11

Mazette

à vos marques prêts, triez !

DANS CE MAGAZINE

INFOS
JEUX
RECETTES...

ICI LE TRI NE PREND PAS DE CONGÉS

SOMMAIRE

Édito P. 2

Gaspillage alimentaire P. 3-5

L'atelier anti-gaspi P. 6-7

OUI / NON P. 8-9

Départ en vacances P. 10-12

Le plastique P. 13-18

Solutions jeux P. 19-20

ÉDITO

La sensibilité des Français, des Audois aux questions environnementales a fortement progressé au cours de ces dernières années. L'évolution des modes de vie et de nos habitudes de consommation s'expriment à travers des actes d'achat davantage attachés à des valeurs sociales, environnementales et sociétales. Au-delà des actes d'achat, certains comportements éco-responsables apparaissent d'ores et déjà largement établis, le tri de tous les emballages et de tous les papiers est acquis. Depuis toujours engagé dans la défense des valeurs humaines et de la protection de l'environnement, en tant que Président du Covaldem11, je travaille au quotidien avec les élus et les équipes dans le but de promouvoir ces éco gestes.

Évidemment notre métier premier est la collecte, le recyclage, la valorisation et le traitement des déchets mais le Covaldem11 sous mon impulsion et l'engagement de l'ensemble des agents s'adapte à l'évolution de la production de déchets. Ainsi nous adaptons les dispositifs de collecte, les procédés de tri, nous recherchons de nouvelles filières de valorisation, nous innovons en ce sens nous accompagnons les ménages, les administrations, les professionnels pour agir ensemble pour mieux préserver notre environnement.

Président du Covaldem11

Pierre Bardès

Le Covaldem11 késako ?

Valorisation

De l'Aude

CO VAL DEM 11

Collecte

Des déchets ménagers

Le Covaldem11 est un syndicat mixte fermé (il regroupe exclusivement des communes et des établissements publics de coopération intercommunale (EPCI). Nos compétences :

La collecte des déchets ménagers et assimilés :

- La collecte des colonnes de recyclables
- La collecte en porte à porte des ordures ménagères résiduelles et des recyclables
- La collecte des bacs de regroupement ordures ménagères résiduelles et des recyclables
- La collecte des colonnes des ordures ménagères résiduelles
- La gestion des déchèteries

Le traitement des déchets :

- L'enlèvement et le traitement des déchets issus des déchèteries
- Le transport des déchets
- Le transfert
- Le tri, la valorisation et l'élimination des déchets
- Le programme de prévention

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire désigne toute nourriture qui est perdue, jetée ou détériorée avant d'être mangée.

LES DÉCHETS :

Évitables
(consommables, reste de plats, pain)

Potentiellement évitables
(épluchures de pommes de terre, croûtes de fromage)

Inévitables
(peau de banane, écorce de melon, coquilles d'oeufs, os)

CE QUE L'ON JETTE LE PLUS !

31%	29%	20%	12%	8%
LES LÉGUMES	LES CÉRÉALES (PAIN, PÂTES, BLÉ)	LES FRUITS	PRODUITS LAITIERS ET OEUFS	VIANDE ET POISSON

LA FRANCE A BESOIN DE **26 millions d'hectares** POUR NOURRIR LES FRANÇAIS

20% jettent un produit en raison de son apparence, 27% de sa DLC (Date Limite de Consommation), 29% les restes de repas, 17% portions trop grandes et 7% erreur d'achat (achat impulsif, promotions).

LES 10 ASTUCES ANTI-GASPI

- Acheter des produits à date de péremption courte.
- Faire une liste de courses, établir des menus.
- Utiliser les restes de nourriture.
- Congeler et mettre sous vide.
- Bien ranger son frigo et ses placards.
- Donner ou troquer ce que l'on a en trop.
- Composter les déchets organiques.
- Sauver des paniers anti-gaspi.
- Acheter des fruits et légumes moches.
- Acheter en quantité adaptée.

RANGER SON FRIGO

0°C - 4°C

VIANDE, POISSON, CRÈMES, DESSERTS LACTÉS, PRODUITS EN COURS DE DÉCONGÉLATION, FROMAGES FRAIS ET AU LAIT CRU, PLATS CUISINÉS...

PORTE

BEURRE, LAIT, JUS DE FRUITS ENTAMÉS BIEN REFERMÉS.

BAC À LÉGUMES

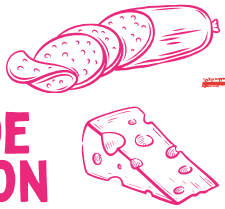
LÉGUMES ET FRUITS FRAIS LAVÉS, FROMAGES À FINIR D'AFFINER EMBALLÉS.

