



# Éditorial



## Mulsannaises, Mulsannais

Ces petits gestes du quotidien qui démontrent notre implication pour préserver notre planète nous les connaissons, nous les pratiquons. Dans l'intérêt de notre bien-vivre et surtout notre mieux-vivre demain nous devons toujours être mobilisés, être moteurs d'un environnement plus sain, plus propre pour notre santé et celle de nos générations futures.

Cette semaine de développement durable que nous vous proposons s'inscrit dans un programme d'actions qui sensibilise petits et grands avec des ateliers de découvertes aux pratiques du « faire

soi-même facilement » comme le compostage et fabrications de produits à l'Espace Simone Signoret, d'une visite du centre de tri, de randonnées utiles et conviviales... Notre soirée dîner à la bougie ravira nos petits et nos grands. Enfin lors de notre ciné-café dominical qui clôturera cette semaine vous ferez la connaissance de Maël et sa révolution. Nous vous donnons rendez-vous dès le lundi 8 avril 2024. À vos agendas !

L'équipe municipale.



## Sommaire

Mairie de Mulsanne  
Place Jean Moulin  
72230 MULSANNE  
[www.mulsanne.fr](http://www.mulsanne.fr)

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :  
M. LECOQ JEAN-YVES  
RÉDACTION :  
MME PICHON LAËTITIA

COMPOSITION ET RÉALISATION :  
SERVICE COMMUNICATION  
ATELIERS MUNICIPAUX

IMPRESSION :  
ITF IMPRIMEURS



Les 5 R du Zéro-déchet .....	p.3
<u>Vos astuces au quotidien :</u>	
Cuisine & SDB .....	p.4-5
Jardin & Maison .....	p.6-7
Animations & coloriage .....	p.8

# Les 5 R du Zéro-déchet



## 1. REFUSER

Avoir une démarche zéro-déchet c'est avant tout réduire ce qui encourage à la surconsommation : refuser le superflu. Refuser, certes, mais par quoi commencer ?

Visez en premier les petits déchets à usage unique dont vous pouvez facilement vous passer.

Quelques exemples :

- ◆ pailles, touillettes, tickets de caisse, sacs jetables...
- ◆ publicités dans les boîtes aux lettres (utilisation d'un stop pub, disponible en mairie)
- ◆ emballages de boulangerie, boucherie, primeur... (Prendre des sacs à vrac et boîtes réutilisables)
- ◆ cotons, coton tiges, essuie-tout, film alimentaire, bouteille d'eau...

## 2. RÉDUIRE

L'objectif de ce second R est de s'interroger sur notre consommation, pour cela voici 7 questions à se poser avant d'acheter :

1 « Est-ce que j'en ai vraiment besoin ? »

2 « En ai-je déjà un.e ? »

3 « Est-il.elle durable ? »

4 « Est-ce bon pour ma santé ? »

5 « Puis-je l'emprunter, ou le louer ? »

6 « Puis-je le.la trouver de seconde main ? »

7 « Y a-t-il une marque ou un site plus éco-responsable ? »

## 3. RÉUTILISER / RÉPARER / DONNER

Après s'être posé les bonnes questions, on parle ici de durée de vie de vos objets. Pour allonger leur durée de vie au maximum et éviter dès que possible la case poubelle vous pouvez tout d'abord :

1/ Acheter de la qualité (en seconde main c'est encore mieux).

2/ Entretien et réparation avec les moyens du bord. ([commentreparer.com](http://commentreparer.com))

3/ Se rendre en Repair café ([repaircafe.org](http://repaircafe.org)) quand cela dépasse nos compétences, ou trouver un réparateur.

4/ Aller les déposer en ressourcerie, Emmaüs ou autres associations...

## 4. RECYCLER

Vos objets ou vêtements sont définitivement usés ?

Alors, quand vous n'avez plus le choix, il faut passer par le recyclage.

