



Le guide

Défi familles

presque zéro déchet
Novembre 2022 - Mai 2023



Sommaire

4 Le défi familles en quelques mots

6 Réduire ses déchets, une nécessité

8 Connaître les grands principes

11 Quelques conseils pour démarrer votre défi

12 S'approvisionner et cuisiner responsable

Du côté des courses

1. Je fais une liste de courses et je m'y tiens
2. J'achète des produits frais, locaux et de saison qui n'ont pas besoin d'être suremballés
3. Je choisis des produits en vrac et à la coupe
4. Je privilégie des produits avec un emballage réutilisable et recyclable
5. Je choisis le bon conditionnement
6. Je n'achète pas d'eau en bouteille
7. Je choisis des produits avec des labels

Du côté de la cuisine

8. Je surveille les dates de péremption (DLC et DDM)
9. Je respecte les modes de conservation et j'organise mon réfrigérateur
10. Je favorise le « fait maison »
11. J'apprends à cuisiner les restes
12. Je conserve les aliments cuisinés ou entamés dans des boîtes réutilisables
13. Je trie mes déchets alimentaires et mes emballages

20 Entretien son intérieur

14. Je fais le tri dans mes produits ménagers
15. Je m'équipe pour fabriquer mes produits d'entretien
16. Je privilégie des produits nettoyants multiusages et labellisés
17. Je choisis des accessoires ménagers durables



23**Prendre soin de soi**

- 18. Je fais le tri dans mes produits d'hygiène et de beauté
- 19. J'opte pour des produits d'hygiène et cosmétiques solides
- 20. Je m'équipe et je fabrique mes produits d'hygiène et beauté
- 21. Je privilégie les cosmétiques multiusages, bio et éthiques
- 22. Je choisis des accessoires d'hygiène lavables et durables
- 23. Je choisis des alternatives aux protections périodiques jetables

26**Equiper son foyer*****Du côté de la maison***

- 24. J'appose un « Stop pub » sur ma boîte aux lettres
- 25. Je favorise la location ou l'emprunt à l'achat des objets
- 26. J'opte pour des solutions immatérielles (loisirs, presse, culture...)
- 27. J'essaie d'acheter d'occasion avant de choisir du neuf
- 28. J'investis dans des produits durables et respectueux de l'environnement
- 29. Je privilégie les appareils fonctionnant sur secteur et les piles rechargeables
- 30. Je m'équipe de lampes basse consommation et de LED
- 31. J'opte pour de la litière écologique
- 32. Je me déplace plutôt que de me faire livrer
- 33. J'entretien et je protège mes biens pour prolonger leur durée de vie

- 34. J'essaie de réparer ou de faire réparer mes objets
- 35. Je donne les objets dont je me sers plus

Du côté des enfants

- 36. J'utilise des couches lavables pour mon bébé
- 37. Je revends et j'achète des jouets durables ou d'occasion
- 38. Je limite l'achat de fournitures scolaires neuves
- 39. Je privilégie des goûters zéro déchet pour les enfants

Du côté du jardin

- 40. Je jardine au naturel (paillage, broyage, tonte différenciée, zones de prairies, ...)
- 41. Je composte mes déchets de cuisine et de jardin
- 42. J'adopte une poule !

34**Agir au bureau et ailleurs**

- 43. J'évite les plats à emporter sureballés
- 44. J'apporte ma tasse, mon verre et ma gourde
- 45. Je limite mes impressions et je réutilise les papiers
- 46. Je choisis les formats dématérialisés
- 47. J'adopte des comportements numériques responsables

36**Passer du temps avec sa famille et ses amis**

- 48. Je dis non au papier cadeau jetable
- 49. J'apporte mon « doggy bag » au restaurant
- 50. J'utilise de la vaisselle lavable, des serviettes et une nappe en tissu

39**Bibliographie**



Le Défi en quelques mots

En quoi consiste le défi ?



Votre rôle : Réduire voire supprimer les déchets du quotidien en mettant en pratique **des gestes simples et adaptés à votre foyer** et sans que cela ne soit une contrainte.



Notre rôle : Montrer qu'adopter une consommation plus responsable et réduire ses déchets, **c'est possible et accessible à tous**. Cela peut être simple, ludique et convivial !

Afin de vous accompagner, vous trouverez dans ce guide des écogestes et des astuces du quotidien. Il est loin d'être exhaustif : libre à vous de le compléter !

Le déroulement

Pendant six mois, de novembre 2022 à avril 2023 vous serez accompagnés et suivis avec d'autres familles volontaires du territoire.

Novembre 2022

Phase d'observation, analysez le contenu de vos poubelles et de vos placards, identifier les types de déchets produits et leurs quantités en les pesant (période de référence).

Décembre 2022

Phase de changement, choisissez au minimum 4 gestes dont 2 à forts impacts parmi un panel d'écogestes proposés, tout en continuant de peser vos déchets. Pour vous aider, vous serez invité à remplir un quiz en ligne.

Avril 2023

Votre animatrice vous proposera des temps d'échanges, des ateliers et des visites pour vous inspirer dans votre défi.

Matériel et méthode de pesées

Pour mesurer les résultats de vos efforts, nous vous invitons à peser vos déchets à l'aide **du peson** mis à disposition pour la durée du défi. Vous êtes libres de vous organiser comme vous le souhaitez (la méthode la plus utilisée étant **la pesée hebdomadaire**).

Kit de démarrage

Pour vous lancer, un kit de démarrage pour des courses zéro déchet vous est offert par la collectivité.



Une grille de pesée vous permet de reporter les quantités selon le type de déchets suivi. Attention, pour des raisons de calcul, la première pesée est nulle. Idéalement, on commence le jour où les poubelles sont vidées. À cette date, le poids de toutes vos poubelles sera égal à 0.

