sictom
région montluçonnaise

JANVIER 2016

28 Tri Infos

2 Nouveautés en déchetteries

3 Travaux en déchetterie

4 Consigne de tri

5 Je me divertis avec le tri

6 Distribution des bacs de collecte

7 Distribution des sacs jaunes

8 Bilan des actions communication

9 Calendrier Tritou'mobile

10/11 Calendrier sacs jaunes

12 Cuisine anti gaspi

Nouveautés 2016

ECO EMBALLAGES

ADEME

Allier le Département

Du nouveau côté déchetteries

Modification des horaires et jours à compter du 1er février 2016

Sur les déchetteries de Commentry, Domérat et Prémilhat
Horaires d'hiver :
Du lundi au vendredi : 9h à 12h et 13h30 à 17h et le samedi : 8h à 12h et 13h30 à 17h
Horaires d'été (au changement d'heure soit à partir du mardi 29/03/16 au 29/10/16) :
Du lundi au vendredi : 9h à 12h et 13h30 à 18h et le samedi : 8h à 12h et 13h30 à 18h
Il est demandé aux propiétaires d'un véhicule utilitaire, de se faire connaitre auprès du SICTOM afin qu'un badge spécifique leurs soit remis, pour être différenciés des véhicules professionnels.

Sur la déchetterie de Cosne-d'Allier
Les nouveaux jours d'ouvertures seront : lundi - mardi- vendredi (de 9h à 12h et 13h30 à 17h) et samedi (de 9h à 12h et 13h30 à 18h).

Aucun changement pour les déchetteries de Marcillat et Montmarault

Accueil des professionnels sur les déchetteries de Commentry, Domérat et Prémilhat
Du lundi au vendredi de 8h à 9h, les professionnels seront acceptés sur ces déchetteries et seront facturés selon le type de déchets et la taille du véhicule.
Une information sera transmise aux professionnels courant janvier, par le biais de la chambre des métiers et de commerce ; mais vous pouvez dès à présent contacter le SICTOM pour connaitre précisement les modalités d'accès en tant que professionnels.
Les professionnels sont toujours acceptés sur les autres déchetteries, en journée.

Benne mobilier sur Domérat

Une nouvelle benne va être installée sur la déchetterie de Domérat pour accueillir le mobilier.

Ainsi, vous pourrez venir déposer tous types de meuble en bois, ferraille ou plastique qu'importe leur état :
le mobilier intérieur : chaise, meuble, canapé...,
le mobilier extérieur : table de jardin, chaise de jardin...,
La literie : matelas, sommier.

Tous ces objets seront ensuite triés par matériaux afin d'être recyclés.

Récupération de l'amiante

Pour l'année 2016, le SICTOM envisage de développer une récupération d'amiante pour **les particuliers**. Cela concerne uniquement les déchets d'amiante liée (amiante intégrée à une base solide) et en aucun cas les déchets d'amiante friable (flocage ou calorifugeage).
Les particuliers intéressés devront s'inscrire en téléphonant au 04 70 64 23 80.

Association RELEVES

Cette association, créée en septembre 2015 à Bézenet a ouvert une recyclerie dans le village.
Le but principal est de réduire les déchets, en collectant auprès des usagers des déchetteries des environs tous les objets qui peuvent encore être utilisés, réparés ou valorisés.
L'association est donc présente **les vendredis après-midi et les samedis** sur la **déchetterie de Commentry, les samedis matin sur la déchetterie de Montmarault et les samedis après-midi sur la déchetterie de Cosne-d'Allier,** afin d'inviter les gens à donner plutôt que jeter, en leur montrant que presque tous leurs objets encombrants peuvent être réemployés.

Travaux d'aggrandissement

Sur la déchetterie de Marcillat

Après Domérat, Commentry et Prémilhat, la déchetterie de Marcillat-en-Combraille est la dernière à avoir bénéficié du programme de rénovation démarré par le SICTOM en 2012.

