Un petit jeu pour la fin sur les chiffres de 2019

Relier les données chiffrées et le types de déchets collectés et valorisés

25 889	○	○ Le tri sélectif collecté
33 059	○	○ Les déchet verts collectés
357	○	○ L'enfouissement
14 472	○	○ La Recyclerie

Réponse sur le livret « technique du programme minceur »

Nous remercions tous les participants du Pays de Blain, les visiteurs ainsi que tous nos partenaires.

Ne pas jeter sur la voie publique, Créé et imprimé par le SMCNA

TERRITOIRE ZÉRO DÉCHET zér GASPILLAGE

Livret du programme minceur du SMCNA 2020

« Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas »

Mon soin au naturel !

INFUSION DE MENTHE

Ingrédients : - de la menthe

- 1 L d'eau

Infusion : 15 g de feuilles (fraiches) pour 1 L d'eau, laissez bouillir 10 min

Gargarisme : 50 g de feuilles (séchées) pour 1 L d'eau, laissez bouillir 10 min

UTILISATION :

- **Propriétés** : drainante et gastrique.
- **Bienfait** : trouble digestif, trouble urinaire, toux et rhume.
- **Précaution** : Ne pas utiliser pour les enfants de – de 5 ans, les personnes souffrant d'hypertension, de la vésicule biliaire ou trouble hépatique grave. Ne pas surdoser, prendre une tasse 3 fois par jour maximum.

HUILE DE PÂQUERETTES

Ingrédients : Des pâquerettes (de quoi remplir le bocal) -

Huile végétale (huile d'olive bio) - Un bocal en verre (avec couvercle)

Cueillir des pâquerettes en fin de matinée (ensoleillée) ou les faire sécher 24 h. Les mettre dans le bocal (uniquement les fleurs) et recouvrir d'huile. Mettre 30 jours au soleil. Puis filtrer pour récupérer l'huile, mettre les pâquerettes au compost.

UTILISATION :

- **Propriétés:** antiâge, apaisante, circulatoire, décongestionnante, raffermissante, regalbante et réparatrice.

- **Bienfait :** la peau, le cutané

- **Conservation** : à l'abri de la lumière, de 6 mois à un an, si changement de couleur / odeur à jeter.

- Attention : ne pas confondre avec la camomille qui a elle des petites feuilles le long de la tige.

Le p'tit plus : La camomille est une fleur très utilisée, elle a des propriétés calmantes, antispasmodiques et relaxantes. Le souci est une fleur très utile, elle a des propriétés cicatrisantes et régénérantes. Si vous voulez aller plus loin, les herboristes et pharmacies possèdent des compétences et ils pourront vous renseigner, sur les plantes cueillies ou les propriétés.

Le SMCNA décline toutes responsabilités sur l'utilisation des recettes. Si vous n'êtes pas sûre d'une plante ne pas la cueillir, attention aux risques allergiques.

INFUSION DE QUEUES DE CERISES

Ingrédients : - queues de cerises

- 1 L d'eau

Macération : Mettre 50 g de queues de cerises dans 1 L d'eau pendant 12h, puis faire bouillir le tout 10 min. Laissez refroidir 20 min et filtrez.

Infusion : Faire bouillir 1 L d'eau, y plonger 20 g de queues de cerise hors du feu pendant 10 min.

UTILISATION :

Propriétés: oxydante, antibactérienne, amincissante et drainante.
Bienfait : l'immunité, soulage les infections urinaires, coupe-faim naturel, ralentissement du vieillissement des cellules, diminue les risques d'hypertension et protège le cœur.

