

DOSSIER p.4-5 Guide du
consom'acteur en cuisine



INITIATIVE LOCALE p. 6
La Mesure, commerce zéro déchet

TUTO ZÉRO DÉCHET p. 7
Baume à lèvres coco et vanille

ÉDITO



Après des mois de concertations et grâce à vos retours constructifs sur le format et le contenu du Journal du Lombric et à vos idées, c'est avec une immense joie que nous vous présentons le Lombric Mag.

Ce magazine se veut en phase avec notre mission : agir en faveur de la transition écologique. Vous y retrouverez notre actualité bien sûr, mais également de l'information locale, des bonnes pratiques en matière de tri et réduction des déchets, des dossiers complets sur des thématiques de l'environnement, de l'énergie et de l'économie sociale et solidaire ainsi que du contenu ludique pour toute la famille. Nous espérons qu'il vous plaira.

Je vous invite à partager vos impressions et idées d'articles sur nos réseaux sociaux.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Franck Vernin

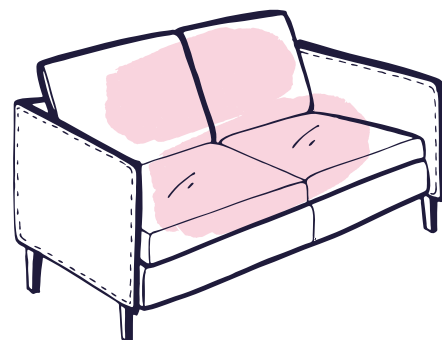
Président du SMITOM-LOMBRIC

Actu du SMITOM-LOMBRIC

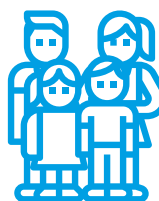
Une deuxième vie pour votre mobilier

Au SMITOM-LOMBRIC, nous avons à cœur de prolonger la durée de vie des objets. C'est pourquoi nous poursuivons la mise en place de bennes de collecte de mobilier sur les **déchèteries du Châtelet-en-Brie et de Bourron-Marlotte**.

Les habitants des communes rattachées à ces déchèteries* peuvent, depuis le mois de février, y déposer chaises, rembourrés, meubles d'intérieur et d'extérieur, literie... Le mobilier récupéré sera ensuite trié, recyclé ou valorisé sous forme d'énergie. Ainsi, le bois d'une étagère permettra de fabriquer une nouvelle commode, on pourra confectionner des tatamis de judo avec la mousse d'un matelas ou encore des tuyaux avec le plastique d'une chaise.



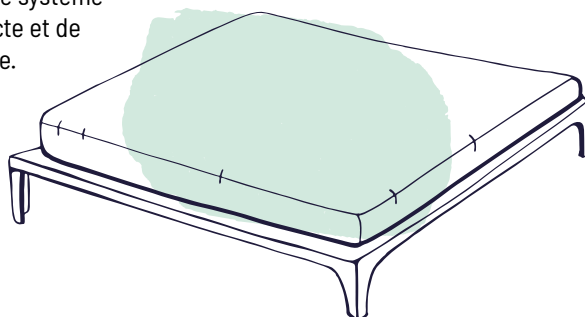
Un service plus que nécessaire quand on sait qu'une famille de 4 personnes



80 kg/an

jette près de 80 kg de mobiliers par an.

Ce projet a pu voir le jour grâce à notre **partenariat avec Eco-mobilier**, l'éco-organisme en charge des meubles en fin de vie et des pièces dont ils sont constitués. L'éco-participation mise en place sur chaque vente de mobilier finance le système de collecte et de recyclage.



Les **déchèteries de Réau, Vaux-le-Pénil et Savigny-le-Temple** sont également équipées de ces bennes.