Pour suivre l'évolution de votre production, cette grille sera transmise une fois par mois à l'animatrice.

Outils d'échange et de communication

Sur www.vie-et-boulogne.fr :

Accédez au compte Défi familles presque zéro déchet

Inscrivez-vous aux ateliers et visites

Retrouvez ce guide, la grille de pesées, le programme du défi et bien d'autres informations

Par **mail, WhatsApp ou Facebook** :

Échangez avec l'animatrice et avec les autres familles inscrites au Défi



Vous êtes au cœur de ce défi !

Cette aventure est participative, ce sont vos idées et vos initiatives qui le construisent et ce sont vos remarques et vos retours qui vont améliorer la démarche !

★ **ZOOM sur le PCAET et le PLPDMA**

La Communauté de communes s'est engagée dès 2021 dans un **Plan Climat Air Énergie Territorial** qui vise à lutter contre le changement climatique et adapter le territoire à l'évolution du climat.

C'est dans ce cadre qu'un **Programme Local de Prévention des Déchets Ménagers et Assimilés** (2022-2027) a été adopté en 2022. Ce programme propose un ensemble d'actions pour réduire les déchets et mieux trier (défi familles, ateliers zéro déchet, compostage...).

Pour nous contacter

Animatrice Défi : Pauline CABAT
defifamilles@vieetboulogne.fr

06 12 23 69 70

www.vie-et-boulogne.fr





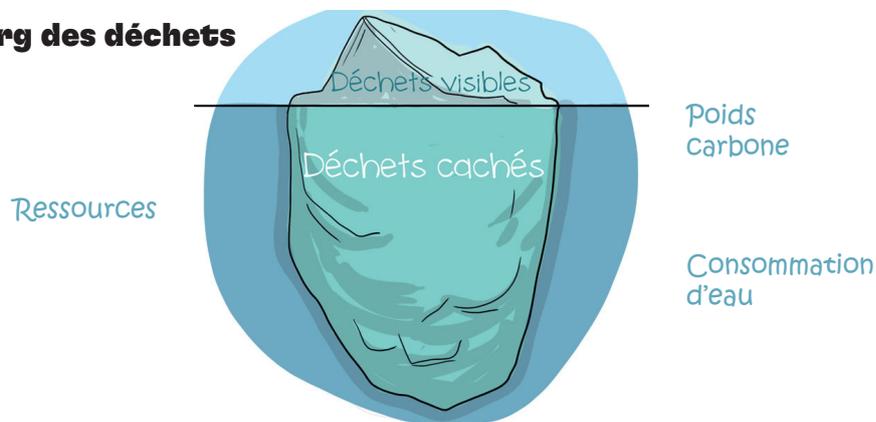
Réduire ses déchets, une nécessité

La face cachée des déchets

En 2020, chaque habitant de Vie et Boulogne a produit en moyenne **498 kg de déchets ménagers** tous confondus (collecte en porte à porte, colonnes de verres et de papiers, déchèteries). C'est 4% de moins qu'il y a 10 ans, et c'est encourageant ! **Toutefois cela représente 2 fois plus de déchets qu'il y a 60 ans.**

Et ce n'est que la partie visible de « l'iceberg » des déchets.

Iceberg des déchets



© <https://www.famillezerodechet.com>

Nos choix en termes d'alimentation, de vêtements, d'équipements, de meubles... sont créateurs de déchets qui tous ne finissent pas dans notre poubelle : on parle alors de déchets cachés ou de sac à dos écologique.



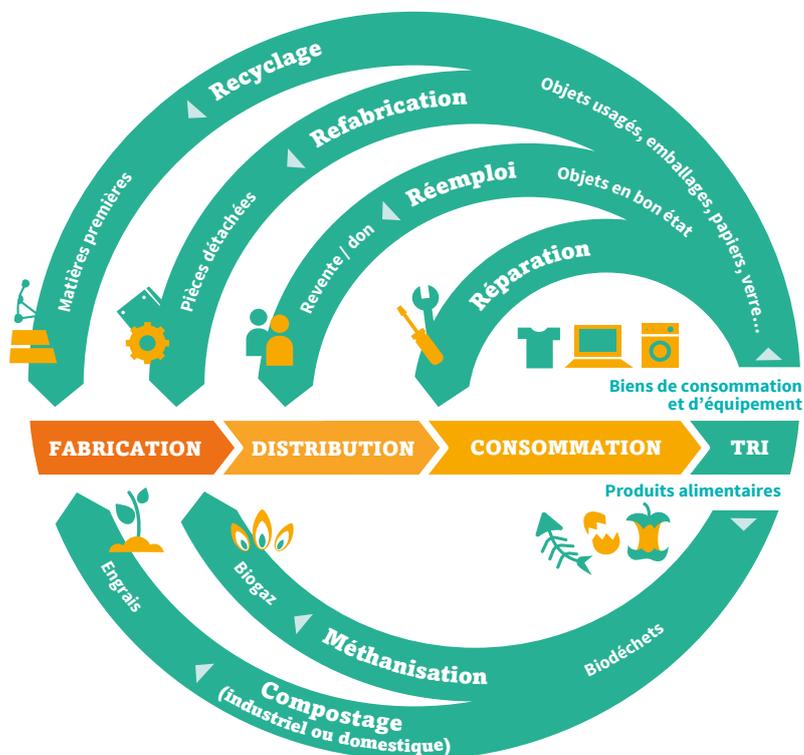
Il s'agit du poids caché de **l'ensemble des ressources naturelles et de la quantité d'énergie** qui ont été nécessaires pour fabriquer, emballer et transporter ces objets.