4°C - 6°C

PRÉPARATIONS MAISON, LÉGUMES ET FRUITS CUITS, VIANDES ET POISSONS CUITS.

DLC

DATE LIMITE DE CONSOMMATION



→ DANGEREUX POUR LA SANTÉ AU-DELÀ DE LA DATE

DDM

DATE DE DURABILITÉ MINIMALE

→ COMESTIBLE AU-DELÀ DE LA DATE

MOTS MÊLÉS

Spécial Gaspillage alimentaire

Retrouve les différents mots cachés dans cette grille.

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

- Réduire
- Gaspillage
- Déchets
- Compost
- Aliments
- Geste
- Tri
- Recyclage
- Invendus
- Restes

L'ATELIER anti-gaspi

STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Galettes croustillantes aux fanes de légumes

Ingrédients

- 1 belle poignée de fanes de légumes (carottes, radis, navets...)
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à café de cumin ou paprika
- 5 cl de lait (ou boisson végétale)
- Sel, poivre
- Huile d'olive

4 pers.

Cuisson 25 Minutes

Préparation

- Lave et hache finement les fanes.
- Mélange avec les œufs, la farine, l'ail, les épices et le lait.
- Fais chauffer un peu d'huile dans une poêle, puis dépose des petits tas de pâte.
- Fais cuire 2-3 min de chaque côté jusqu'à ce que ce soit doré.
- Sers avec une sauce au yaourt citronnée ou du fromage frais.

Croquettes au restes de fromage

Ingrédients

- Morceaux de fromages variés (restes de camembert, chèvre, comté...)
- 1 œuf
- Chapelure (ou pain rassis)
- Un peu de lait
- Poivre

4 pers.

Cuisson
25 Minutes

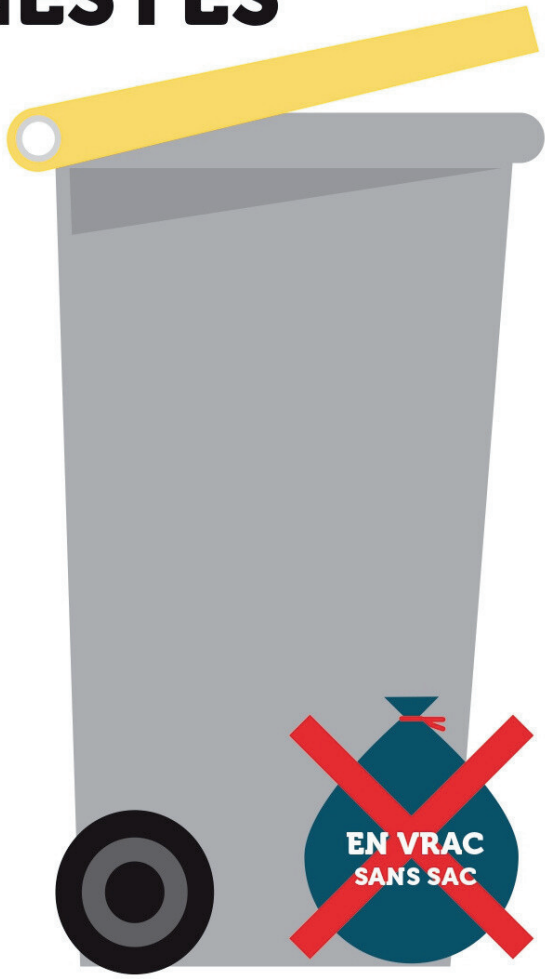
Préparation

- Écrase les fromages avec un peu de lait pour former une pâte.
- Forme des boulettes, trempe-les dans l'œuf battu puis dans la chapelure.
- Fais dorer à la poêle 10 min. ou au four 15 min. à 200°C jusqu'à ce que ce soit croustillant.
- Sers avec une salade ou une sauce tomate maison.

TOUS LES **EMBALLAGES ET TOUS LES PAPIERS**

OUI

LES BONS GESTES



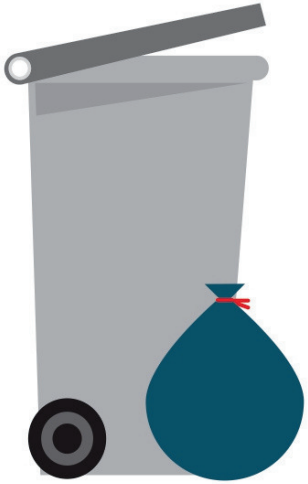
Le point vert ne veut pas dire que vos déchets sont recyclables. Il signifie que leurs fabricants sont partenaires du programme français de valorisation des emballages ménagers, c'est-à-dire qu'ils participent au coût d'élimination de leur produit.