La structure a ainsi vu ses quais rénovés et agrandis, permettant l'accueil de 4 nouvelles bennes dans l'objectif d'augmenter les capacités d'accueil de la déchetterie et d'accueillir de futures nouvelles filières comme l'ameublement. Deux aires d'accueil de bennes ont également été aménagées pour stocker deux bennes en attente et ainsi optimiser les déplacements sur cette déchetterie éloignée des locaux de Domérat.
La communication pour les usagers à l'intérieur du site a également été revue : des panneaux indiquant les déchets admis et leur devenir ont ainsi été fixés sur les portiques.
Enfin, des rails de guidage fixés au sol faciliteront le travail de nos agents de collecte en permettant une dépose plus aisée des bennes.

Ces travaux, dont le montant s'élève à 250 000€ HT sont subventionnés à 30% du montant HT par l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maitrise de l'energie) .

En 2016, ce sera au tour de la déchetterie de Montmarault de bénéficier d'une rénovation.

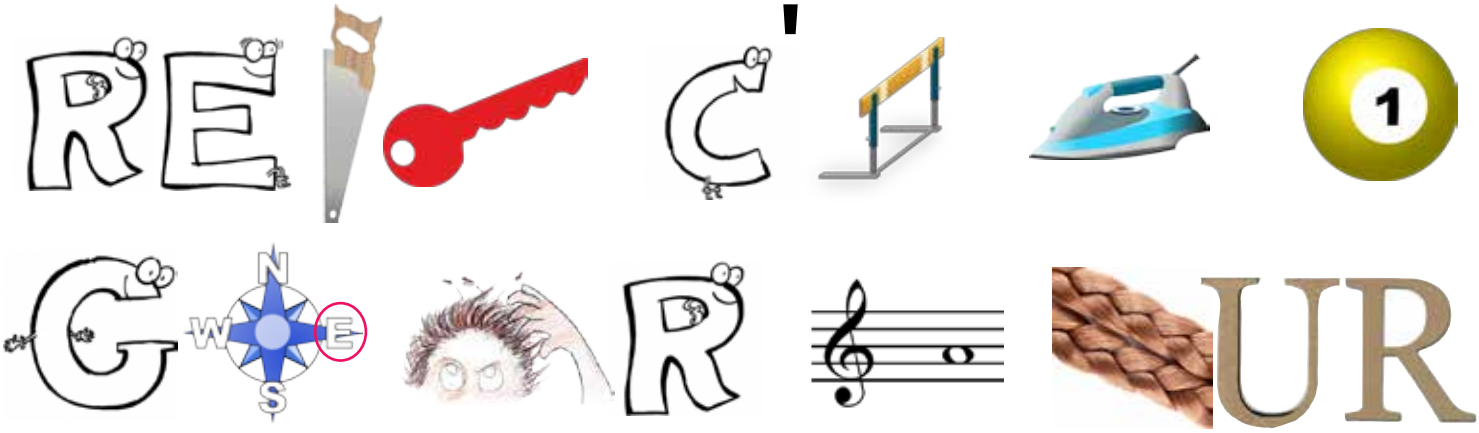
Composteurs disponibles en déchetterie

Des composteurs sont maintenant disponibles sur les déchetteries de Commentry, Cosne-d'Allier, Marcillat-en-Combraille et Montmarault. Il suffit de vous présenter au gardien, muni d'un justificatif de domicile et vous pourrez repartir avec le composteur de votre choix. Vous recevrez ultérieurement une facture par le biais de la trésorerie.