**Pour connaître votre déchèterie de secteur et les conditions d'accès, rendez-vous sur lombric.com, rubrique "déchèteries".*

Agenda

Vous organisez un évènement en lien avec l'environnement sur notre territoire ? Contactez-nous sur nos réseaux sociaux.

samedi 8 mai
Mon jardin gourmand
Parc Chapu
723 rue Chapu
77350 Le Mée-sur-Seine
De 14h à 18h, entrée libre.

les 22 et 23 mai
Les Naturelles de Fontainebleau
Place de la République
77300 Fontainebleau
Entrée libre.

les 22 et 23 mai
Fête du printemps
Rue grande
77250 Moret-Loing-et-Orvanne
Entrée libre.

du 29 mai au 5 juin
Festature
Centre intergénérationnel
Anne Sylvestre
Place du Maréchal Leclerc
77430 Champagne-sur-Seine
Entrée libre.

mercredi 9 juin
Formation au compostage
Le Rocheton YMC
rue de la forêt
77000 La Rochette
De 9h à 16h. Informations et inscriptions (obligatoires) :
preventiondechets@lombric.com

samedi 26 juin
Fête du Village
Rue grande
77250 Villecerf
Entrée libre.

En raison de la pandémie de Coronavirus, ces évènements sont susceptibles d'être annulés ou reportés à tout moment.

Comment bien gérer ses médicaments usagés ?

Les médicaments non utilisés présentent des risques pour votre famille et l'environnement. Découvrez pourquoi et comment bien les trier.

Qu'ils soient périmés ou que vous n'en ayez plus l'utilité, les médicaments doivent être apportés en pharmacie et ne jamais être jetés à la poubelle, aux toilettes ou dans l'évier. Un risque d'ingestion par les tout-petits existe et leurs principes actifs peuvent être polluants pour les sols et les rivières.

sac que vous rapporterez à votre pharmacie. Ils seront alors orientés vers une unité de valorisation énergétique réglementée et transformés en énergie afin d'éclairer et chauffer des milliers de logements. **Infos sur cyclamed.org**

Si vous êtes un patient en auto-traitement et que vous utilisez des seringues et aiguilles pour traiter votre pathologie, vous devez utiliser des boîtes jaunes sécurisées disponibles dans certaines pharmacies. **Liste sur dastri.fr**

80% 

des français déclarent rapporter leurs médicaments non utilisés chez le pharmacien (données Cyclamed 2018)

Repérez ceux que vous pouvez rapporter en pharmacie : comprimés, pommades (crèmes ou gels), sirops, ampoules, aérosols, sprays et inhalateurs. Les emballages et notices en papier ne sont pas acceptés : orientez-les selon les consignes de tri de votre commune. Regroupez les médicaments dans un



Photo de Christina Victoria Craft / Unsplash

Où déposer les restes des produits de bricolage ?

Les déchets issus des produits de bricolage, d'entretien de la maison et de jardinage sont chimiques et nécessitent un traitement particulier.

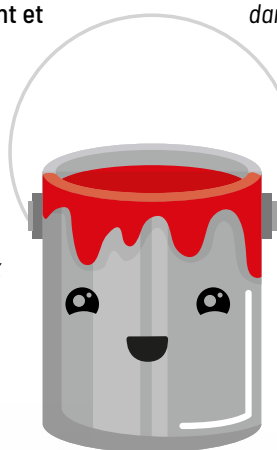
Pablo, pot de peinture d'intérieur, vous explique comment et pourquoi.

“ Je me tenais fièrement en tête de gondole d'un magasin de bricolage quand un couple m'a choisi. Moi, Pablo à la couleur si originale, j'allais peindre la cuisine de Camille et Paul d'un magnifique rouge cerise.

C'était leur premier appartement, je me suis appliqué. Mission accomplie : les amoureux étaient ravis. Mes loyaux services accomplis, j'ai été entreposé à la cave, encore plein de peinture. Longtemps. Puis j'ai été rejoint par **une bouteille de solvant, un désherbant et un déboucheur de canalisations**. La déprime.

Un beau jour de printemps, Paul nous a remontés, s'est assuré que mon couvercle était bien fermé et nous a déposés à la déchèterie, dans un bac spécifique car nous contenons des produits dangereux. Le gardien nous a triés et j'ai retrouvé mon ami Matisse, nous partageons la même étagère au magasin. Un gros camion est venu nous chercher et nous a déposés dans une plateforme de tri pour un dernier contrôle. C'est très sécurisé ici.