UNE QUESTION ? CONTACTEZ NOS AMBASSADEURS AU 04 68 11 97 03

CITEO Covaldem 11

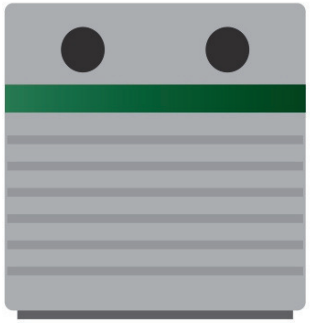
Donnons ensemble une nouvelle vie à nos produits.

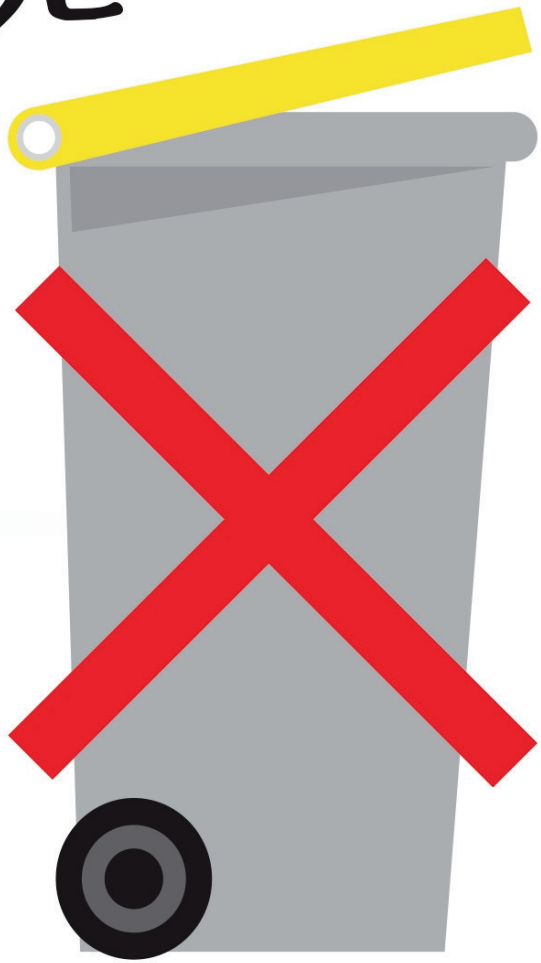
accueil@covaldem11.fr



NON

ERREUR DE TRI





Seringues usagées
liste des pharmacies sur **www.nous-collectons.dastri.fr**

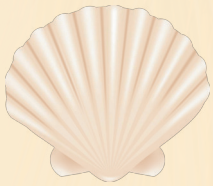
ECO TLC
L'éco-organisme du textile · du linge · de la chaussure

Vos vêtements, linges de maisons, chaussures, sacs
à main sont à déposer dans des bornes spécifiques

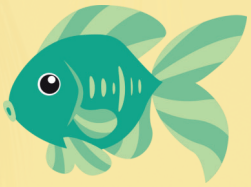
CHASSE AUX TRÉSORS

Sauras-tu observer toute la biodiversité qui t'entoure ?

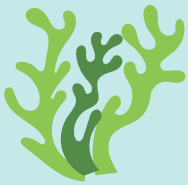
Pendant une promenade prends le temps d'observer ce qui t'entoure !
Coche les cases au fur et à mesure de tes découvertes.



☐ Un coquillage



☐ Un poisson

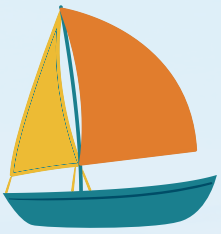


☐ Une algue

☐ Un ballon

☐ Une fleur

☐ Un château de sable



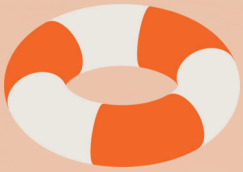
☐ Un bâteau

☐ Des tongs

☐ Des lunettes

☐ Un chapeau

☐ Un parasol



☐ Une bouée

DÉPART EN VACANCES

Les vacances approchent et avec elles, l'éternel casse-tête de la valise : comment ne pas s'encombrer tout en restant stylé et bien équipé ? Bonne nouvelle : alléger son sac de voyage, c'est non seulement pratique, mais aussi bon pour la planète ! Voici nos astuces pour partir l'esprit léger et éco-friendly. Alors, prêt(e) à voyager léger et responsable ?

Les astuces

Moins de vêtements, plus d'astuce !

Pas besoin de prévoir une tenue par jour : la clé, c'est de privilégier des vêtements polyvalents. Optez pour des pièces qui se mixent facilement et des matières légères qui sèchent vite. Un jean, un short, trois hauts et une robe ou une chemise peuvent suffire pour une semaine. Ajoutez un foulard multi-usages (accessoire, paréo, oreiller d'appoint) et vous voilà prêt(e) !