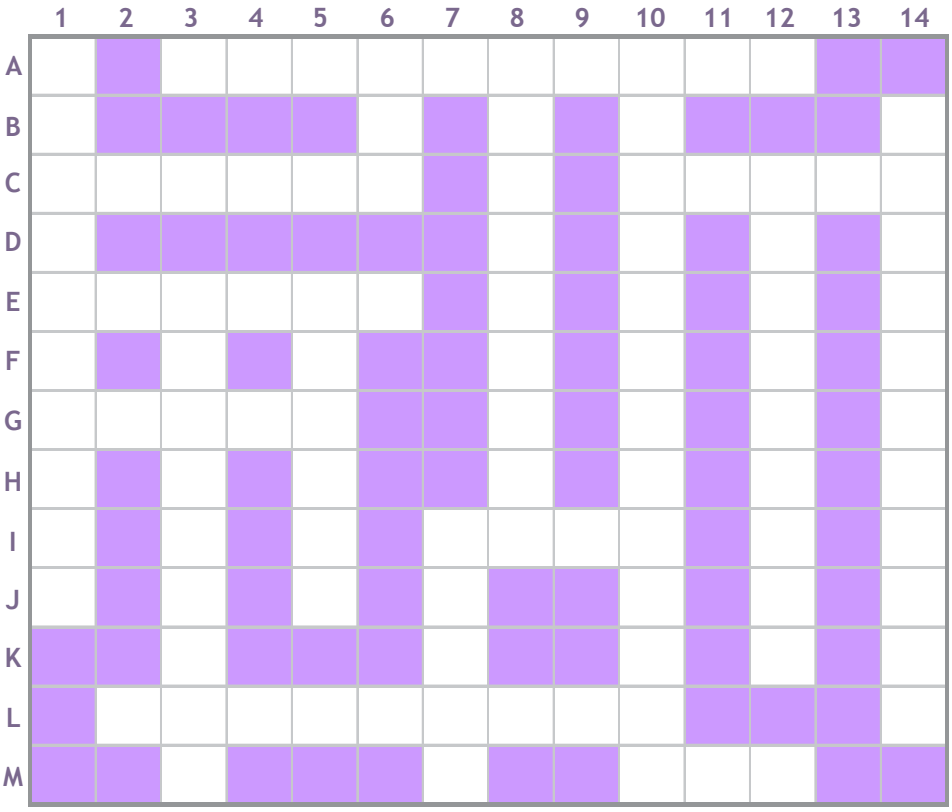
Rappel des consignes de tri

MEMO					
Bouteilles et flacons en plastique opaque	X	X	X		
Bouteilles et flacons en plastique transparent	X	X	X		
Emballages métalliques	X	X	X		
Cartonettes et briques alimentaires	X	X	X		
Revues, journaux, magazines	X	X		X	
Annuaires, livres	X	X		X	
Courriers, feuilles d'écriture	X	X		X	
Bouteilles et flacons en verre					X
Pots et bocaux en verre					X

rebus



Mots Croisés



VERTICAL

1 - Lorsque l'on jette des aliments encore comestibles à la poubelle, on peut le qualifier d'alimentaire
3 - Grands récipients munis d'un couvercle destinés à accueillir les déchets
5 - Matériau de la famille des papiers que l'on utilise comme emballage
6 - Dans la benne de DEEE ce sont les Petits Appareils en Mélanges
7 - Si je trie et que je composte, je met ma poubelle à la ....
8 - Contraire d'insalubrité
10 - Ensemble des composants naturels de la planète Terre
12 - Il a pour conséquence la réduction des déchets enfouis et la préservation des ressources naturelles
14 - Espace géré par la collectivité où vous pouvez déposer les déchets qui ne se jettent pas à la poubelle

HORIZONTAL

A - Bac où l'on jette les restes alimentaires et les épluchures
C - Syndicat qui collecte vos poubelles
C bis - Matériau que l'on jette dans la colonne de couleur verte
E - Il est dit environnemental lorsqu'il désigne l'ensemble des modifications de l'environnement engendrées par un projet, un produit, de sa conception à sa fin de vie
G - Au lieu d'acheter un produit dont je ne me servirai qu'une fois, je peux le ....
I - Déchets d'Equipements Electriques et Electroniques
L - Si je colle un "Stop Pub" sur ma boîte aux lettres, je favorise la ..... de mes déchets
M - Il est nécessaire pour pouvoir recycler les matériaux

SOLUTIONS

Rébus : Recycler c'est faire un geste pour la nature
Mots croisés : 1- gaspillage / 3- poubelles / 5- carton / 6- PAM / 7- diète / 8- salubrité / 10- environnement / 12- recyclage / 14- déchetterie
A- compostéur / C- Sictom / Cbis- verre / E- impact / G- louer / I- DEEE / L- réduction / M-tri

Distribution des bacs de collecte

Bilan 2015

En fin d'année 2015 les communes suivantes :
Bezenet, Chamblet, Doyet, Durdat-Larequille, Malicorne, Marcillat-en-Combraille, Quinssaines, Saint-Angel, Saint-Victor, Vaux et Villebret, ont été dotées en bac jaune pour les déchets recyclables et en bac gris pour les ordures ménagères.
Si vous n'avez pas reçu vos bacs, merci de prendre contact avec nos services au 0 800 500 271 (appel gratuit depuis un poste fixe).