L'augmentation de la production de déchets a donc **des conséquences sur l'environnement** (gaspillage de matières premières et de ressources, consommation d'énergie et émissions de gaz à effet de serre) et **entraîne un coût financier** de plus en plus lourd pour les collectivités et les citoyens lié à la collecte, au transport et au traitement des déchets « visibles » (enfouissement, incinération, recyclage).

L'économie circulaire, faire moins avec mieux

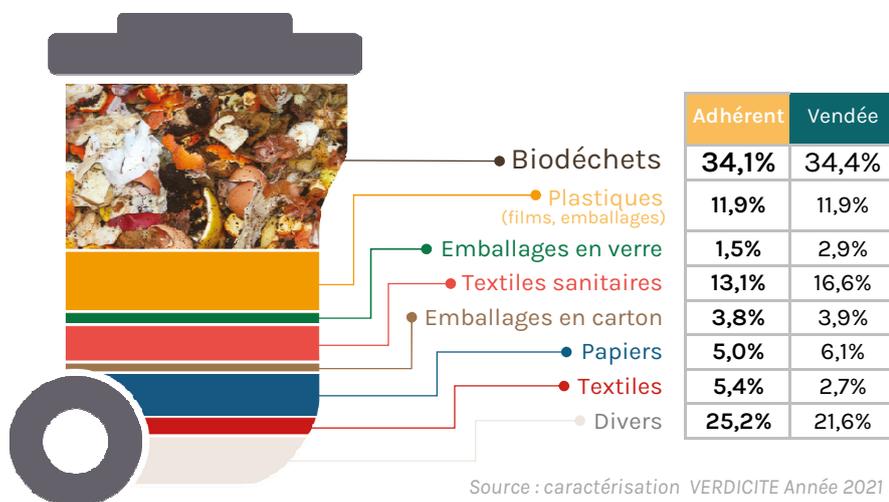
Notre système de consommation actuel est principalement basé sur l'économie linéaire : extraire, fabriquer, consommer puis jeter. Cette façon de produire et de consommer n'est pas « durable » et atteint aujourd'hui ses limites.

C'est pourquoi depuis quelques années un nouveau modèle de consommation, plus vertueux, émerge : l'économie circulaire. Le principe est de produire et de consommer de façon responsable.



(C) ADEME L'infographie «Economie circulaire» : comment ça marche ?

Composition de la poubelle d'ordures ménagères



Source : caractérisation VERDICITE Année 2021
2 caractérisations de 125kg environ (50 caractérisations Vendée)

En analysant de plus près la composition de nos ordures ménagères, on remarque que les 2/3 de notre poubelle grise pourrait être évitée en agissant en amont sur nos habitudes, notre consommation, en réutilisant et en triant tout ce qui peut l'être.

En tant que consommateur, chacun d'entre nous peut réduire de manière considérable ses déchets.

Données transmises par Trivalis.



Connaître les grands principes

JE REFUSE ce dont je n'ai pas besoin

Refuser, c'est le premier pas d'une démarche zéro déchet et c'est aussi le plus facile. Il suffit de dire non pour le papier autour du pain à la boulangerie ou encore pour le ticket de caisse.

Film étirable, papier d'aluminium, publicités et flyers, papier cadeau, sacs de congélation, lingettes, vaisselle jetable, sachets de fruits et légumes, barquettes polystyrène, emballage du boucher, ... si je ne veux pas de ces déchets dans ma poubelle, je ne les achète pas.

Mais par quoi je les remplace ?

C'est l'objet de ce défi !



Se poser des questions, réfléchir, trouver les solutions tous ensemble et partager nos expériences.

JE REDUIS en clarifiant mes besoins

L'idée n'est pas de ne plus consommer, mais de le faire de **manière responsable**. Pour les courses, je suis attentif aux emballages, je consomme autrement et j'utilise **mes propres contenants**. Pour s'équiper, avant chaque achat, je me pose les bonnes questions et j'adopte le réflexe « **BISOU** » !

★ ZOOM sur le réflexe BISOU

- **Besoin** : À quel besoin cet achat répond-il ? Est-ce une envie dictée par la publicité et la mode ou un réel besoin ?
- **Immédiat** : En ai-je besoin tout de suite ? Puis-je repousser l'achat ?
- **Semblable** : Ai-je déjà quelque chose de semblable qui pourrait satisfaire ce besoin quitte à le réparer, le customiser ou le transformer ?
- **Origine** : Quelle est l'origine de cet objet ? Où a-t-il été fabriqué et dans quelles conditions ? Existe-il une alternative d'occasion, reconditionné ou labélisé et fabriqué localement ?
- **Utile** : Cet objet me sera-t-il vraiment utile ? Pour un besoin occasionnel et pour éviter de s'encombrer, je privilégie la location, l'emprunt, le partage.

JE REPARE ET REUTILISE ce qui peut l'être

Pour donner **une seconde vie aux vêtements**, aux objets et équipements du quotidien :

Je répare

Recoudre un vêtement, changer un dérailleur sur un vélo, remplacer un écran cassé de smartphone, autant de bonnes pratiques à mettre en œuvre pour ne pas jeter un équipement qui ne fonctionne plus !



Je réutilise les objets que j'ai déjà en leur attribuant une nouvelle fonction : **l'upcycling**. Utiliser une théière écaillée comme pot de fleur ou transformer un vieux skateboard en étagère suspendue... une nouvelle façon de créer du neuf avec du vieux ! En cuisine ça fonctionne aussi, en réutilisant les restes **pour éviter de gaspiller**.



Le drap troué de Noé c'est le chiffon préféré de Didier

Je réemploie des objets et matériaux

du quotidien en conservant leur fonction. Remplir ma boîte vide de café avec du café en vrac, réemployer le sac kraft des fruits et légumes pour les prochaines courses c'est réemployer le contenant... Facile non ?