Des cosmétiques solides et malins

Shampoing, dentifrice, savon… Passez au format solide ! Non seulement ils durent plus longtemps, mais ils évitent les fuites dans la trousse de toilette et suppriment les emballages plastiques. Glissez-les dans une petite boîte en métal et hop, un gain de place assuré.

Dites adieu au plastique jetable

Dans votre sac à dos, emportez une gourde réutilisable (et si possible filtrante pour l'eau du robinet), ainsi que des couverts et une paille en inox ou en bambou, pratique pour éviter les bouteilles et couverts en plastique.

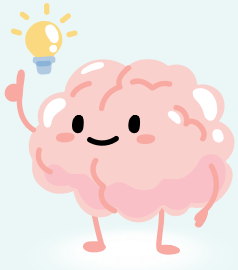
Voyager léger

Saviez-vous que le poids de vos bagages influence directement la consommation de carburant des avions et des voitures ? Un sac plus léger, c'est donc aussi un voyage plus responsable ! Pour aller plus loin, privilégiez le train ou le bus quand c'est possible : c'est souvent plus relax et plus écologique.

Souvenirs responsables

Plutôt que de ramener des babioles en plastique fabriquées à l'autre bout du monde, pensez aux souvenirs locaux et artisanaux : une spécialité culinaire, un carnet fait main, une jolie photo imprimée… Autant d'objets qui ont du sens et ne surchargent pas votre valise.

QUIZ TIME!



Sauras-tu répondre aux questions ?

Quelle quantité moyenne de déchets produit un touriste par jour en vacances ?

- A 0,5 kg
- B 1,2 kg
- C 3 kg

Quelle est la meilleure solution pour limiter les déchets alimentaires en voyage ?

- A Prendre des conserves
- B Acheter au jour le jour selon ses besoins
- C Emporter un maximum de nourriture dès le départ

Quel pourcentage des déchets marins sont en plastique ?

- A Environ 25 %
- B Environ 50 %
- C Plus de 80 %

Combien de litres d'eau peuvent être économisés en prenant une douche de 5 minutes au lieu de 10 ?

- A Environ 25 litres
- B Environ 60 litres
- C Environ 10 litres

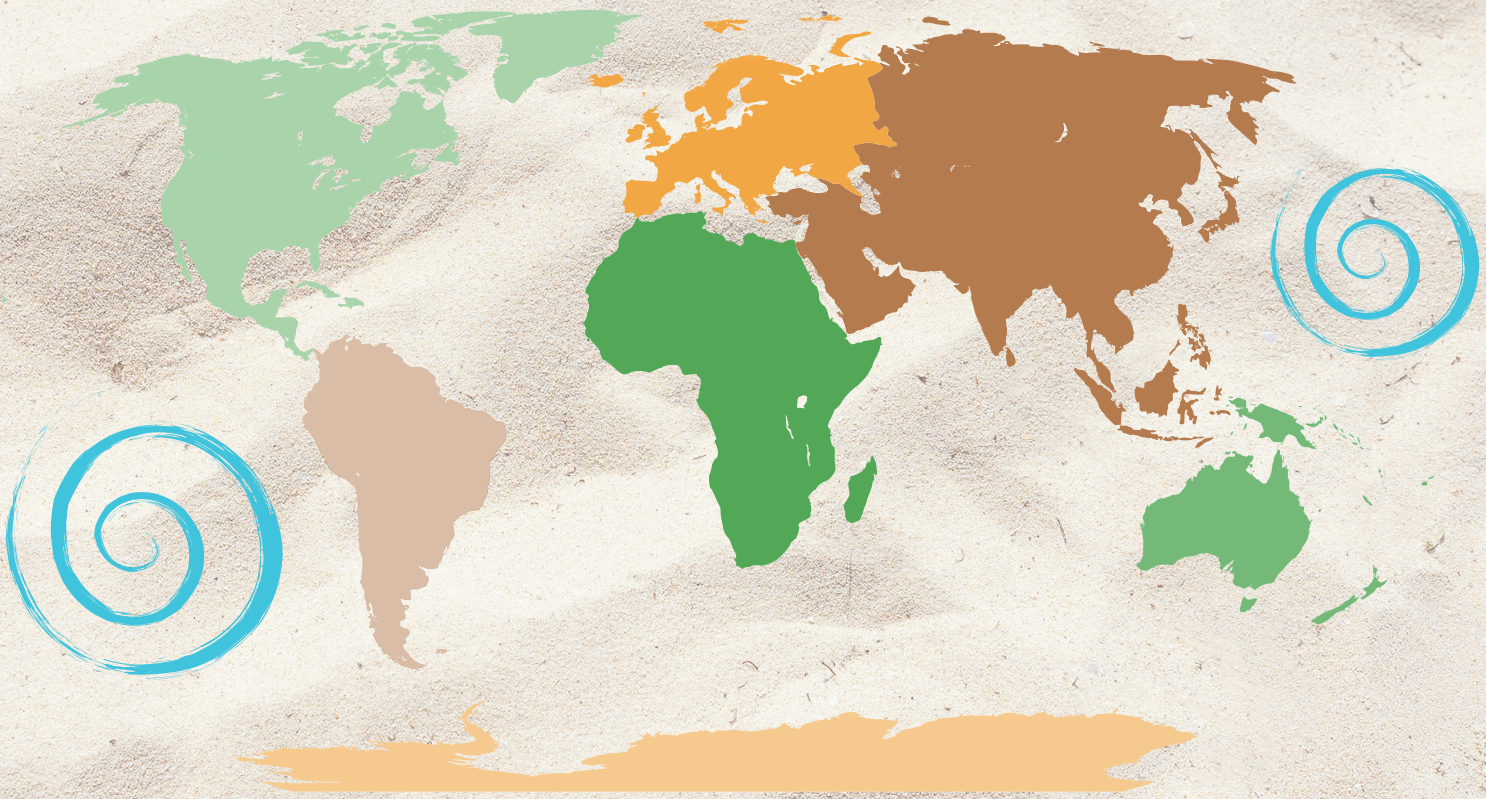
Combien d'années faut-il à une bouteille en plastique jetée dans la nature pour se dégrader complètement ?