INFUSION DE SAUGE (*dit la plante de la femme*)

Ingrédients : - 6 feuilles de Sauge
- 1 tasse d'eau

Faire bouillir de l'eau, une fois portée à ébullition mettre les feuilles,
laissez pendant 15 min puis couvrir sans feu, laissez refroidir 5 min et c'est prêt !
UTILISATION :

Attention : Il est déconseillé de boire cette infusion, si vous êtes enceinte.
Propriétés : antioxydante, diurétique, antiinflammatoire, thermorégulatrice et antiseptique.
Bienfaits : les digestions difficiles, les règles douloureuses, les rhumatismes, l'arthrite, les douleurs musculaires, le diabète, la transpiration excessive et le système immunitaire (renforcement).
Ventre plat et rétention d'eau : à l'étape de mettre des feuilles ajouter, le jus d'un citron, un bâtonnet ou des feuilles de laurier et deux cuillères à café de cannelle.
Récolte : toute l'année.

LE PLANTAIN

Apaisant : contre les piqûres de moustiques et d'orties !

UTILISATION : Cueillir quelques feuilles, les écraser dans les mains,

pour faire sortir le suc et l'appliquer tel quel sur la peau.

Le SMCNA décline toutes responsabilités. Si vous n'êtes pas sûre d'une plante demandez l'avis d'un spécialiste, en pharmacie par exemple

Mon jardin au naturel !

LE PURIN D'ORTIE

Ingrédients :
- 1 kg d'orties (jeunes pousses sans graines)
- 10 L d'eau de pluie pour l'**engrais** ou 20 L pour le **répulsif**

Hacher les orties dans un contenant non métallique et mélanger avec l'eau de pluie.
Laisser macérer 1 à 2 semaines en remuant tous les jours (fermentation + rapide par temps chaud). Les bulles sont signes d'une fermentation active. En l'absence de bulles, la fermentation est terminée, filtrer la préparation.
Le purin obtenu est très concentré, diluer avant utilisation (2 L de purin pour 10 L d'eau)

Conservation : quelques semaines dans un récipient opaque et dans un endroit frais

UTILISATION :
- **Engrais** : verser le purin sur la terre pour stimuler la croissance des plantes grâce à sa teneur en azote
- **Répulsif** : contre les pucerons et certains acariens. A pulvériser sur les plantes après dilution.
- **Fongicide** contre la rouille l'oïdium, le mildiou…

INSECTICIDE A BASE DE SAVON NOIR

Ingrédients :
- 5 cuillères à soupe de savon liquide
- 1 L d'eau tiède

Diluer le savon dans l'eau. Une fois la préparation refroidie. Pulvériser sur les plantes attaquées en prenant soin de ne pas oublier l'envers des feuilles.

UTILISATION (le matin de bonne heure ou en fin de journée) :
- **Insecticide :** Lutte contre les pucerons, les cochenilles, les araignées rouges, les aleurodes, les psylles et autres thrips.

Insecticide de contact, il tue les larves et nettoie le miellat qui englue les feuilles.

LE COMPAGNONAGE

Associez les « plantes amies ». Certaines plantes lorsqu'elles sont voisines, peuvent exercer une influence favorable ou défavorable les unes sur les autres.

Ex : Carottes – Oignons contre la mouche de la carotte et celle de l'oignon

LE PURIN DE RHUBARBE

Ingrédients :
- 1.5 kg de feuilles de rhubarbe
- 10 L d'eau de pluie

Faire tremper les feuilles de rhubarbe dans un récipient non métallique. Couvrir le récipient et laisser macérer environ 5 jours. Mélanger régulièrement la préparation.
Filtrer une fois la macération terminée (absence de bulles lors du mélange).

Conservation : plusieurs mois dans un récipient fermé, opaque et dans un endroit frais

UTILISATION :
- **Insecticide** : puceron, ver et teigne du poireau, ver de carotte. A pulvériser non dilué sur les plantes à traiter
- **Répulsif** : contre les limaces. Après dilution dans environ 5 volumes d'eau, arroser le pourtour des plantes attaquées.