Plus d'infos sur www.refashion.fr



La housse de couette oubliée de Zoé c'est le petit nid douillet d'Aïsée

Le réemploi et la réutilisation passent également par de **la consommation collaborative**. Un vêtement n'est plus à mon goût ? Mes enfants n'utilisent plus leurs jouets ? Je ne les jette pas ! De nombreuses solutions existent pour leur offrir une seconde vie : **le prêt, le don, l'échange, la revente**.

JE RENDS À LA TERRE les biodéchets

Les restes de repas, les épluchures de légumes, les tontes de pelouse, les tailles d'arbres, feuilles mortes... sont **de vraies ressources pour le jardin**. En pratiquant **le broyage, le paillage ou le compostage**, ils sont valorisés sur place et redonnent de la vie au sol.



JE RECYCLE EN TRIANT ce que je n'ai pas pu refuser, réduire, réutiliser ou rendre à la terre

Le **recyclage** n'est pas considéré comme une solution mais comme le "dernier recours". En effet, la plupart des matériaux ne sont pas recyclables à l'infini et leur traitement peut être **très coûteux et énergivore**. Je garde en tête que le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas !

Pour recycler, il faut trier. Je pense à bien mettre en pratique les consignes de tri afin de minimiser l'impact de mes déchets.



Et pour rester dans les « R », on peut aussi :

REVENDIQUER, c'est en parler autour de vous, partager votre expérience et ainsi inspirer votre entourage. Le but n'est pas d'être donneur de leçons, ni de convaincre à tout prix mais de donner matière à réfléchir.

REFLECHIR, c'est finalement l'essence même du zéro déchet. Cette démarche vous invite à repenser vos habitudes de consommation et réfléchir aux conséquences de ces dernières.

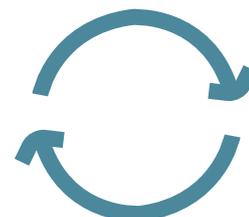
Les 5 R



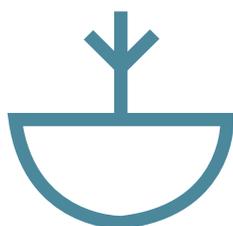
REFUSER



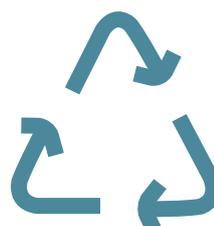
RÉDUIRE



RÉUTILISER



RENDRE À LA TERRE



RECYCLER

Quelques conseils pour démarrer votre défi !

1

Disséquez vos poubelles et placards

Analysez le contenu de vos poubelles et de vos placards pour identifier les déchets produits et vos moyens d'actions.



2

Allez à votre rythme

Ce guide vous propose de nombreux éco gestes et des astuces pour vous aider à alléger vos poubelles.

Nous vous déconseillons de tout mettre en application dès les premiers jours.

Procédez par palier en ciblant dans un premier temps les éco gestes qui vous semblent les plus faciles à appliquer et intégrez de nouvelles actions au fur et à mesure.

3

Expérimentez

Selon votre situation, certaines actions vous sembleront simples et d'autres vous paraîtront au contraire trop contraignantes. Agissez là où vous pouvez, sans vous surcharger.

4

Partagez les bonnes pratiques

Il existe de très nombreux sites Internet, blogs et groupes sur les réseaux sociaux pour échanger autour des bonnes idées « zéro déchet ». Inspirez-vous-en !

5

Amusez-vous !

Le but de ce défi est d'apprendre en se faisant plaisir !

6

C'est parti !



Retrouvez les trucs et astuces tout au long de ce guide. Vous en connaissez d'autres, ça nous intéresse, n'hésitez pas à les partager à votre animatrice sur defifamilles@vieetboulagne.fr



S'approvisionner et cuisiner responsable

Les éco-gestes les plus impactants sont les n°2, 3, 6, 8, 10, 11 et 13.

Du côté des courses

1. Je fais une liste de courses... et je m'y tiens !

Je prépare ma liste, selon ce qui reste dans mon réfrigérateur et dans mes placards, en planifiant si possible les repas de la semaine (exemple du batch cooking, cf. geste n°10).

Je gagne du temps, je fais des économies car j'achète juste ce qu'il me faut.



Pendant les courses, je fais attention aux promotions et dates courtes et me concentre sur ce dont j'ai réellement besoin, surtout les produits frais.

2. J'achète des produits frais, locaux et de saison qui n'ont pas besoin d'être suremballés

Je privilégie **les fruits et légumes de saison** et j'achète au maximum auprès **de producteurs locaux** (marchés, vente directe à la ferme, ...). Je participe ainsi au développement économique et social local. Fruits et légumes de saison, viande, œufs, fromage, miel... produits à proximité n'ont pas besoin d'être suremballés et peuvent être achetés en vrac.

Je pense également à **ramener mes propres contenants**, j'évite ainsi les emballages.



Je peux adhérer à une coopérative de producteurs ou une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture de Proximité) afin de bénéficier, en circuit court, de paniers avec des produits frais et de saison.



★ ZOOM sur le kit zéro déchet



Offert au lancement du Défi !

Lorsque je fais mes courses, que ce soit en grande surface, magasin de proximité, marché local ou vente à ferme, **je pense à apporter mon kit zéro déchet** indispensable pour limiter les emballages et le gaspillage en achetant les justes quantités.



Je n'hésite pas à adapter ce kit à mes habitudes alimentaires et à le compléter : bouteille en verre pour la lessive, boîte à œufs réutilisable, sac à pain fabriqué avec du tissu récupéré,...