Tout est en ordre, direction le site de traitement dans le Nord (59) où mes matériaux seront séparés après cisailage, broyage, déferrailage et criblage, pour que ma ferraille puisse partir en recyclage. Mes résidus de peinture seront préparés en combustibles pour alimenter les fours de cimenteries. Quelle vie ! 



© EcoDDS

En 2019, près de 33 000 tonnes de déchets chimiques ont été collectées en France.

(source EcoDDS, éco-organisme en charge de la collecte et du traitement des déchets chimiques)

Guide du consom'acteur en cuisine

De plus en plus de consommateurs souhaitent utiliser leur pouvoir d'achat pour défendre leurs valeurs et leur vision de la consommation (plus respectueuse de l'environnement, plus éthique, au prix juste...). Nous vous décryptons quelques réflexes à adopter en cuisine.

Une cuisine moins énergivore

La cuisine est la pièce de la maison qui concentre le plus d'appareils énergivores (fours, plaques électriques, réfrigérateur, cafetière, bouilloire, lave-vaisselle...) qui fonctionnent au quotidien. Pour réduire sa consommation d'énergie et ses factures, quelques astuces pratiques :

- Acheter son réfrigérateur en fonction de ses besoins (un couple n'a pas besoin d'un réfrigérateur aussi grand qu'une famille de 4 personnes) ;
- Éviter de placer son réfrigérateur trop près d'une source de chaleur ou d'un mur afin que l'air circule bien ;
- Dégivrer son congélateur tous les 3 mois (à 4 mm d'épaisseur de givre, la consommation électrique de l'appareil peut doubler) ;
- Préférer les plaques de cuisson à induction, plus efficaces et moins gourmandes en énergie que les plaques électriques ;
- Au moment de l'achat d'un appareil électrique, l'étiquetage énergétique (A, B, C, D, E, F ou G) vous permettra de vous orienter vers un produit peu énergivore (A étant la meilleure note).

Bons réglages de température
+4 à +5 °C pour le réfrigérateur,
-18 °C pour le congélateur

Consommer mieux

En bannissant les produits jetables et en s'orientant vers du durable, on fait un geste pour l'environnement et on consomme mieux.

Vous pouvez commencer par remplacer vos bouteilles d'eau par des gourdes que vous remplirez d'eau du robinet. Un simple geste qui, pour une année et par personne, réduira de 11 kg le poids de votre poubelle et vous fera économiser plus de 75 euros.

Autre alternative : dire adieu au papier aluminium et autres cellophanes en conservant les restes de nourriture dans des bocaux de récupération en verre.

Pour une consommation alimentaire plus durable, l'achat local est à privilégier. C'est une excellente manière de participer à l'économie du territoire, soutenir les producteurs de votre région et limiter les impacts environnementaux liés aux transports. Vous y trouverez notamment des fruits et légumes de saison pleins de vitamines et de nutriments (chaque saison répond à un besoin du corps humain).

S'y retrouver dans la jungle des logos

Les étiquettes et labels aident à trouver les produits qui minimisent leurs impacts sur l'environnement. Les principaux labels à connaître sont :



Produits issus d'une exploitation de Haute Valeur Environnementale



Produits issus de l'agriculture biologique



Produits issus de la pêche durable



Produits issus de l'agriculture biologique avec des exigences supplémentaires



Produits issus du commerce équitable



Produits issus d'une ressource durable

Gaspiller moins

Le gaspillage alimentaire représente 400 € par famille et par an. Une somme considérable qui peut facilement être réduite. Pour parvenir à limiter le gaspillage, quelques habitudes à prendre :

- Conserver ses aliments dans des bocaux pour qu'ils s'abiment moins vite ;
- Vérifier les dates limites de consommation (les produits "à consommer de préférence avant le" sont encore comestibles une fois la date passée) ;
- Faire une liste de courses en fonction des menus de la semaine et des stocks de ses placards ;
- Acheter des quantités adaptées à ses besoins, en vrac ou à la coupe ;
- Cuisiner les restes.