PURIN DE LAVANDE

Ingrédients :
- 1 kg de lavande ou 200g pour la plante séchée
- 10 L d'eau de pluie

Couper la lavande en petits morceaux et mélanger avec l'eau. Laisser fermenter en mélangeant une fois par jour.
Filtrer une fois la macération terminée (10 à 15 jours, lorsque les bulles ne remontent plus)
Pulvériser sur la plante après dilution de 20 % (2 L de purin pour 10 L d'eau)

Conservation : quelques mois dans un récipient opaque, fermé et dans un endroit frais

UTILISATION :
- **Répulsif** : contre la mouche de la carotte, les pucerons, les fourmis

LE MARC DE CAFÉ

Répulsif : contre les limaces, empêche l'installation des pucerons.
A mettre au pied des végétaux concernés. Il favorise aussi la floraison.

Astuces Zéro déchet !

FILTRE A CAFE REUTILISABLE

Matériel nécessaire :

Tissu en lin bio - Fils bio - Biais - Filtre à café (patron) -Paire de ciseaux - épingle

Descriptif étape par étape :

1° A l'aide de votre filtre à café tracer et découper 2 formes dans le lin

2° Epingler ensemble les contours

3° Coudre le contour en point zig-zag et retourner sur l'endroit

4°Marquer le plis du biais au fer et épingler le biais au contour

5° Piquer le biais replié sur le contour à 2 mm du bord

SAC A VRAC

Matériel nécessaire : Deux tissus différents - Un lien (cordon ou lacet) – Des épingles - Le patron

Descriptif étape par étape :

1° Préparer le patron et épingler sur les tissus

2° Découper les tissus

3° A 1 cm du bord, coudre envers contre envers les côtés les plus larges du filet et du tissu de fond. Et répéter l'opération

4° Au fer à repasser, rabattre les coutures vers le fond du sac puis piquer à 5mm du bord

5° Replier le haut du filet de 1 cm, marquer au fer. Puis replier à 2.5 cm et marquer également. Puis répéter l'opération. Epingler les repères de valeurs d'ourlets

6° Assembler les côtés :A partir des épingle marquante de valeur d'ourlets jusqu'au bas du sac, coudre à 1 cm du bord envers contre envers. Faire cette étape pour les deux cotés

7° Ouvrir les coutures : au fer, ouvrir les coutures jusqu' 'en haut du sac, marquer le repli au niveau des ourlets

8° : piquer les deux ourlets. Point d'arrêt début et fin

9°Retourner le sac et à l'aide d'une épingle à nourrice, glisser le lien dans les ourlets. Finir avec un nœud à chaque extrémité du lien.

SAC TEE SHIRT

Matériel nécessaire :

-Un vieux tee shirt - Un patron - Des ciseaux- Une règle

Descriptif étape par étape :

1°Mettre le tee-shirt à plat et le plier en deux dans la largeur, les manches se retrouvent l'une sur l'autre

2° Découper le col à l'aide du patron

3° Découper le tee-shirt perpendiculairement à l'ourlet

des franges de 2 cm environ

4° Nouer les franges entre elles, une de la face du tee-shirt avec une de derrière

5° Nouer les bretelles pour finir le sac

SERVIETTE HYGENIQUE

Matériel nécessaire : - Tissu éponge – Tissu imperméable – tissu décoratif patron - ciseaux

Descriptif étape par étape :

Astuces anti-gaspillage

BOUILLON AUX ÉPLUCHURES DE LÉGUMES

Vert de poireaux - Épluchures de carottes, navets… - Oignon - Feuille de laurier- Sel- Poivre

Dans une casserole, mettre les épluchures, le vert des poireaux, la feuille de laurier et l'oignon.

Recouvrir d'eau salée et porter le tout à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter 30 min. à feu doux.

Filtrer le bouillon et rectifier l'assaisonnement.

GÂTEAU AUX PEAUX DE BANANES

Pour 6 personnes

3 peaux de bananes (bio de préférence) - 85 g de beurre –

50 g de sucre - 1 œuf -80 g de farine - 1 cuillère à café de levure

Bien laver les peaux, couper les extrémités puis mixer.

Blanchir le beurre pommade avec le sucre.