- A 100 ans
- B 450 ans
- C 50 ans

LE 7e CONTINENT

l'île de plastique que personne ne veut visiter

Si l'on vous parle de continents, vous pensez sûrement à l'Europe, l'Asie ou encore l'Amérique. Mais connaissez-vous le 7e continent ? Pas de paysages époustouflants ni de cultures fascinantes ici… Ce gigantesque amas de déchets plastiques flotte en plein océan Pacifique, témoin silencieux de notre mode de vie moderne.



Un « continent » pas comme les autres

Le 7e continent n'a rien de terrestre. Il s'agit d'une immense soupe de plastique, une zone où les courants marins piègent des millions de déchets en provenance du monde entier. Contrairement à ce que l'on imagine, ce n'est pas une île solide où l'on pourrait marcher, mais plutôt une étendue de microplastiques qui s'étend sur plus de 1,6 million de km², soit trois fois la France !

Découvert dans les années 1990, ce phénomène est aujourd'hui une réalité bien ancrée, avec des conséquences désastreuses pour la faune marine. Tortues, poissons, oiseaux… Ils confondent souvent ces particules avec de la nourriture, s'intoxiquent et finissent par mourir d'épuisement.

Comment en est-on arrivé là ?

Chaque année, environ 8 millions de tonnes de plastique finissent dans les océans : sacs, bouteilles, filets de pêche, emballages… Transportés par les vents et les rivières, ils se retrouvent dans les courants marins qui les rassemblent.

Contrairement aux idées reçues, ces déchets ne proviennent pas uniquement des bateaux ou des pays en développement. Nos habitudes de consommation ont un impact direct, même à des milliers de kilomètres de la mer. Un simple mégot jeté dans une bouche d'égout, un sac plastique envolé lors d'un pique-nique… Tout cela peut finir sa course dans l'océan.

Vers un océan plus propre ?

Heureusement, des initiatives voient le jour pour nettoyer nos océans, comme celles de *The Ocean Cleanup*, qui développe des systèmes pour capturer les déchets flottants.

Alors, la prochaine fois que vous partez en voyage, embarquer avec vous un petit bout de solution. Après tout, préserver nos océans, c'est aussi s'assurer de pouvoir continuer à en explorer les merveilles.