3. Je choisis des produits en vrac ou à la coupe

J'évite les produits suremballés et je privilégie l'achat **en vrac ou à la coupe**. Je garde la main sur les quantités ce qui permet de faire des économies (20 à 40% moins cher que le produit emballé) et **d'éviter le gaspillage**.

Pour limiter les emballages, je demande à mes commerçants s'ils acceptent mes propres contenants.

★ **ZOOM sur la consigne et le vrac**

Le vrac est une solution clé du zéro déchet, ce n'est plus le privilège de quelques magasins bio. De plus en plus de rayons vrac existent en grande surface ou magasins de proximité pour les produits alimentaires mais aussi les produits d'entretien et d'hygiène ou de bricolage (clous, ...).

La consigne se développe à nouveau pour les boissons ou la vente à emporter. Trivalis, accompagne le développement départemental de la consigne des bouteilles en verre avec Bout 'à Bout, et expérimente la réutilisation de bocaux et boîte réutilisables...

Plus d'informations sur le site de Trivalis



4. Je privilégie des produits avec un emballage réutilisable et recyclable

Si je dois acheter un produit emballé, je privilégie **un emballage réutilisable et recyclable** comme le verre et le métal.

En Vendée, tous les emballages se trient mais **les emballages en verre et en métal** sont à privilégier. Les pots et bocaux en verre sont réutilisables (confitures maison, compotes, ...). Le verre et le métal sont 100% recyclables et à l'infini.



5. Je choisis le bon conditionnement

Si je dois acheter un produit emballé, je privilégie au choix :

- **le grand format** pour les achats de consommation courante ou non périssable (riz, pâtes, sucre, légumineuse, fruits secs...)
- **le format rechargeable ou « écorecharge »** (savon, lessive, sucre, ...),
- **le format concentré** (produits d'entretien, papier toilette compact),

Les écorecharges et les produits concentrés sont souvent plus économiques et moins volumineux (50 à 70% d'emballages en moins) que les formats classiques.



6. Je n'achète pas d'eau en bouteille

Je remplace **l'eau en bouteille par l'eau du robinet** (filtrée ou non). Je réduis ainsi mes déchets de 12 kg par an.

En France, l'eau en bouteille est **100 à 300 fois plus chère** que l'eau du robinet ! De plus le transport par camion des bouteilles émet des gaz à effet de serre qui participent au réchauffement climatique.

Un petit geste simple pour passer à l'action ?

J'utilise une gourde pour les sorties ou le bureau et une carafe pour les repas à la maison.



Je peux utiliser du charbon végétal ou des perles de céramique pour la filtrer.

7. Je choisis des produits avec des labels

Il existe une **multitude de logos et de labels** qui ne sont pas toujours faciles à interpréter. Les plus courants et ceux auxquels vous pouvez vous fier pour les produits non-alimentaires sont les suivants :



Les produits portant l'un de ces deux labels officiels ont un impact limité sur l'environnement.



Retrouvez l'ensemble des logos environnementaux sur : <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux>



Du côté de la cuisine

8. Je surveille les dates de péremption (DLC et DDM)

Selon l'ADEME, nous jetons en moyenne **20 kg de nourriture** par an et par personne dont 7 kg de produits encore emballés ! Cela représente environ **400 € de gaspillage par an pour une famille de 4 personnes**. **Je suis donc attentif aux dates de péremption pour limiter le gâchis.**

★ Zoom sur leur signification

Indication	Produits concernés	Mention	Signification
DLC Date limite de consommation	Périssables : viandes, oeufs, poissons, produits laitiers	«À consommer jusqu'au» suivi du jour et du mois	Passée cette date, les produits ne doivent pas être vendus, ni consommés !
DDM Date de durabilité minimale	Non périssables : produits secs et d'épicerie, pâtes, conserves, gâteaux....	«À consommer de préférence avant le...» suivi : <ul style="list-style-type: none"> ● Du jour, mois et année ● Du mois et de l'année ● De l'année 	Le produit peut être consommé sans risque mais il a perdu une partie de ses qualités nutritionnelles et gustatives. À consommer : <ul style="list-style-type: none"> ● Jusqu'à 3 mois après la date ● Entre 3 et 18 mois après la date ● 18 mois après la date

9. Je respecte les modes de conservation et j'organise mon réfrigérateur

Je respecte les modes de conservation figurant sur les emballages, pour une meilleure conservation des aliments. (au congélateur, au réfrigérateur, au frais, à température ambiante, au sec, à l'abri de la lumière).



J'organise mon réfrigérateur selon les zones de froid (variable selon le modèle). Dans mon réfrigérateur et mes placards, je place les produits dont la date de péremption est la plus proche devant les autres.


MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
ET DE LA SOUVERAINETÉ
ALIMENTAIRE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Un frigo bien rangé *Mieux conservés les aliments sont moins gaspillés*



*Selon le modèle du réfrigérateur,
la zone la plus froide est située
soit en haut soit en bas.*

Quelques conseils pour une meilleure conservation des aliments

- ✓ Rangez les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.
- ✓ Respectez la chaîne du froid.
- ✓ Assurez-vous que le frigo est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✓ Préférez un frigo à froid ventilé.
- ✓ Entretenez vos appareils pour éviter que les bactéries ne se propagent entre les aliments.
- ✓ Nettoyez le frigo au moins une fois par mois.
- ✓ Dégivrez et nettoyez le congélateur au moins une fois par an.
- ✓ Conservez les plats faits maison en les mettant au frigo mais consommez-les rapidement.



10. Je favorise le « fait maison »

J'évite d'acheter des plats préparés et je cuisine moi-même les repas.

