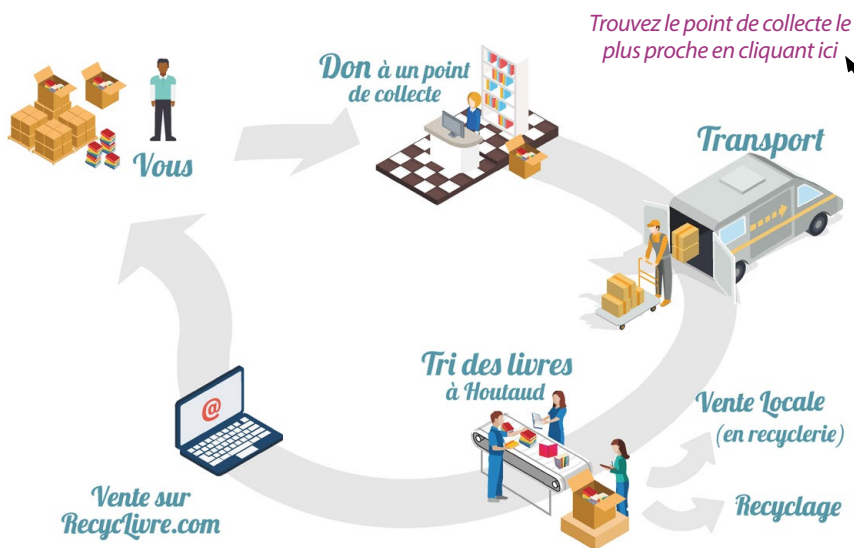


## Une seconde vie pour votre partenaire de chevet

Une bibliothèque pleine, une histoire qu'on n'a plus envie de relire, un déménagement... un tri dans ses livres est parfois nécessaire !

Préval Haut-Doubs s'est associé à deux partenaires pour mettre en place une solution de proximité afin que plusieurs lecteurs puissent profiter d'un même livre et ainsi prolonger leur durée de vie.

Il est désormais possible de déposer ses livres dans un **point de collecte** pour leur offrir une seconde vie : tout type de livres en bon état sauf les manuels scolaires, les revues et journaux.



### LES BOÎTES À LIVRES

Vous pouvez aussi déposer vos ouvrages dans une boîte à livres : ces **bibliothèques de rue** où chacun peut déposer et emprunter des livres gratuitement ! [Trouvez les boîtes à livres du Haut-Doubs !](#)

### Kiosque

des nouvelles publications



Animations  
pédagogiques  
2018-2019

### Agenda

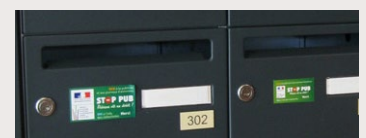
visites de Valopôle à Pontarlier

- ▶ 19 et 30 (pour 8-17 ans) octobre
- ▶ 16 novembre
- ▶ 14 décembre

Sur inscription : [visite@preval.fr](mailto:visite@preval.fr)  
06 46 39 82 34

### Le chiffre

**60** prospectus publicitaires  
par mois sont reçus  
par boîte aux lettres...  
Adoptons le stop pub !



### A visiter

## Compostage en expo

Vendredi 31 août, les jardins de la ferme-musée de Grand'Combe-Châteleu ont été inaugurés.

Ces jardins, ouverts à tous, **valorisent la pratique du compostage** grâce aux panneaux pédagogiques et aux composteurs en démonstration.

# ZÉRO GASPI POUR LES PAPILLES !

Jeter des aliments encore consommables : le gaspillage alimentaire concerne toute la filière, de la production jusqu'à la consommation des produits. Depuis quelques années, une multitude d'initiatives naît sur notre territoire et prouve qu'il est possible de ravir ses papilles sans pour autant nourrir sa poubelle !