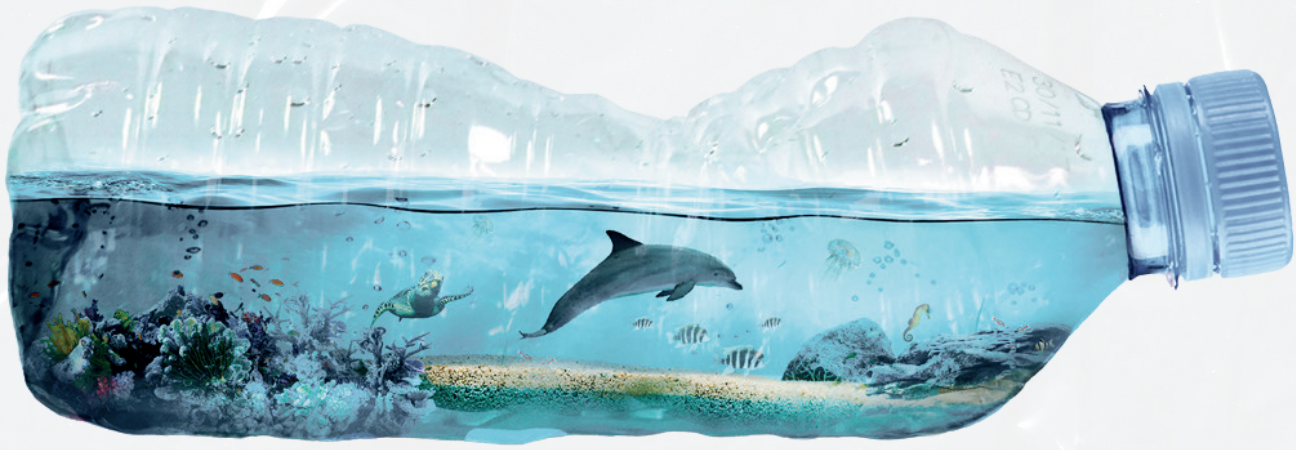
QUELQUES GESTES SIMPLES SUFFISENT :

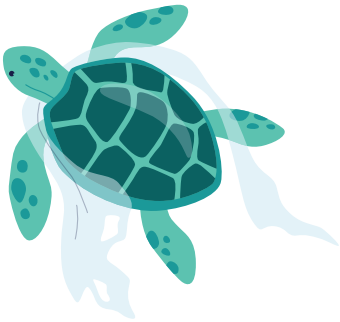
🌱 **Réduire** : Privilégier les objets réutilisables (gourde, tote bag, couverts en inox…) et éviter les emballages superflus.

♻️ **Recycler** : Bien trier ses déchets permet d'éviter qu'ils ne finissent dans la nature.

🚮 **Ramasser** : Lors d'une balade sur la plage ou en forêt, ramasser quelques déchets fait toujours la différence.

💡 **Sensibiliser** : Parler du sujet autour de soi, partager des alternatives éco-responsables.