Ajouter l'œuf et mélanger. Introduire ensuite la farine, la levure puis la peau de banane mixée. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Poser un couvercle sur la préparation et mettre au micro-onde pendant 2 min. à puissance maximale, puis 2 min. supplémentaires à puissance moyenne.

Pour vérifier la cuisson du gâteau, piquer à l'aide d'un couteau, la lame doit ressortir sèche. Sinon relancer la cuisson par tranche d'1 min à puissance moyenne.

Pour une cuisson au four : Préchauffer à 180 ° et enfourner 30 min

FLAN AUX VERTS ET RADICELLES DE POIREAUX

Verts et radicelles de poireaux - 3 œufs - 20 cl de crème - 20 cl de lait -Oignon - Sel, poivre - Huile d'olive

Faire suer le vert de poireaux émincé dans une poêle avec un oignon.

Mélanger les œufs, la crème et le lait, puis assaisonner pour obtenir l'appareil.

Mixer les poireaux et les ajouter à l'appareil à flan.

Verser dans le moule et faites cuire au four pendant 15/20 min à 190°C.

Couper les radicelles en 4 et les plonger dans un bol d'eau et de vinaigre pour les nettoyer.

Mettre les radicelles dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter et sécher.

Ensuite, faire frire dans un peu d'huile. Servir le flan accompagné des radicelles.

VELOUTÉ AUX FEUILLES ET TRONC DE CHOU-FLEUR

Feuilles, tronc et côtes de chou-fleur -2 pommes de terre – Beurre -Bouillon de légumes (d'épluchures)- 20 cl de crème liquide

Émincer les déchets du chou-fleur assez finement et faire revenir dans à la poêle avec une noisette de beurre.

Couvrir avec le bouillon et laisser cuire à feu doux pendant 40 min.

Mixer et ajouter la crème. Servir et saupoudrer le velouté avec du chou-fleur cru râpé.

PESTO DE FANES

Des fanes (radis, carottes, betteraves, navets…) et/ou du cresson, de la roquette ou de la mâche - Une gousse d'ail - Du parmesan -Quelques graines (pignons de pin, tournesol, noix…) - Huile d'olive - Sel, poivre

Mixer le tout jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

Le pesto peut servir d'assaisonnement pour les pâtes ou bien être tartiné sur du pain préalablement passé au four à 200°C pendant 5 min.

Cosmétique au naturel !

Masque pour cheveux

Ingrédients :
-de l'huile d'argan ou d'olive
- de l'argile verte
- un œuf
- du vinaigre de vin

PREPARATION :
Pour les longueurs : appliquez directement l'huile sur cheveux secs.
Pour les racines : mixez 1 jaune d'œuf avec une cuillère à soupe d'argile verte (cela évite l'excès de séborrhée).

UTILISATION :

Pour des cheveux ternes et cassants. Le temps de pose est de 20 minutes maximum.

Le rinçage Pour obtenir un effet satiné, faites d'abord un shampoing neutre mélangé à du jus de citron. Le dernier rinçage s'effectue en diluant 1 verre de vinaigre de vin dans 1 litre d'eau froide pour donner encore plus de brillance à vos cheveux.

Masque visage

Ingrédients :

- un avocat
- jus de citron
- crème fraîche

PREPARATION :
Ecrasez la chair de l'avocat. Mélangez-la à une cuillérée à soupe de jus de citron. Ajoutez 2 cuillérées à soupe de crème fraîche et battez le tout jusqu'à obtenir une mixture homogène

UTILISATION :
Pour les peaux sèches Le temps de pose est de maximum 20 minutes. Les propriétés de l'avocat : il nourrit, repulpe l'épiderme et favorise la cicatrisation

Le rinçage : Retirer le masque à l'eau claire puis masser votre visage avec quelques gouttes d'huile d'argan ou d'amande douce pour un effet encore plus doux.