Au total ce sont plus de **12 000 bacs** qui ont été distribués.

Ces bacs ont également permis de collecter plus de déchets recyclables et pour la fin de l'année 2015, le tonnage de collecte sélective s'est vu augmenté de **30%.**

A venir

Dans le cadre de l'amélioration du service apporté aux usagers mais aussi afin de faciliter le travail du personnel de collecte, le SICTOM va étendre cette distribution à toutes ses communes sur les 3 ans à venir.
Nous vous tiendrons informés des prochaines communes qui bénéficieront de ce service, en 2016, dans l'Infos tri du mois de mai.

Vente de compost en 2016

	Février	Mars	Avril	Mai	Septembre	Octobre	Novembre
Mardi	16	15	19	24	6	18	22
Jeudi	18	17	21	26	8	20	24

Si vous souhaitez venir chercher du compost, merci de vous inscrire en téléphonant au 04.70.64.23.80.
Ces dates sont succeptibles d'être modifiées ou annulées, en cas de rupture de compot.
Tarif : 10.50€ HT le 1/2m³ (soit enciron 250 kg).

BTM ETUDES
- Ingénierie VRD
- Maîtrise d'œuvre
- Infographie
20 rue Camille Desmoulins
03100 Montluçon
Tel : 04.70.06.14.22
Fax : 04.70.06.33.42
Mail : btm-etudes@orange.fr

Distribution des sacs jaunes pour 2016

Lors du passage de la Tritou'mobile de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 pour les communes suivantes :

- **HURIEL** :	du 14 au 16 janvier et du 21 au 22 juillet
- **LAVAULT-SAINTE-ANNE** :	du 19 au 21 mai et du 6 au 8 octobre
- **NÉRIS-LES-BAINS** :	du 1er au 2 avril et du 22 au 24 août

Sur les déchetteries fixes pour les communes de :

- **COSNE-D'ALLIER** :	- déchetterie "Le champs de l'Etang", les lundis, mardis et vendredis de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.
- **MONTMARAULT** :	- déchetterie Route de Villefranche, les lundis et mercredis de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

Dans des salles mises à diposition par les communes pour :

- **DÉSERTINES** :	**Mardi 8 mars :** salle de Marmignolles, place Gérard Philippe de 10h à 16h **Lundi 7 novembre :** Espace François Mitterand Rue Joliot Curie de 10h à 12h et de 13h30 à 16h
- **DOMÉRAT** :	**Jeudi 10 mars et jeudi 17 novembre** : Centre Albert Poncet de 10h à 12h et 14h à 17h
- **COMMENTRY** :	**Jeudi 3 mars et jeudi 10 novembre** : salle Fernand Lafanechère, place de Stalingrad de 10h à 12h et de 13h30 à 16h
- **MONTLUCON** :	**Lundi 29 février et lundi 14 novembre** : salle Robert Lebourg, rue de la Presles de 10h à 16h **Mardi 1er mars et mardi 15 novembre** : Salle C26, en face du théâtre, à côté de la médiathèque de 10h à 16h
- **PRÉMILHAT** :	**Vendredi 4 mars** : salle du conseil à la mairie de 10h à 12h et de 13h30 à 16h

Vos mairies respectives peuvent également vous dépanner d'un rouleau au cours de l'année.
Les sacs sont également disponibles, toute l'année au SICTOM rue du Terrier à Domérat,
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

ATTENTION
Vos sacs vous seront remis, uniquement, sur présentation d'**un justificatif de domicile.**

Terrassement - Assainissement
183, rue de Stalingrad - BP 03630 Desertines
Tel. 04 70 08 55 10 Fax : 04 70 08 55 19