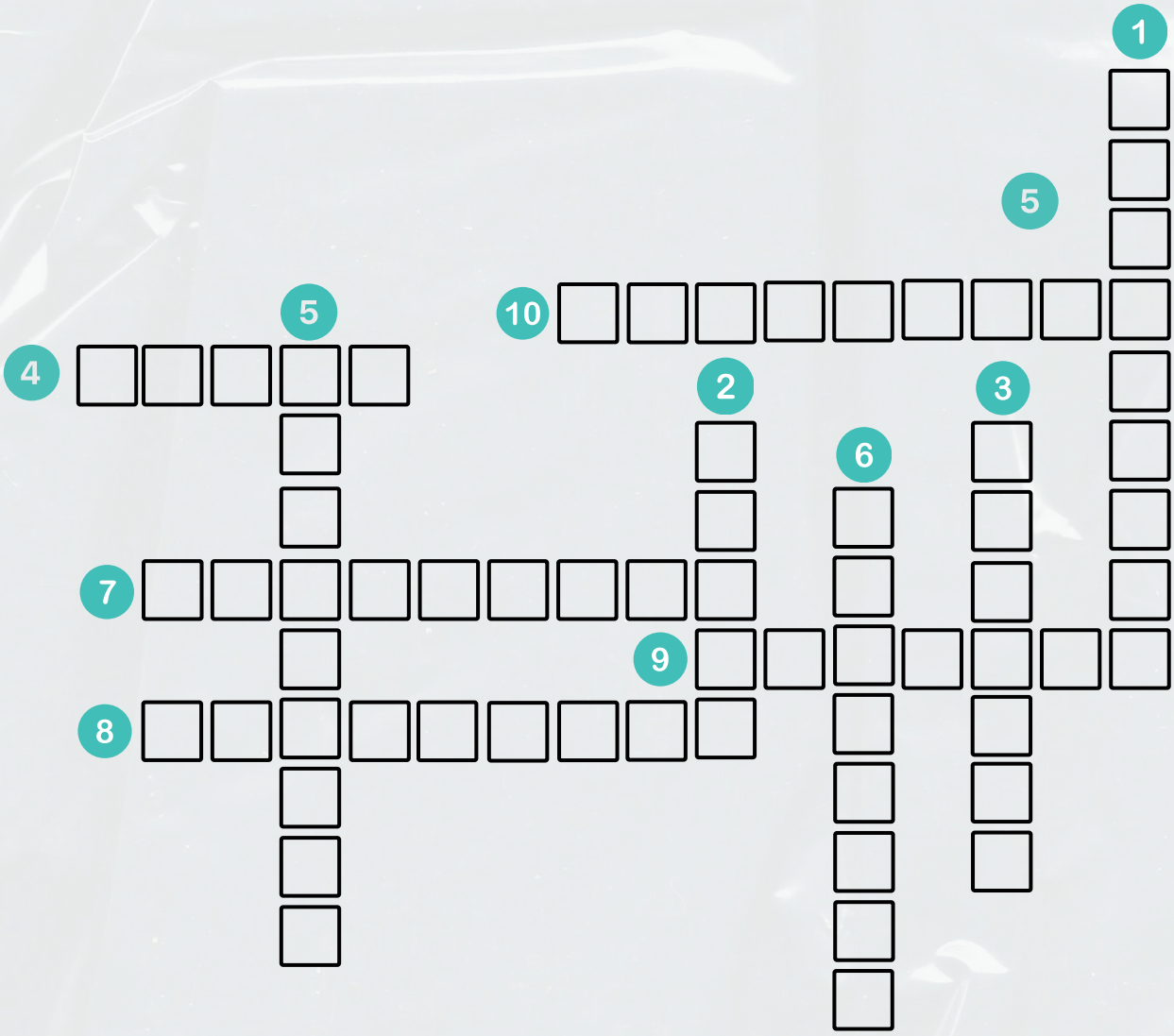




LE PLASTIQUE

Réduisons ensemble le plastique.

Retrouve les mots pour remplir chaque colonnes .



Horizontal

4. Mettre quelque chose à la poubelle.

7. Matière résistante, transparente ou opaque, qui sert d'emballage à beaucoup d'aliments.

8. Dégradation de l'environnement due aux substances toxiques et aux déchets, notamment plastiques.

9. Action de fixer quelque chose solidement (ex: bateau).

10. Une Grande étendue de terre émergé isolée des autres.

Vertical

1. Contenant en plastique souvent utilisé pour stocker l'eau.

2. Grande étendue d'eau salée.

3. Qui peut être utilisé longtemps sans nuire à l'environnement.

5. Conditionnement des aliments.

6. Récupérer les déchets pour qu'ils puissent à nouveau être utilisés.

LES DÉCHETS DE TEXTILES SANITAIRES

Un fléau invisible mais polluant

Chaque jour, nous utilisons sans vraiment y penser une multitude de textiles sanitaires : couches pour bébé, protections hygiéniques, lingettes démaquillantes, cotons-tiges... Des objets du quotidien, certes pratiques, mais qui représentent un véritable enjeu environnemental. En France, plus de 6 milliards de protections hygiéniques sont jetées chaque année, et plus de 3,5 milliards de couches finissent à la poubelle, soit plus d'un million de tonnes de déchets ! L'été, entre les baignades et les voyages, la consommation de textiles sanitaires jetables explose : lingettes rafraîchissantes, couches de piscine jetables... Sur les plages, ces déchets sont malheureusement trop souvent abandonnés et finissent dans les océans.

Un impact écologique alarmant

Les produits sanitaires jetables, comme les couches et protections hygiéniques, sont souvent fabriqués à partir de plastiques, de produits chimiques et de fibres synthétiques. Bien que leur dégradation prenne plusieurs centaines d'années, ils représentent un défi pour l'environnement, notamment en libérant des microplastiques et des substances toxiques. Leur gestion en fin de vie, que ce soit par incinération ou mise en décharge, contribue également aux émissions de gaz à effet de serre.
De plus, leur production consomme énormément d'eau environ 200 litres sont nécessaires pour fabriquer une seule couche jetable. De plus, la culture du coton utilisée pour certaines protections hygiéniques peut entraîner une pollution de l'eau et des sols.

Alternatives durables pour réduire ces déchets ?

- Les couches lavables : modernes et faciles à utiliser, elles permettent de réduire drastiquement les déchets tout en étant économiques sur le long terme.
- Les culottes menstruelles et les serviettes lavables : confortables et réutilisables pendant plusieurs années, elles réduisent l'empreinte écologique des protections hygiéniques.
- Les cups menstruelles : fabriquées en silicone médical, elles sont réutilisables pendant une dizaine d'années.
- Les lingettes et disques démaquillants lavables : une solution simple pour limiter l'utilisation des produits jetables.

En plus d'être écologiques, ces solutions sont souvent plus saines pour la peau et la santé.

ON THE BEACH

Trouve les 10 différences qui se cachent dans ce tableau.

RETROUVE LE CHEMIN

Retrouve le chemin pour rejoindre le château de sable afin d'aider la famille de vacanciers.

Solutions jeux :

ON THE BEACH

MOTS MÊLÉS

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

RETROUVE LE CHEMIN

Quizz

1 - 1,2 kg

Un touriste produit en moyenne 1,2 kg de déchets par jour, souvent plus que dans son quotidien habituel.