Pâte à pizza, riz au lait, soupe, sauce tomate, confiture... autant de recettes qu'il est possible de préparer soi-même. Cuisiner demande souvent de l'inspiration et plus de temps de préparation mais permet de garder la main sur ce que vous mangez.

★ **ZOOM sur le batch cooking***



Vous le pratiquez peut-être déjà sans le savoir, il s'agit de préparer tous les repas de la semaine en une seule fois, environ 3h par semaine. Le Batch cooking, c'est :

- Optimiser le temps passé en cuisine en préparant plusieurs plats en même temps
- Faire des économies en achetant les justes quantités
- Manger un maximum de plats faits maison
- Mieux organiser son quotidien (moins de cuisine le soir) et gagner du temps en famille
- Ne pas gaspiller (les surplus et restes préparés peuvent être congelés)
- Diminuer le nombre d'emballages liés aux produits industrialisés

**La méthode du batch cooking consiste donc à définir les menus de la semaine puis à préparer plusieurs repas à la fois.*



11. J'apprends à cuisiner les restes

Nos grands-mères savaient très bien le faire, nous l'avons un peu perdu... C'est tout l'art de **faire du nouveau avec de l'ancien**.

J'accommode mes restes en trouvant des recettes où les utiliser. Je pense : aux salades, soupes, gratins, purées, poêlées, cakes, tartes salées ou sucrées, coulis, compotes, pain perdu, chapelure, croutons...



Je cuisine mes légumes de A à Z : certaines fanes ou épluchures sont pleines de nutriments et très utiles dans de nombreuses recettes !

12. Je conserve les aliments cuisinés ou entamés dans des boîtes réutilisables

Plutôt que d'emballer mes aliments entamés ou cuisinés dans de l'aluminium ou du film plastique, je les conserve dans des boîtes réutilisables, j'**utilise un bee's-wrap*** ou je les congèle.

Les bocaux et boîtes réutilisables en verre sont à privilégier pour conserver et congeler. **Le verre est durable, recyclable** et ne transmet pas de molécules de plastique à vos aliments lorsque vous le chauffez au micro-onde.



Si vous avez des boîtes en plastique, ne les jetez pas tant qu'elles fonctionnent, à condition de ne pas les faire chauffer. Si vous ne les voulez plus, revendez-les ou donnez-les !

**Un « bee's wrap » est un film alimentaire réutilisable lavable qui protège les aliments Il s'agit d'un morceau de tissu imperméabilisé à la cire d'abeille ou cire végétale, à faire soi-même ou à acheter en boutique spécialisée (modèle de charlotte également).*

13. Je trie mes déchets alimentaires et mes emballages

Parce que plus d'**1/3 de ma poubelle grise est compostable**, c'est la meilleure façon de la réduire en faisant un geste utile pour la planète (cf. geste n° 41)

Je trie tous les emballages dans mon sac jaune.

Si j'ai un doute, je télécharge l'application gratuite **Trivaou**, pour savoir si mon emballage se trie.

Retrouvez également les infos sur www.trivalis.fr
En Vendée les consignes de tri sont départementales.



Bee-wrap



Application Trivaou



Entretenir son intérieur

Les éco-gestes les plus impactants sont les n°15 et 17.

14. Je fais le tri dans mes produits ménagers

Je limite les produits d'entretien au strict nécessaire.

Pour réduire ma quantité de produits et leurs emballages, je commence par faire le tri et je me pose les bonnes questions : de quoi ai-je vraiment besoin ? ce produit est-il utile ? quelle est sa composition ? puis-je m'en passer ? par quoi le remplacer ?



Je trie dans la poubelle jaune ou en déchèterie pour certains produits chimiques



Le saviez-vous

Les produits ménagers contiennent des substances chimiques qui participent à la pollution de l'air intérieur. Ils sont parmi les plus nocifs car ils sont très volatiles. Les distributeurs nous incitent à acheter un produit pour chaque usage or nous pouvons nous passer de l'ensemble des produits ménagers industriels et de leurs emballages !

15. Je m'équipe pour fabriquer mes produits d'entretien

Ne vous laissez pas tenter par des recettes complexes impliquant de nombreux produits différents. **Vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon de Marseille ou savon noir** : avec quelques produits de base, il est assez simple de fabriquer ses propres produits d'entretien et la plupart sont vendus dans des emballages recyclables ou même en vrac.

En plus d'être écologiques, ils sont économiques.



Je réutilise mes bidons de lessive, pulvérisateurs et flacons en tout genre pour stocker mes produits faits maison.



Attention ! N'oubliez pas d'étiqueter les contenants pour ne pas les confondre et les mettre hors de portée des enfants.



★ Zoom sur ma droguerie écologique



Les huiles essentielles
désodorisent et désinfectent
rafraîchissent le linge



Le bicarbonate de soude
adoucit l'eau
élimine les moisissures et les bactéries
désincruste la graisse brûlée
neutralise les odeurs
(poubelle et réfrigérateur)



Les cristaux de soude
dégraisse et dégrasse la vaisselle
débouche les canalisations



Le vinaigre blanc
dissout le calcaire et détartre
désodorise
élimine les moisissures et les bactéries
dégraisse et nettoie toutes les surfaces



Le savon noir
dégraisse et nettoie toute la maison
assainit toutes les surfaces
détache (attention aux textiles fragiles)
éloigne les insectes



Le savon de Marseille
idéal pour le linge et l'hygiène quotidienne



D'autres produits existent, ils sont à utiliser avec précaution en respectant les consignes sur l'emballage (Les cristaux de soude, l'acide citrique et le percarbonate de soude).