Sur Mulsanne les collectes de déchets se font :

- ◆ le lundi matin pour les ordures ménagères (à déposer la veille)
- ◆ le mercredi matin pour le tri sélectif (à déposer la veille)

La déchetterie de Mulsanne est ouverte :

- ◆ Lundi, mardi, mercredi de 14h00 à 18h00
- ◆ Jeudi, vendredi de 09h00 à 12h00
- ◆ Samedi 09h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

## 5. RENDRE LA TERRE

Les biodéchets sont des déchets organiques : restes alimentaires, déchets de cuisine, déchets verts, cartons... Ils représentent 1/3 de notre poubelle et sont majoritairement enfouis ou incinérés.

Mais depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, les particuliers sont tenus de trier leurs déchets organiques. Cette initiative nationale vise à valoriser les déchets organiques par le compostage. Vous avez la possibilité d'utiliser un composteur ou un lombricomposteur. Vous pourrez en récupérer auprès de Le Mans Métropole.

Prenez rendez-vous en appelant au 02 43 47 47 60. Rendez vous à la page 6 pour apprendre à composter.

# VOS ASTUCES AU QUOTIDIEN

## MON BOUILLON ANTI-GASPI

### INGRÉDIENTS :

500g d'épluchures  
de légumes bio  
2 gousses d'ail  
Aromates (persil, thym...)  
Sel, poivre  
Huile d'olive

### RECETTE :

1/ Chauffez votre poêle avec l'huile d'olive + les gousses d'ail.  
2/ Faites revenir les épluchures pendant 2min, salez poivrez.  
3/ Une fois réduit, filtrez le tout et mettez le reste au compost.  
4/ Utilisez le bouillon dans les jours à venir ou versez-le dans un bac à glaçons pour le conserver.

AVANT



APRÈS

ALUMINIUM / FILM ÉTIRABLE

ESSUIE-TOUT

BOUTEILLE EN PLASTIQUE

SACS PLASTIQUES

PAPIER CADEAU



BOÎTES RÉUTILISABLES

ESSUIE TOUT LAVABLE

GOURDE

SACS EN TISSUS

FUROSHIKI ( EMBALLAGES TISSUS)

### INGRÉDIENTS :

100g de Flocon d'avoine  
1L d'Eau  
15g de Miel ou  
de Sirop d'agave  
Sac à vrac  
Blender

## LAIT D'AVOINE MAISON

### RECETTE :

1/ Mettez les flocons et l'eau froide dans un blender et mixez 30scd.

2/ Filtrez avec un sac à vrac et ajoutez le miel.

3/ Mettez votre lait dans une bouteille et conservez-la au frigo.

4/ Vous pouvez utiliser

l'okara (restes de flocons) pour faire un petit déjeuner ou des gâteaux.



# Cuisine & Salle de bain



## COSMÉTIQUE : SOIN 2 EN 1 VISAGE & CHEVEUX

Le gel de lin est un soin polyvalent hydratant, démêlant, protecteur et raffermissant. Il s'utilise en soin visage, gel structurant pour les cheveux bouclés ou masque capillaire...

### RECETTE :

- 1/ Mettez l'eau et les graines à chauffer en remuant.
- 2/ Lorsque cela commence à buller légèrement réduisez le feu.
- 3/ Il doit être sirupeux, mais pas trop pour pouvoir être filtré.
- 4/ Une fois filtré, laissez refroidir et ajoutez la fragrance.

### INGRÉDIENTS :

180g d'eau  
30g de graines de lin  
15gtt de fragrance (facultatif)  
Chinois  
Cuillère en bois  
Bol  
Casserole

### UTILISATION :

- Masque cheveux** : appliquez sur vos cheveux, couvrez d'un bonnet de soin, et laissez minimum 15min.
- Gel structurant** : sur cheveux propres, mettez le gel sur vos longueurs. Laissez sécher à l'air libre. Si cela cartonne froissez légèrement sur cheveux secs.