## LES SENIORS ONT DE BEAUX RESTES

### CUISINE GOURMANDE, SAINE ET ZÉRO DÉCHET

*La cuisine ? Un lieu de rencontres, un trait d'union entre les générations !* nous confie Agathe de Silver Fourchette ! Dans une approche gastronomique, Silver Fourchette sensibilise à une alimentation santé & plaisir à destination des seniors. Rencontre avec Agathe Simon, chef de projet Silver Fourchette Doubs.



### TÉMOIGNAGE

*Agathe, quel est le concept développé par Silver Fourchette ?*

Le Silver Fourchette est un tour de France gastronomique. Présent sur une quinzaine de départements français, dont le Doubs, il s'agit d'un **festival d'animations culinaires** autour de l'alimentation des seniors, qu'ils soient à domicile ou en établissements spécialisés.

*Gastronomie et anti-gaspi font-ils bon ménage ?*

Quand on cuisine de bons produits, on apprécie rarement les voir dans sa poubelle... En invitant des intervenants locaux (chefs cuisiniers, producteurs, diététiciens...), nos gourmands de plus de 60 ans mettent en avant leur **créativité pour éviter le gaspillage** en cuisinant des produits de saison, en s'initiant à l'Art d'accomoder les restes, etc.

*Développer le plaisir de **manger sain & responsable** !*

*Quelles sont les animations au menu dans le Doubs ?*

Jusqu'à décembre 2018, une vingtaine d'animations culinaires est déployée sur le Doubs : ateliers cuisine, conférences et ateliers intergénérationnels. Ambiance conviviale garantie !



Lundi **22 oct.** à 14h à **Pontarlier** & Mardi **27 nov.** à 14h à **Valdahon**  
**CONFÉRENCE – TABLE RONDE** « Avez-vous de beaux restes ?  
Bien cuisiner après 60 ans, moins gaspiller et conseils gourmands ! »

[Programme complet et inscription en cliquant ici](#)



Ne plus se forcer à finir son assiette...

[Découvrez la liste complète des restaurants partenaires.](#)

## DU RESTAURANT À LA MAISON

### ADOPTÉZ LE GOURMET BAG !

Pour diminuer le gaspillage alimentaire, Préal accompagne depuis 2017 les restaurants volontaires dans la démarche du Gourmet Bag : permettre aux clients de continuer à se régaler à la maison en emportant ses restes de repas / boisson.

*A partir du 16 octobre, une trentaine de restaurants rejoignent le mouvement anti-gaspi, soit au total **80 restaurants dans le Haut-Doubs !***

## A VOS TABLIERS !

### IL N'Y A PAS DE PETITS GESTES QUAND ON EST 60 MILLIONS À LES FAIRE



**20 kg** : C'est la quantité d'aliments jetée par un français... dont 7 kilos de produits encore emballés ! En course ou à la cuisine, quelques astuces simples suffisent pour moins gaspiller : Faire une **liste de courses** évite d'acheter ce dont on n'a pas besoin. Une fois chez soi, **ranger son frigo** suivant les températures permet de mieux conserver ses aliments, tout comme **cuisiner en priorité** les produits qui vont bientôt se périmer. Portion mal dosée ? Laisser libre cours à votre imagination pour **acomoder les restes** !

#### Que faire avec...

##### DES FRUITS ABIMÉS ?

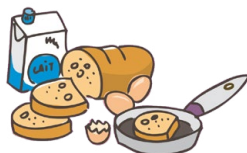
↳ Un smoothie, de la compote, de la confiture...

##### DES ÉPLUCHURES ?

↳ Des chips de pommes, du pesto aux fanes de radis, des écorces d'oranges confites...

##### DU PAIN RASSIS ?

↳ Une fondue, de la chapelure, du pain perdu...



[Consulter le guide "A vos tabliers" de FNE](#)

### COMPOSTER CE QU'IL RESTE

Préal organise des **ventes de composteurs en bois** de mars à octobre.