Gaspillage
alimentaire
400 €
par famille et
par an

Des applis antigaspi pour vous aider

Pour gérer ses stocks en fonction des dates de péremption :

Green Code, Frizor, Frigloo

Pour donner ses restes ou surplus alimentaires :

Mummiz, Hop Hop Food, Geev

Pour acheter à prix réduits des invendus ou des produits à dates de péremption courtes :

Too Good To Go, Phenix.

UN DERNIER CONSEIL
soyez bienveillants
avec vous-même.
La perfection n'existe pas,
ce sont vos efforts
qui comptent !

Gâteau de pain

Ingrédients :

1 saladier de pain rassis

1 litre de lait (animal ou végétal)

80g de sucre

3 œufs

1 gousse de vanille

au choix : des raisins secs imbibés de rhum, des pépites de chocolat, de la pomme, des zestes de citron...

Recette :

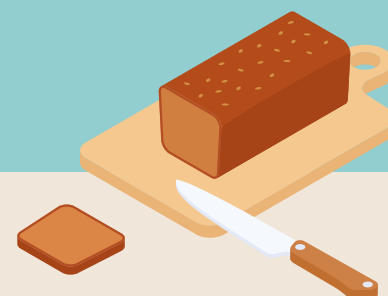
Préchauffer son four à 200 °C.

Faire bouillir le lait avec le sucre et la gousse de vanille.

Ôter la gousse et verser le lait sur le pain. Laisser ramollir.

Battre les œufs et les ajouter à la préparation, ainsi que la garniture de votre choix (raisins secs, chocolat, citron...). Bien mélanger.

Verser dans un moule et cuire au four durant 45 minutes.



Pour aller plus loin

Fruits et légumes de saison

chaque mois sur notre page Facebook

Astuces pour réduire ses déchets :
lombric.com

Trouver les producteurs proches de chez vous : **fraiselocal.fr**

Conseils et recettes anti-gaspi :
ademe.fr

Idées et conseils zéro déchet
famillezerodechet.com

La Mesure, commerce zéro déchet

Yan DESOUBEAUX a ouvert La Mesure, première boutique 100 % vrac de Seine-et-Marne, suite à une reconversion professionnelle. Il nous éclaire sur la consommation en vrac et ses bienfaits.



Pouvez-vous nous présenter votre magasin ?

Nous proposons des produits alimentaires, d'hygiène et de beauté en libre-service. Ils sont biologiques ou non, en partenariat avec un maximum de producteurs français et locaux.

Pourquoi avoir fait le choix du vrac ?

C'est un mode de distribution qui permet à chacun d'être acteur de sa consommation : le client remplit ses contenants de la quantité dont il a besoin. C'est économique et écologique. Cela permet aussi de tester un nouveau produit en petite quantité et de découvrir de nouvelles saveurs. La boutique est un lieu d'échanges et de partage.

Quels sont les bienfaits pour l'environnement ?

Je constate aujourd'hui 3 bienfaits principaux : la réduction des déchets au sein de chaque foyer, la réduction des emballages en magasin et un éveil écologique. Sur l'année 2020 par exemple, rayon produits d'entretien, 1 500 contenants en plastique ont été évités.

Comment faire ses courses zéro déchet ?

C'est très simple : dans son sac de courses, on prépare des bocaux ou sacs

en tissus, on remplit la juste quantité en magasin, puis on range ses courses dans ses placards sans faire de déchets. Combien de fois en rentrant des courses votre poubelle est-elle pleine juste avec les emballages ?

Quels conseils donneriez-vous à celles et ceux qui souhaitent se lancer dans l'aventure du vrac ?

