutilisables et des boîtes à bento bien étanches pour éviter les jetables.

## Prendre le temps de s'occuper de son jardin et du potager

Il est loin le temps de devoir se précipiter dans la jardinerie d'à côté pour acheter ses plants en pot pour son jardin.

On prend le temps de faire ses propres semis dans des pots récupérés et de bien préparer son compost et son engrais liquide à base de coquilles d'œufs, orties, consoude, etc. (cf. Mag Info N°19)



**MERCI !**

Nous souhaitons une très bonne retraite à Françoise Braun, chargée de la prévention des déchets et de la communication au SMICTOM ! Elle est désormais remplacée par Gwendoline Marchal.

### Pour aller plus loin :

- <https://lesglobeblogueurs.com/voyager-zero-dechet/>
- <https://unnotremonde.com/voyage/voyage-ecolo-responsable/voyager-zero-dechet-astuces/>
- Retrouvez tous les numéros Info ZD sur le site du SMICTOM <https://smictom-nord67.com>