*Ce gel ne se garde que 4/5 jours maximum au frigo. Vos graines sont réutilisables jusqu'à 5/6fois, donc n'hésitez pas à les congeler dans un bac à glaçon.*

## BAUME À LÈVRES POUR TOUTE LA FAMILLE

### INGRÉDIENTS :

- 4 cuillères à soupe d'huile végétale de Tournesol
- 1 cuillère à soupe de cire d'abeilles
- 4gtt Vitamine E (conservateur facultatif)
- Cuillère à soupe
- Poêle
- Petit pot avec couvercle

### RECETTE :

- 1/ Réalisez un bain marie en mettant de l'eau dans votre poêle à chauffer.
- 2/ Mesurez l'huile végétale et la cire dans le pot, et mettez-le à chauffer dans le bain marie.
- 3/ Mélangez. Une fois les ingrédients fondus, sortez le pot du feu et rajoutez la vitamine E.
- 4/ Laissez refroidir et refermez.

### ASTUCE GOMMAGE

**Corps** : Utilisez le marc de café sous la douche en vous massant (se laver après).

**Visage** : Broyez et filtrez le flocon d'avoine et utilisez la poudre pour vous masser doucement le visage, puis rincez à l'eau tiède.



# VOS ASTUCES AU QUOTIDIEN

## QUE METTRE DANS SON COMPOST ?



### MODÉRÉMENT

Épluchures et restes de fruits & légumes  
Pain rassis  
Marc de café (pas de capsule), filtre en papier  
Sachet de thé, infusions (sans agrafe)  
Coquilles d'œufs écrasées  
Fleurs fanées  
Feuilles mortes broyées  
Tailles de haies (petit branchage broyé)  
Paille  
Essuie-tout (sans produit chimique imbibé) + rouleau découpé  
Papier journal  
Rouleau vide de papier toilette découpé  
Boîtes à œufs  
Cendres

Produits d'animaux  
Huiles de cuisson  
Huiles végétales  
Gros noyaux  
Grosses branches  
Sable et gravats  
Litières, excréments  
Cartons imprimés  
Papier glacé  
Tissus  
Plastique  
Métaux



Ail  
Oignon  
Reste de pâtes  
Riz  
Pomme de terre.  
Pelures d'agrumes en morceaux  
Tonte de gazon



## LES ALLIÉS AU JARDIN

### LES EAUX DE CUISSON

**-DE LÉGUMES BIO** : Engrais naturel

Non salée, refroidie = Riche en vitamine

**-DES ŒUFS** : Engrais naturel

Refroidie = Riche en calcium

**-DE PÂTES, POMME DE TERRE, RIZ** : Dés herbant

Encore bouillante et salée (entre les pavés, le long des murs...)

### LES DÉCHETS

**-COQUILLES D'ŒUFS** :

Faites sécher, broyez-les, puis mélangez-les avec la terre pour apporter du calcium.

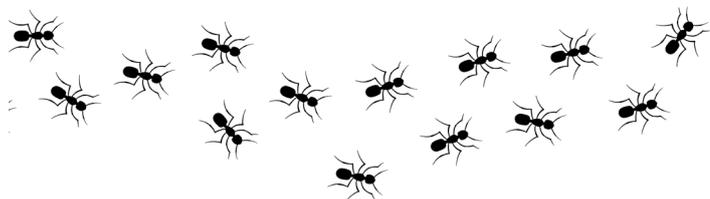
**-PEAUX DE BANANE**:

Coupez-les en morceaux et mettez la partie interne de la peau vers la terre pour apportez du potassium à la plante.

### INSECTICIDE À FOURMIS

La terre de diatomée : Sécuritaire pour toute la famille y compris pour les animaux. Déposez par temps sec une fine couche de terre de diatomée où les fourmis circulent, près de leur nid.

En prévention appliquez en le long des fenêtres.