BestDrive
Tourisme - Deux-roues - S.U.V. / 4x4 - Utilitaire
Camping-car - Poids lourd - Agricole - Génie civil
Manutention
18, rue de Pasquis 03100 MONTLUÇON
Tél. 04 70 08 32 20 montlucon@bestdrive.fr
www.bestdrive.fr

Bilan 2015 des actions de com'

Spectacle prévention déchets

"Soupe partie" sur le marché

Gaspillage alimentaire au lycée

Foire exposition

"Récup" en déchetterie

Atelier produits d'entretien naturels

Animation en pied d'immeuble

Fête de la Pomme

Opération "Poule belle la vie"

Journée "Café/compost"

Compostage en pied d'immeuble

Compostage au collège

Marché de la Terre

"Cuisinons nos épluchures"

Exposition médiathèque de Montluçon de 2 mois

Calendrier 2016 de la déchetterie mobile

Horaires d'ouverture : 10h à12h30 et 13h30 à 17h

COMMUNES	Emplacement		
Archignat	A point tri, place des 4 vents	du 14 au 16 avril	du 20 au 22 octobre
Arpheuilles-St-Priest	Salle polyvalente	du 25 au 27 janvier	du 2 au 3 août
Bezenet	Place en bas	du 1er au 3 février	du 20 au 22 juin
Blomard	Salle polyvalente	du 21 au 23 mars	du 26 au 28 septembre
Buxières-les-Mines	Place des mineurs	du 27 au 29 juin	du 15 au 17 décembre
Chamberat	Devant Proxy, direction St Sauvier	du 11 au 13 avril	du 17 au 19 octobre
Chamblet	Stade	du 29 au 31 mars	du 18 au 19 août
Chappes	Place de l'Eglise	du 4 au 6 février	du 11 au 12 août
Chavenon	Salle Polyvalente	du 23 au 25 juin	du 12 au 14 décembre
Chazemais	Place de l'Eglise	du 7 au 9 avril	du 13 au 15 octobre
Colombier	Place de l'Eglise	du 14 au 16 mars	du 19 au 21 septembre
Courçais	Au bord de la D943 à gauche après le bourg	du 4 au 6 janvier	du 11 au 12 juillet
Deneuille-les-Mines	Ateliers municipaux	du 17 au 18 mai	du 3 au 5 octobre
Désertines	Cimetière	du 15 au 17 février	du 4 au 6 juillet
Durdat-Larequille	Parking poids lourds	du 28 au 30 avril	du 3 au 5 novembre
Estivareilles	Salle polyvalente	du 4 au 6 avril	du 29 au 31 août
Herisson	Le long de l'Aumance, place des boulistes	du 8 au 10 février	du 16 au 17 août
Huriel	Ateliers municipaux	du 14 au 16 janvier	du 21 au 22 juillet
Hyds	Salle polyvalente	du 28 au 30 janvier	du 4 au 5 août
La-Celle	Place de l'Eglise	du 2 au 4 mai	du 7 au 9 novembre
La-Chapelaude	Salle polyvalente	du 30 mai au 1er juin	du 21 au 23 novembre
Lamaids	A droite après l'église, et encore à droite	du 6 au 8 juin	du 28 au 30 novembre
Lavault-Sainte-Anne	Zone de la Chabanne	du 19 au 21 mai	du 6 au 8 octobre
Lignerolles	Ancienne gare	du 3 au 5 mars	du 8 au 10 septembre
Louroux-Bourbonnais	place de la mairie	du 12 au 14 mai	du 14 au 16 novembre
Louroux-de-Beaune	place de la mairie	du 16 au 18 juin	du 8 au 10 décembre
Mazirat	Place de l'Eglise	du 21 au 23 janvier	du 27 au 29 juilllet
Mesples	Sur la route de St Palais	du 7 au 9 janvier	du 13 au 15 juillet
Montvicq	Place de l'Eglise	du 17 au 19 mars	du 8 au 10 août
Néris-les-Bains	Rue Roc de Fer (ANDRIVON)	du 1er au 2 avril	du 22 au 24 août
Quinssaines	Cimetière	du 18 au 20 avril	du 24 au 26 octobre
Saint-Angel	Cimetière	du 11 au 13 février	du 30 juin au 2 juillet
Saint-Désiré	Au point tri des ateliers municipaux	du 22 au 24 février	du 25 au 27 août
Sainte-Therence	Stade	du 7 au 9 mars	du 12 au 14 septembre
Saint-Fargeol	Angle rue des Platanes/rue des Pierres Blanches	du 9 au 11 juin	du 5 au 7 décembre
Saint-Marcel-en-Murat	Place du village	du 9 au 11 mai	du 10 au 12 novembre
Saint-Martinien	Stade	du 2 au 4 juin	du 24 au 26 novembre
Saint-Palais	Au point tri direction Sidiailles	du 25 au 27 février	du 1er au 3 septembre
Saint-Sauvier	Place de l'Eglise	du 29 février au 2 mars	du 5 au 7 septembre
Saint-Victor	Salle polyvalente	du 23 au 25 mai	du 10 au 12 octobre
Terjat	Stade	du 10 au 12 mars	du 15 au 17 septembre
Treignat	Place de l'Eglise	du 11 au 13 janvier	du 18 au 20 juillet
Vaux	Centre équestre, le long du canal	du 18 au 20 février	du 7 au 8 juillet
Venas	Place après l'église sur la route de Cosne	du 24 au 26 mars	du 29 septembre au 1er octobre
Vernusse	Au point tri du bourg	du 6 au 7 mai	du 22 au 24 septembre
Villebret	ZAC le Champ Noyer	du 13 au 15 juin	du 1er au 3 décembre
Viplaix	Place de l'Eglise	du 26 au 28 mai	du 17 au 19 novembre