Inscrivez-vous vite à l'une des **dernières distributions 2018** :  
- 10 octobre à Valdahon  
- 17 octobre à Maïche

## LA RECETTE ANTI-GASPI

*de Marielle*



### **Le Banana bread** ou comment utiliser des bananes trop mûres !

Préchauffer le four à 180°. Mélanger 250g de farine et 1/2 sachet de levure. Dans un bol, battre 2 œufs et 50g de sucre roux et incorporer ce mélange à la farine/levure. Ajouter 50g de margarine préalablement fondu.

Mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte (qui ne ressemblera pas du tout à une pâte à cake). Ajouter 4 bananes bien mûres écrasées et mélanger de nouveau, à la main de préférence. Verser la préparation dans un moule à cake et enfourner pour 45 minutes. *Bon appétit !*

# Êtes-vous un as du TRI ?

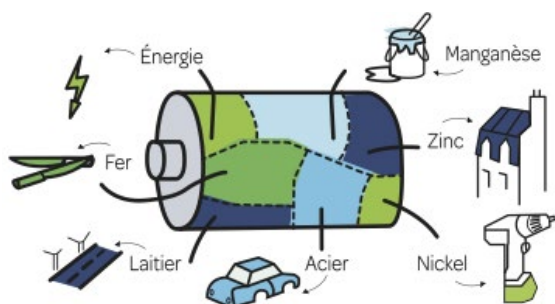
## Que faire de ses PILES ?

Les piles et accumulateurs se déposent dans des bornes spécifiques, présentes en magasin ou en déchèterie. Trouvez le point de collecte le plus proche sur [www.jerecyclemespiles.com](http://www.jerecyclemespiles.com)

## Pourquoi les recycler ?

Certains métaux contenus dans les piles et batteries usagées peuvent **nuire à notre environnement et à notre santé** s'ils ne sont pas récupérés et correctement traités. À l'inverse, si les piles sont recyclées, les métaux extraits constitueront la **matière première** nécessaire à la fabrication de nouveaux objets de la vie quotidienne.

Jusqu'à **80 %** des métaux sont **réutilisés** :



## Ramène tes piles !

25 écoles primaires vont participer au **concours de collecte** de piles, organisé par Préal en partenariat avec Corepile, du 19 novembre au 14 février 2019.

**Objectif** : collecter et recycler un maximum de piles usagées !

[Plus d'infos en cliquant ici](#)

**85**  
piles

environ sont présentes dans une maison. Une fois usagées, seules 28 sont recyclées.



## Les déchets, une source d'énergie locale

Les travaux d'extension du réseau de chaleur de Pontarlier ont repris début septembre pour une durée de 2 mois environ dans le but de relier **3 nouveaux bâtiments** : la future maison médicale, l'église St Bénigne et un habitat collectif "le Pontoit".

Page facebook : [Réseau de chaleur Pontarlier](#)

## Nos bacs de tri passés à la LOUPE

Trier, c'est bien... bien trier, c'est mieux !

Sur notre territoire, 13 % des déchets déposés dans le bac jaune n'y ont pas leur place...

Pour améliorer la compréhension des consignes de tri, le contenu d'environ **2800 bacs jaunes** a été vérifié cette année, avant qu'ils ne soient collectés.



Après l'analyse du bac, les agents de Préal félicitent les habitants pour qui le tri est un jeu d'enfant et rencontrent les usagers moins aguerris en leur expliquant les consignes de tri.

Préal Haut-Doubs

2 rue des Tourbières – BP 235  
25304 PONTARLIER Cedex

☎ 03 81 46 49 66

✉ [contact@preval.fr](mailto:contact@preval.fr)

[www.preval.fr](http://www.preval.fr)

Préal Haut-Doubs

Reporters 0% déchet N°5 • Lettre d'information de Préal Haut-Doubs

Directeur de publication : Claude Dussouillez • Conception graphique : Préal •

Crédits photographiques : Préal, Recyclivre, Silver Fourchette