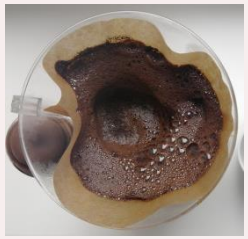
Dentifrice solide

Ingrédients :
- 3 c. à s. d'huile de coco
- 1 c. à s. de carbonate de calcium
- 1 c. à s. de bicarbonate de soude
- 1 c. à c. d'argile blanche
- 4 gouttes d'huile essentielle de Tea tree

Ustensiles :
* Un petit bol
* Une cuillère à soupe (c. à s.)
* Une cuillère café (c. à c.)
* Une fourchette

PREPARATION :
Faire fondre l'huile de coco au bain marie
Ajouter hors feu le bicarbonate de soude et l'argile
Fouettez énergiquement jusqu'à dissolution complète des ingrédients
Ajoutez les huiles essentielles et mélanger à nouveau
Vous pouvez stocker votre préparation dans un petit pot avec couvercle et prélever la dose nécessaire directement avec votre brosse à dents. Simple et rapide !

En bonus : Ajouter 5 gouttes d'extrait de pépins de raisin (pour la conservation) et quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, citron, clou de girofle pour le goût sans excéder 15 gouttes dans la même préparation



Gommage marc de café

Ingrédients :
- 2 c. à s. d'huile de coco ou d'olives
- 1 c. à s. de sucre (roux de préférence)
- 3 c. à s. de marc de café

PREPARATION :
Mixer tous les ingrédients pour obtenir une pâte consistante (ou fouetter énergiquement avec une fourchette).

UTILISATION
Appliquer le gommage sur les parties du corps souhaitées
Masser avec des mouvements circulaires en douceur
Rincer à l'eau chaude

En bonus :
Ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree ou une cuillère à café d'extrait de vanille
Pour une action spécifique comme l'élimination de la cellulite, enrouler la partie ciblée de cellophane pendant 20 minutes
Lors du rinçage le marc de café va nettoyer vos canalisations et laisser une odeur agréable

Produits d'entretien au naturel !

Gel WC

Ustensiles
- Verre gradué
- Casserole
- Fouet
- 2 bols
- Cueillère à soupe
- Entonnoir
- Bouteille de récup'
- Etiquette

Ingrédients :
- 500 ml de vinaigre blanc
- 500 ml d'eau
- 4 cas de fécule de pomme de terre, amidon de maïs…
- 12 à 15 gouttes huiles essentielles (citron, Tea tree , etc.)

PREPARATION :
Verser 440 ml d'eau et 500 ml de vinaigre dans la casserole. Faire bouillir.
Dans un bol, diluer la fécule dans 60 ml d'eau.
Quand le mélange eau/vinaigre est en train de bouillir, y verser le contenu du bol en mélangeant au fouet.
Mélanger quelques secondes sur le feu puis laisser refroidir.
Dans le second bol, mélanger 40 ml de vinaigre et l'huile essentielle.
Verser ce mélange dans la casserole refroidie. Mélanger une dernière fois.
Transvaser dans la bouteille de récup' et étiqueter.

UTILISATION :
Bien secouer le flacon avant chaque utilisation. Enduire la cuvette de gel et le répartir avec la brosse. Laisser agir au moins 10 minutes puis frotter et rincer en tirant la chasse. À utiliser pour un entretien régulier.

Lave-glace

Ingrédients :
- 900 ml d'eau déminéralisée
- 100 ml de vinaigre d'alcool blanc
- 2 cuillères à café de liquide vaisselle
- 5 gouttes d'huile essentielle (facultatif)

PREPARATION :
Verser les ingrédients dans votre bidon et mélanger. Respecter bien les doses de liquide vaisselle pour bien nettoyer sans faire de bulles.

UTILISATION :
Verser le tout dans le compartiment destiné au lave-glace. Vous pourrez aussi en appliquer avec un vaporisateur ou en verser sur du papier journal ou un chiffon microfibre pour frotter les carreaux. Cela permettra de faire briller les vitres sans traces.

En bonus: L'huile essentielle de citronnelle, lavande ou eucalyptus citronné sont d'excellents répulsifs naturels.