Le calendrier de la déchetterie mobile fait peau neuve.
Le service subit effectivement des changements.
En effet, dans certaines communes la déchetterie n'a pas la place de s'installer.
La tritou restera stationnée plusieurs jours consécutifs sur une même commune afin de ***desservir également les communes voisines*** et de permettre une meilleure organisation pour vos dépôts de déchets.

Elle va aussi être installée sur des secteurs jusque là non desservis, notamment sur le grand habitat vertical de Montluçon.

De même, la Tritou propose maintenant des composteurs à la vente.

Vous trouverez ci-contre le nouveau calendrier.

Le ramassage des recyclables

BEZENET : jeudi semaine impaire
CHAMBLET : lundi semaine paire
COMMENTRY : tous les mercredis
COMMENTRY pour les rues citées ci-contre : tous les lundis
COSNE-D'ALLIER : mardi semaine paire
DESERTINES : tous les vendredis
DOMERAT secteur 1 : lundi semaine impaire
DOMERAT secteur 2 : mardi semaine impaire
DOMERAT Le cros : jeudi semaine impaire
DOMERAT Bressolles : jeudi semaine paire
DOYET : jeudi semaine impaire
DURDAT-LAREQUILLE : jeudi semaine paire
DURDAT-LAREQUILLE Le Tillou : lundi semaine impaire
HURIEL : lundi semaine paire
LAVAULT-SAINTE-ANNE : lundi semaine paire
MALICORNE : mardi semaine impaire
MALICORNE La Brande : tous les mercredis
MARCILLAT-EN-COMBRAILLE : mercredi semaine impaire
MONTLUCON secteur 1 : tous les lundis
MONTLUCON secteur 2 : tous les mardis
MONTLUCON secteur 3 : tous les mercredis
MONTLUCON secteur 4 : tous les jeudis
MONTLUCON secteur 5 : tous les vendredis
MONTLUCON secteur 6 : jeudi semaine impaire
MONTLUCON secteur 7 : jeudi semaine paire
MONTMARAULT : mardi semaine impaire
NERIS-LES-BAINS : tous les jeudis
PREMILHAT : jeudi semaine paire
QUINSSAINES : mercredi semaine paire
SAINT-ANGEL : lundi semaine paire
SAINT-VICTOR : mardi semaine paire
VAUX : mardi semaine paire
VILLEBRET : lundi semaine impaire

Rue de la Commune de Paris
Rue Jean Moulin
Rue de la Folie
Le Clos du Puits
Route des Ferrières
Cité des Brulés
Rue de la Pêcherie
Rue Henri Ribière
Rue Abel Gance
Rue des Soupirs
Rue du Chemin de Fer
Rue de l'Embarcadère
Rue Henri Châtain
Rue du Progrès
Cité des Buissons
Les Brûlés
Rue Daniel
Rue de la Brande
Rue Jean Alexis Bayet
Lotissement de la Briquetterie

Reportez-vous au calendrier joint.