# Jardin & Maison

## NETTOYANT TOUT USAGE ( 150ML )

### INGRÉDIENTS :

50g d'alcool à 70°  
100g d'eau bouillie et tiédie  
7g de savon noir  
10gtt d'huile essentielle (facultatif)  
Spray

### RECETTE :

- 1/ Mélangez l'alcool + l'huile essentielle
- 2/ Ajoutez l'eau + le savon noir.
- 3/ Secouez avant vaporisation.

### UTILISATION :

Évier, lavabo, extérieur des toilettes, moulures, planchers, murs.  
*Avec parcimonie sur le bois.*

## BLANCHIR OU DÉTACHER

### INGRÉDIENTS :

15g percarbonate de soude  
5L d'eau bouillie  
Sceau ou récipient

### RECETTE :

- 1/ Dissoudre en remuant le percarbonate de soude dans l'eau chaude.
- 2/ Ajoutez le tissu dans l'eau.
- 3/ Pour la couleur : laissez 1h  
Pour le blanc : laissez la nuit.
- 4/ Après trempage, essorez puis passer en machine



## LESSIVE EN POUDRE

### INGRÉDIENTS :

-120g de savon de Marseille en paillette  
-480g de cristaux de soude  
-200g d'acide citrique  
-40g de percarbonate de soude  
-Pot de 1L

### RECETTE :

1/ Mélanger tous les ingrédients, c'est prêt !

### UTILISATION :

-Machine à laver frontale : ajouter 60g dans le tiroir à lessive.  
-Machine à laver verticale : ajouter 60g dans l'eau de la cuve avant de mettre les vêtements.

## ASSOUPLEISSANT

### INGRÉDIENTS :

-10g Acide citrique  
-4L d'eau  
(Prévoir 4 bouteilles d'1L)

### RECETTE :

- 1/ Faire bouillir l'eau puis laissez tiédir.
- 2/ Dissoudre l'acide citrique dans l'eau.

### UTILISATION :

-Ajouter 2 tasses dans le compartiment adoucissant.



# ANIMATIONS

- Randonnée « JE NETTOIE MES BOIS » l'opération ramarchage :

C'est quoi le ramarchage ? C'est le fait de marcher en ramassant les déchets sur notre passage. Cette marche intelligente permet de nettoyer les sentiers tout en éveillant les consciences sur notre mode de consommation et en s'oxygénant.

+ Inauguration des panneaux sentinelles (sensibilisation aux feux de forêts).

- Animation couches lavables, produits d'hygiène :

Découvrez les couches lavables et leur utilisation ainsi que des recettes naturelles à réaliser vous même.

- Animation compostage : Au cours de cette animation, Le Mans Métropole vous sensibilisera et vous initiera au compostage.
- Exposition marquage des arbres : Découvrez le travail des enfants du péricolaire et des services techniques sur la sensibilisation autour des arbres.
- Réouverture de la Grainothèque : Venez troquer vos graines pour semer dans votre jardin. Vous pouvez déposer et prendre librement des semences. Ces échanges vous permettront de redécouvrir des variétés anciennes ou locales, tout en préservant la biodiversité.
- Sortie Valor Pôle : Pourquoi trier ? Où vont vos déchets ? Découvrez les réponses à vos questions lors de la visite du centre de tri des déchets ménagers de Valor Pôle.
- Atelier Muls'ados : Apprenez à créer votre propre baume à lèvres bio et à le personnaliser.



- Ciné café « Maël et la révolution » :

C'est l'histoire de Maël, au carrefour de l'existence où il faut choisir sa voie. Entre conformisme social ou rupture, Maël choisit la seconde option. Au lycée professionnel et dans l'entreprise de maraîchage, il se confronte aux réalités mais avance sans fléchir dans la direction qu'il s'est choisie : cultiver sa parcelle en permaculture et militer avec Alternatiba, un mouvement citoyen de sortie du capitalisme.



# COLORIAGE



ZERO  
WASTE