Lessive maison

Ingrédients :
- 50 g de savon de Marseille en copeaux
- 1 litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 1 à 2 cuillères à soupe de cristaux de soude
- 10 gouttes d'huiles essentielles (facultatif)

PREPARATION :
Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau
Ajoutez le savon en copeaux
Mélangez à feu doux jusqu'à ce que les copeaux soient bien dissous dans l'eau
Laissez tiédir puis ajoutez le bicarbonate de soude, les cristaux et les huiles essentielles
Versez la préparation dans une bouteille en verre
Secouez régulièrement jusqu'au refroidissement complet

UTILISATION :
Mettre la même dose habituelle dans votre machine

En bonus: Le saviez-vous le vinaigre blanc est un excellent adoucissant, en plus il nettoie votre machine ! Diluer 300 ml de vinaigre blanc dans 600 ml d'eau

Produit vaisselle

Ingrédients :
- 10 cuillères à soupe de savon noir
- 3 cuillères à soupe savon de Marseille (fondu)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc

PREPARATION :
Placer un entonnoir, et versez dans le flacon une cuillère à soupe de bicarbonate de soude (assainissant, adoucisseur d'eau)
Puis ajouter une cuillère à soupe de vinaigre blanc (anticalcaire, antiseptique).
Verser ensuite dix cuillères à soupe de savon noir (dégraisse, décape).
Dans une casserole, râper 3 cuillères à soupe de savon de Marseille et faire fondre avec un verre d'eau. Ajouter ensuite le savon de Marseille fondu dans le flacon.
Versez ensuite 20 gouttes (soit 1 gramme) d'huile essentielle de votre choix. (Celle d'orange douce est un antibactérien et a une odeur relaxante).
Reste à verser de l'eau à hauteur, puis secouer pour bien mélanger les ingrédients.

UTILISATION :
Secouer le flacon avant chaque utilisation. Verser un jet sur une éponge ou dans l'eau chaude de votre vaisselle.

En bonus: L'huile essentielle d'orange est un anticalcaire et antiseptique naturel.

Trucs et Astuces des Blinois et Blinoises

La macération de Fleur de Tanaisie

Ingrédients : - 30 g de fleurs séchées ou 150 g de fleurs fraiches
- 1 L d'eau (de pluie)

Mettre les fleurs hachées à tremper dans 1 litre d'eau de pluie pendant 3 jours et placer le récipient (non métallique) si possible au soleil (cela accélère l'extraction)

UTILISATION :

•**Répulsif** : contre le mildiou et la rouille. Pulvériser la préparation non diluée sur les tomates et pomme de terre

La décoction de sauge officinale

Ingrédients : - 100 g de feuilles
- 5 L d'eau

Faire chauffer l'eau à 80 °C. Laisser refroidir et filtrer.

UTILISATION :

Pulvériser sur les pieds de tomate

Action fongique préventive : contre le mildiou

Le purin de consoude

Ingrédients : - 1 Kg de feuilles fraiches
- 10 L d'eau

Laissez macérer pendant 1 à 2 semaines dans un récipient non-métallique. Puis filtrer

On sait que le **purin est prêt** lorsque le liquide est noir et que les feuilles forment une purée au fond du récipient.

UTILISATION :

Répulsif : 5% de purin de consoude pour 95 % d'eau

Engrais : 10 % de purin de consoude pour 90 % d'eau

Sucre vanillé maison

Ingrédients : - 1 à 2 gousse de vanillé utilisée
- 250 g de sucre
- du lait
- un pot

Après avoir utilisé une gousse de vanille bouillit dans le lait (ou une matière grasse), faites la sécher. Ensuite remplissez votre pot de sucre en poudre et ajouter les gousses de vanille. Laissez imprégner pendant 1 mois.

Et pour aller plus loin :

Retrouvez d'autres recettes et astuces ainsi que les procédés étape par étape dans le livret technique du programme minceur ! Et sur le site www.smcna.fr