Les secteurs n'ont pas changé mais si vous ne vous en souvenez pas, contactez-nous au :

APPEL GRATUIT
N° VERT 0 800 500 271

Semaine paire = semaine 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, et 52
Semaine impaire = semaine 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49 et 51

1er semestre 2016

JANVIER			FÉVRIER			MARS			AVRIL			MAI			JUIN		
V	1		L	1		M	1		V	1		D	1		M	1	
S	2		M	2		M	2		S	2		L	2		J	2	Semaine 22
D	3		M	3	Semaine 5	J	3	Semaine 9	D	3		M	3		V	3	
L	4		J	4		V	4		L	4		M	4	Semaine 18	S	4	
M	5		V	5		S	5		M	5		J	5		D	5	
M	6	Semaine 1	S	6		D	6		M	6	Semaine 14	V	6		L	6	
J	7		D	7		L	7		J	7		S	7		M	7	
V	8		L	8		M	8		V	8		D	8		M	8	Semaine 23
S	9		M	9		M	9	Semaine 10	S	9		L	9		J	9	
D	10		M	10	Semaine 6	J	10		D	10		M	10		V	10	
L	11		J	11		V	11		L	11		M	11	Semaine 19	S	11	
M	12		V	12		S	12		M	12		J	12		D	12	
M	13	Semaine 2	S	13		D	13		M	13	Semaine 15	V	13		L	13	
J	14		D	14		L	14		J	14		S	14		M	14	
V	15		L	15		M	15		V	15		D	15		M	15	Semaine 24
S	16		M	16		M	16	Semaine 11	S	16		L	16		J	16	
D	17		M	17	Semaine 7	J	17		D	17		M	17		V	17	
L	18		J	18		V	18		L	18		M	18	Semaine 20	S	18	
M	19		V	19		S	19		M	19		J	19		D	19	
M	20	Semaine 3	S	20		D	20		M	20	Semaine 16	V	20		L	20	
J	21		D	21		L	21		J	21		S	21		M	21	
V	22		L	22		M	22		V	22		D	22		M	22	Semaine 25
S	23		M	23		M	23	Semaine 12	S	23		L	23		J	23	
D	24		M	24	Semaine 8	J	24		D	24		M	24		V	24	
L	25		J	25		V	25		L	25		M	25	Semaine 21	S	25	
M	26		V	26		S	26		M	26		J	26		D	26	
M	27	Semaine 4	S	27		D	27		M	27	Semaine 17	V	27		L	27	
J	28		D	28		L	28		J	28		S	28		M	28	Semaine 26
V	29		L	29		M	29		V	29		D	29		M	29	
S	30					M	30	Semaine 13	S	30		L	30		J	30	
D	31					J	31					M	31				