2 - Acheter au jour le jour selon ses besoins

Acheter localement et en quantité adaptée permet d'éviter le gaspillage et de soutenir les producteurs locaux.

3 - Plus de 80 %

Selon les estimations du PNUE, plus de 80 % des déchets retrouvés en mer sont en plastique, dont beaucoup proviennent des activités touristiques.

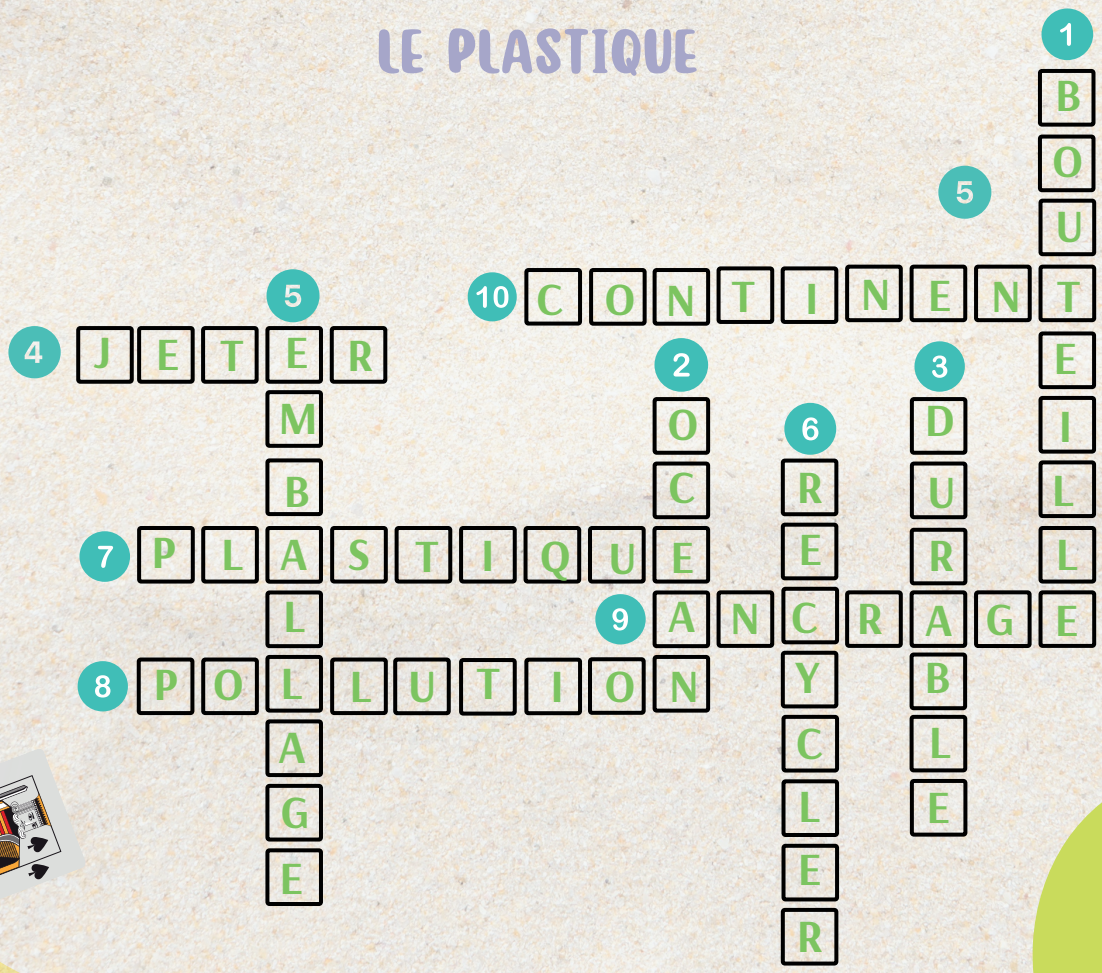
4 - Environ 60 litres

Une douche "classique" consomme entre 12 et 15 litres par minute. Réduire sa durée de moitié permet donc d'économiser 60 à 75 litres !

5 - 450 ans

Une bouteille en plastique met environ 450 ans à se dégrader dans la nature, et elle libère des microplastiques tout au long de sa "vie".

LE PLASTIQUE



Bonnes Vacances

Et n'oubliez pas

le meilleur déchet c'est celui que l'on ne produit pas

1075 boulevard François-Xavier Fafeur
11890 Carcassonne Cedex 9 - 04 68 11 97 00
accueil@covaldem11.fr

Covaldem 11
Collecte et Valorisation des Déchets Ménagers de l'Aude