*Attention aux huiles essentielles !
Ne pas surdoser les huiles essentielles, respecter les préconisations du fabricant car elles ont beau être naturelles, leurs agents actifs sont puissants.*



16. Je privilégie des produits nettoyants multiusages et labellisés

Si je ne suis pas prêt à fabriquer mes produits ménagers, je remplace progressivement mes produits industriels par **des produits multiusages**, de préférence avec un label (cf. geste n°7).

Pour limiter les emballages, certains magasins proposent des produits d'entretien vendus en vrac. Sinon je les privilégie en grand format, en écorecharge ou concentrés (cf. geste n°5).



Je respecte les doses prescrites. Il est inutile de surdoser notamment pour les produits concentrés.

★ ZOOM sur le savon noir



Le savon noir est un **produit multi-usages**, il permet de nettoyer du sol au plafond toutes les pièces de la maison, ainsi que la voiture, tout en étant **écologique et économique**.

Le savon noir est un mélange **d'huiles végétales** (de lin ou d'olive) et **d'hydroxyde de potassium**. Commercialisé sous plusieurs formes, il s'utilise aussi bien comme produit d'entretien que produit cosmétique. Je peux en trouver facilement partout, en grande surface, en magasin bio ou dans des magasins de bricolage.

17. Je choisis des accessoires ménagers durables

À tout objet jetable, **son alternative réutilisable !**

Je remplace progressivement mes produits jetables par des produits lavables ou durables :

- J'utilise **un chiffon microfibre ou un torchon** à la place de l'essuie tout absorbant ou des lingettes
- J'utilise **une brosse à vaisselle** à tête interchangeable plus tôt qu'une éponge.



tawashi



Le tawashi, vous connaissez ? Il s'agit de tresser des morceaux de tissu entre eux à l'aide de clous plantés sur une planche en bois. Cela permet de prolonger la durée de vie de vos vieux collants ou t-shirts.



Prendre soin de soi

Les éco-gestes les plus impactants sont les n°19, 20, 22 et 23.

18. Je fais le tri dans mes produits d'hygiène et de beauté

Les produits d'hygiène et beauté contiennent en moyenne une vingtaine d'ingrédients et d'additifs issus de la pétrochimie. Certains peuvent être **allergisants**, d'autres sont des **perturbateurs endocriniens**.

Pour réduire ma quantité de produits et leurs emballages, je commence par faire **le tri des produits périmés** et je me pose les bonnes questions : de quoi ai-je vraiment besoin ? ce produit est-il utile ? quelle est sa composition ? puis-je m'en passer ? par quoi le remplacer ?

★ ZOOM sur les dates limites



Pour savoir si vos cosmétiques sont encore utilisables, repérez l'une des deux mentions suivantes : la PAO ou la DDM.

La PAO : la période après ouverture est inscrite dans un petit logo en forme de pot de crème ouvert. Si vous lisez 12M, cela signifie que vous disposez de 12 mois après l'ouverture pour utiliser votre produit. Au-delà, ce dernier est considéré comme périmé. Donc il faut penser à noter la date à laquelle vous l'avez ouvert.

Pour la DDM, la signification est la même que pour les produits alimentaire (cf. geste 8)

19. J'opte pour des produits d'hygiène et cosmétiques solides



Savon douche, shampoing, soin cheveux, déodorant, démaquillant et même dentifrice, existent **en version solide** (et plus uniquement dans les magasins bio). Ils durent généralement plus longtemps et sont moins emballés. La mousse à raser peut-être remplacée par du savon à barbe.



Pour les savons solides, je les choisis de préférence saponifié à froid : les huiles qui ont servi à leur fabrication ne sont pas surchauffées, ce qui maintient leurs propriétés.



20. Je m'équipe et je fabrique mes produits d'hygiène et beauté

Je peux **fabriquer** savon, déodorant, baume à lèvres, shampoing et bien d'autres, à condition de choisir des recettes rapides avec des ingrédients simples et labellisés (cf. geste n°7) qui pourront servir à la réalisation de plusieurs recettes : huiles végétales, beurre (cacao, karité), argiles, hydrolats, huiles essentielles...



Très peu d'ustensiles sont nécessaires et déjà présents dans vos placards pour la plupart. Gardez en tête que même très motivé, il n'est pas évident de changer tous ses produits d'un seul coup. **Avancez à votre rythme** et commencez par remplacer un seul produit.



Je n'hésite pas à emprunter quelques livres sur le sujet pour choisir des recettes qui correspondent à toute la famille.

21. Je privilégie les cosmétiques multiusages, bio et éthiques

Si je ne suis pas prêt à fabriquer mes produits d'hygiène et de beauté, je remplace progressivement mes produits industriels par **des produits multiusages***, de préférence avec un label (cf geste n°7).

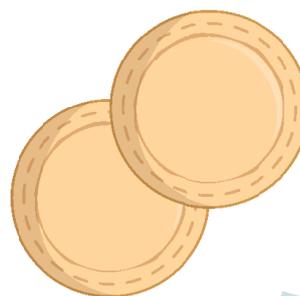
**Une huile sèche, du gel d'aloë Vera, du beurre de karité, un hydrolat et une argile adaptée à votre peau : avec seulement ces cinq ingrédients, vous avez tout le nécessaire pour tonifier, purifier, hydrater et nourrir votre peau.*

22. Je choisis des accessoires d'hygiène lavables et durables

Je remplace progressivement mes produits à usages unique :



J'utilise un cure-oreille en bois ou métal lavable et réutilisable pour remplacer les coton-tiges.



J'utilise des disques en tissu lavables et réutilisables (à acheter ou à fabriquer soi-même) pour remplacer mes cotons jetables.



J'utilise une brosse à dents à tête interchangeable. On ne remplace que la tête, à la même fréquence qu'on changerait de brosse à dents.