2ème semestre 2016

JUILLET			AOÛT			SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DÉCEMBRE		
V	1		L	1		J	1		S	1		M	1		J	1	
S	2		M	2		V	2		D	2		M	2	Semaine 44	V	2	
D	3		M	3	Semaine 31	S	3		L	3		J	3		S	3	
L	4		J	4		D	4		M	4		V	4		D	4	
M	5		V	5		L	5		M	5	Semaine 40	S	5		L	5	
M	6	Semaine 27	S	6		M	6		J	6		D	6		M	6	
J	7		D	7		M	7	Semaine 36	V	7		L	7		M	7	Semaine 49
V	8		L	8		J	8		S	8		M	8		J	8	
S	9		M	9		V	9		D	9		M	9	Semaine 45	V	9	
D	10		M	10	Semaine 32	S	10		L	10		J	10		S	10	
L	11		J	11		D	11		M	11		V	11		D	11	
M	12		V	12		L	12		M	12	Semaine 41	S	12		L	12	
M	13	Semaine 28	S	13		M	13		J	13		D	13		M	13	
J	14		D	14		M	14	Semaine 37	V	14		L	14		M	14	Semaine 50
V	15		L	15		J	15		S	15		M	15		J	15	
S	16		M	16		V	16		D	16		M	16	Semaine 46	V	16	
D	17		M	17	Semaine 33	S	17		L	17		J	17		S	17	
L	18		J	18		D	18		M	18		V	18		D	18	
M	19		V	19		L	19		M	19	Semaine 42	S	19		L	19	
M	20	Semaine 29	S	20		M	20		J	20		D	20		M	20	
J	21		D	21		M	21	Semaine 38	V	21		L	21		M	21	Semaine 51
V	22		L	22		J	22		S	22		M	22		J	22	
S	23		M	23		V	23		D	23		M	23	Semaine 47	V	23	
D	24		M	24	Semaine 34	S	24		L	24		J	24		S	24	
L	25		J	25		D	25		M	25		V	25		D	25	
M	26		V	26		L	26		M	26	Semaine 43	S	26		L	26	
M	27	Semaine 30	S	27		M	27		J	27		D	27		M	27	
J	28		D	28		M	28	Semaine 39	V	28		L	28		M	28	Semaine 52
V	29		L	29		J	29		S	29		M	29	Semaine 48	J	29	
S	30		M	30	Semaine 35	V	30		D	30		M	30		V	30	
D	31		M	31					L	31					S	31	

Dimanche

Les collectes s'effectuent tous les jours **sauf** le 1er janvier, le 1er mai et le 25 décembre.

La recette ecologique d'un produit d'entretien

Fabriquez vous même votre lessive

Ingrédients :
- *100 g de savon de marseille en paillette*
- *100 g de bicarbonate de soude*
- *100 g de cristaux de soude*
- *5 à 10 gouttes d'huile essentielle (parfum au choix)*

Mélanger le savon de marseille avec le bicarbonate et la soude. Puis verser les gouttes d'huile essentielle de votre choix.

Utilisation :
70 à 100 g de poudre par lessive, selon la saleté du linge.

Pour le linge délicat opter pour 150 g de savon de marseille, 100 g de bicarbonate, 50 g de cristaux de soude et les huiles essentielles.

La recette astucieuse

Pour utiliser des restes de poulet rôti et des feuilles de chou vert

Roulé de chou au poulet

Ingrédients :
- *8 feuilles de chou vert*
- *200 g de poulet rôti*
- *30 g de parmesan*
- *1 oeuf*
- *2 cuillères à soupe de persil ciselé*
- *2 tomates*
- *1 noix de beurre et 1 filet d'huile d'olive*
- *Sel et poivre*

- Blanchir les feuilles de chou pendant 5 minutes dans de l'eau salée. Egoutter et rafraîchir sous l'eau froide. Enlever la grosse côte du chou.
- Couper le poulet en petits morceaux et mélanger avec le parmesan, l'oeuf et le persil. Saler et poivrer à convenance.
- Placer 2 cuillères de farce au centre de la feuille de chou. Rabattre le côté droit, puis le gauche sur la farce et rouler la feuille sur elle même pour former un rouleau.
- Dans une sauteuse, mettre l'huile et le beurre pour faire dorer les roulés pendant 5 minutes et retourner délicatement.
- Pour finir, laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes en rajoutant les tomates coupées en dés et un peu d'eau. Remuer de temps en temps.

BON APPETIT !

Direction de la publication : Jean-Pierre MOMCILOVIC - Rue du Terrier - 03 410 Domérat
Réalisation, maquette, conception : Sictom Région Montluçonnaise
www.sictomrm.com - sictom-rm@wanadoo.fr - Tel : 04 70 64 23 80
Impression : Médiapost - Imprimé sur papier recyclé

Pour être informé en direct, retrouvez-nous sur Facebook
J'aime