Lancez-vous tranquillement sur les choses les plus simples, comme garder vos contenants de lessive et d'huile et de les remplir. Ensuite, vous pouvez évoluer par étape avec des sacs en tissus légers dans votre sac, puis différents contenants. Il faut que cela soit un plaisir. Quand on adopte le mode zéro déchet, on s'aperçoit que l'on est plus en phase avec ses valeurs.

La Mesure 5 rue du miroir - 77000 Melun
Du mardi au vendredi : 10h - 13h et 15h - 19h
Le samedi de 9h à 13h
lamesure-boutiques.fr et [lamesure.melun](https://www.instagram.com/lamesure.melun)

Infos pratiques

Horaires déchèteries

Ouverture tous les jours y compris les jours fériés (à l'exception des 1^{er} janvier, 1^{er} mai et 25 décembre) aux horaires habituels.

HORAIRES D'ÉTÉ

DU 1^{er} AVRIL AU 31 OCTOBRE

Semaine **15h - 19h**

Samedi **10h - 19h**

Dimanche **10h - 13h**

Pour les déchèteries du Châtelet-en-Brie, d'Écuellles, de Vaux-le-Pénit et de Vulaines-sur-Seine ouverture à **13h45** en semaine

HORAIRES D'HIVER

DU 1^{er} NOVEMBRE AU 31 MARS

Semaine **14h - 18h**

Samedi **9h - 18h**

Dimanche **10h - 13h**

conditions d'accès sur lombric.com



Boissettes, Boissise-la-Bertrand, Boissise-le-Roi, Dammarie-lès-Lys, La Rochette, Le Mée-sur-Seine, Livry-sur-Seine, Maincy, Melun, Montereau-sur-le-Jard, Pringy, Rubelles, Saint-Fargeau-Ponthierry, Saint-Germain-Laxis, Seine-Port, Vaux-le-Pénit, Villiers-en-Bière et Voisenon

La collecte des déchets verts

du 15 mars au 15 décembre

Renseignements

0 800 814 910 ou lombric.com



Blandy-les-Tours, Châtillon-la-Borde, Échouboulains, Féricy, Fontaine-le-Port (collecté par le SMICTOM), Fouju, Le Châtelet-en-Brie, Les Écrennes, Machault, Moisenay, Pamfou, Sivry-Courtry et Valence-en-Brie

La collecte des déchets verts

du 15 avril au 15 décembre

sauf pour Fouju du 1^{er} avril au 30 juin et du 1^{er} septembre au 30 octobre

Renseignements

0 800 814 910 ou lombric.com



Cesson, Lieusaint, Nandy, Réau, Savigny-le-Temple et Vert-Saint-Denis

La collecte des déchets verts

se référer au site grandparissud.fr

Renseignements

0 800 97 91 91



Arbonne-la-Forêt, Avon, Barbizon, Bois-le-Roi, Bourron-Marlotte, Cély-en-Bière, Chailly-en-Bière, Champagne-sur-Seine, Chartrettes, Fleury-en-Bière, Fontainebleau, Héricy, Montigny-sur-Loing, Moret-Loing-et-Orvanne (Écuellles, Épisy, Montarlot, Moret-sur-Loing, Veneux-les-Sablons), Perthes-en-Gâtinais, Saint-Germain-sur-École, Saint-Mammès, Saint-Martin-en-Bière, Saint-Sauveur-sur-École, Samois-sur-Seine, Samoreau, Thomery, Vernou-la-Celle-sur-Seine, Villecerf, Villemer et Vulaines-sur-Seine

La collecte des déchets verts

se référer au site

smictom-fontainebleau.fr

Renseignements

0 800 133 895

SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ SUR

lombric.com



BAUME À LÈVRES COCO ET VANILLE Facile - 10 min - Prix de revient : 0.90€

Cette recette, qui nécessite 4 ingrédients seulement, vous permettra d'obtenir un baume à lèvres hydratant naturel, sans produits chimiques. La cire d'abeille permet de solidifier le produit, l'huile de noix de coco va hydrater vos lèvres et l'extrait de vanille sert à parfumer votre baume. Grâce à l'huile de vitamine E, vous pourrez conserver votre produit durant 10 à 12 mois.



Ingrédients :

-  2 cuillères à soupe de cire d'abeille
-  3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
-  1 cuillère à café d'extrait de vanille
-  1 cuillère à café d'huile de vitamine E

Ustensiles :

-  Casserole
-  Bol
-  Spatule
-  Petit récipient en verre avec couvercle

Recette :

Dans le bol, ajoutez la cire d'abeille et l'huile de noix de coco et faites fondre le tout au bain-marie.

Retirez du feu et ajoutez l'extrait de vanille ainsi que l'huile de vitamine E.

Remuez la préparation à l'aide d'une spatule jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

Transvasez la préparation dans le récipient.

Laissez refroidir quelques heures jusqu'à solidification (vous pouvez accélérer cette étape en plaçant le baume au réfrigérateur).

C'est prêt, vous pouvez utiliser votre baume à lèvres !

Précautions : Faites toujours un test de votre préparation dans le pli du coude 24h avant utilisation afin de vous assurer que vous ne faites aucune réaction. Dans le cas contraire, n'utilisez pas la préparation. Tenir hors de portée des enfants. Par mesure d'hygiène, nettoyez bien et stérilisez votre matériel au préalable.



LES MOTS MÊLÉS "ANTI-GASPI"

Dans cette grille de mots mêlés, retrouve et entoure les astuces "anti-gaspi".

Les mots sont cachés verticalement de haut en bas et horizontalement de gauche à droite. Une lettre peut servir plusieurs fois.

- ☐ COMPOSTER
- ☐ FAIT-MAISON
- ☐ GOURDE
- ☐ POTAGER
- ☐ RECYCLER
- ☐ REPARER
- ☐ REUTILISER
- ☐ STOP PUB
- ☐ TAWASHI*



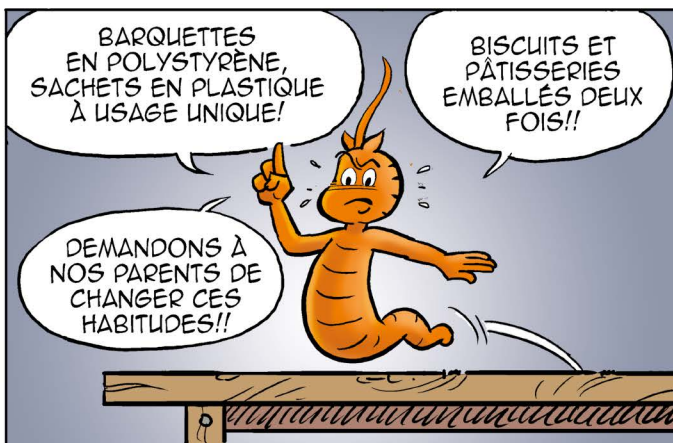
F	C	O	M	P	O	S	T	E	R
A	A	C	K	W	B	O	P	L	E
I	P	O	T	A	G	E	R	G	U
T	A	W	A	S	H	I	R	O	T
M	R	F	L	E	G	Q	N	U	I
A	R	E	C	Y	C	L	E	R	L
I	F	J	A	L	R	H	U	D	I
S	T	O	P	P	U	B	Z	E	S
O	Y	J	N	M	X	A	A	L	E
N	I	O	R	E	P	A	R	E	R

* Le tawashi est une petite éponge écologique qui se fabrique avec des chutes de tissus, comme une paire de chaussettes trouées (mais propres !) par exemple.

LE LOMBRIC



par V. LEONARDO



LOMBRIC MAG : Rue du Tertre de Cherisy - 77000 Vaux-le-Pénail - Tél. : 01 64 83 58 60
 smitom@lombric.com - www.lombric.com - Dir. de publication : Franck Vernin
 Ont participé à la réalisation de ce numéro : Vittorio Leonardo, les services techniques
 et communication du SMITOM-LOMBRIC et leurs adhérents - ISSN 1299-4995

CITEO



Vous ne recevez plus le Lombric Mag ?

Contactez-nous :
 smitom@lombric.com