J'utilise un rasoir de sûreté. Certes, c'est un petit investissement, mais une sacrée économie ensuite. On ne change que les lames, qui durent quand même beaucoup plus longtemps qu'un rasoir jetable.

23. Je choisis des alternatives aux protections périodiques jetables

Je troque les tampons pour la cup ou la culotte menstruelle. Véritables révolutions pour le confort des femmes, la cup, la serviette hygiénique lavable et la culotte menstruelle sont arrivées sur le marché. L'offre s'est étoffée, avec toujours plus de choix de modèles, de formes, de couleurs...



Culotte menstruelle

Durée de vie : 5 à 10 ans
Coût : 25 à 45 €/culotte
Rentabilité : en moyenne 2 ans pour un lot de 6 culottes



Serviette lavable

Durée de vie : 5 à 10 ans
Coût : 5 à 20 €/serviette
Rentabilité : en moyenne 1 an pour un lot de 6 serviettes



Coupe menstruelle/cup

Durée de vie : 5 à 10 ans
Coût : 15 à 35 €/cup
Rentabilité : en moyenne 4 mois



Équiper son foyer

Les éco-gestes les plus impactants sont les n°24, 25, 26, 27, 33, 34 et 35.

Du côté de la maison

24. J'appose un « stop pub » sur ma boîte aux lettres



Si ma boîte aux lettres se trouve remplie de publicités que je ne lis pas, je colle un **Stop pub**.

J'évite ainsi de jeter près de **40 kg de publicités par an**.

Des autocollants sont disponibles au siège de la communauté de communes.

25. Je favorise la location ou l'emprunt à l'achat des objets

Besoin d'un vélo, d'un appareil à raclette, d'un outil de bricolage, d'un taille-haie pour un usage occasionnel : je pense **location** dans les magasins spécialisés ou **partage** entre voisins, collègues, amis ! L'idée est de mutualiser plutôt que de posséder. Désencombrer son garage, sa maison tout en étant utile à quelqu'un d'autre.

Le saviez-vous

Le temps moyen d'utilisation d'une perceuse pendant toute sa durée de vie s'élève à...12 minutes !



26. J'opte pour des solutions immatérielles (loisirs, presse, culture...)

On n'y pense pas assez souvent mais **de nombreux produits peuvent être remplacés par des services**.

Je peux par exemple souscrire un abonnement à la bibliothèque au lieu d'acheter des livres, ou à la ludothèque pour des jeux, m'inscrire en salle de sport plutôt que d'acheter un rameur.

N'hésitez pas à consulter le site du réseau des médiathèques Vie et Boulogne pour plus d'informations : mediatheques.vieetboulogne.fr

27. J'essaie d'acheter d'occasion avant de choisir du neuf

Les produits d'occasion sont le moyen d'offrir **une seconde vie aux objets du quotidien** pour s'équiper ou se faire plaisir à moindre prix ou pour un usage occasionnel.

Les brocantes, vides greniers, bourses aux jouets, recycleries, dépôts ventes, applications, réseaux ou sites internet couvrent une large gamme de possibilités pour acheter ou revendre. (exemple : La recyclerie coeur Vendée à la Roche sur Yon)



★ Zoom sur le défi «Rien de neuf!»

C'est un **dispositif gratuit** lancé par l'association Zéro waste France pour vous aider à changer votre rapport aux objets et à la consommation. **L'objectif est de réduire ses achats** d'objets neufs au maximum pendant un an. Le défi vous propose une sélection d'alternatives pour acheter d'occasion mais aussi réparer, emprunter, récupérer gratuitement, faire soi-même.

Plus d'informations sur www.riendeneuf.org



28. J'investis dans des produits durables et respectueux de l'environnement

En cas d'achats neufs, j'essaie d'investir dans des produits de qualité, responsables et labellisés (cf geste n°7).

 *Attention, le prix et la qualité ne sont pas toujours corrélés. Je me renseigne et je compare avant tout achat important : le produit est-il facilement réparable ou démontable (voir l'indice de réparabilité) ? des pièces de rechange existent-elles ? Quelle est la durée de la garantie ? Va-t-il se démoder rapidement ?*

 *Je choisis des équipements de classe énergétique A+++, 20 à 50 % moins énergivores que les classes A+.*

29. Je privilégie les appareils fonctionnant sur secteur et les piles rechargeables

Je privilégie les appareils fonctionnant sur secteur et quand le choix est possible les équipements qui fonctionnent manuellement : moulin à café, presse-agrumes, fouet manuel, radio à dynamo...

J'opte pour **les piles rechargeables** pour une utilisation intense ou fréquente (jouets télécommandés, consoles, appareils photos...)

 *Je dépose mes déchets spécifiques en déchèterie ou dans les bornes dédiées à l'entrée des grandes enseignes, comme les petits DEEE (Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques), les ampoules, les cartouches d'encre ou les piles...*



30. Je m'équipe de lampes basse consommation et de LED

Les lampes basses consommation (LBC) et les LED consomment peu d'électricité et durent plus longtemps qu'une ampoule classique. Le prix des LED, plus élevé à l'achat que les LBC, est compensé par leur durée de vie : jusqu'à 5 fois plus longtemps !

31. J'opte pour de la litière écologique

Il existe des litières végétales, par exemple en granulés de bois, vendues en supermarché ou en magasin biologique.

 La litière et les croquettes peuvent être vendues en vrac !



32. Je me déplace plutôt que de me faire livrer

La généralisation des achats en ligne, rapides et parfois moins chers, est source de déchets : carton, polystyrène, papier bulle, papier de protection.

Si je peux trouver au même prix et **à proximité** ce dont j'ai besoin, je choisis de me déplacer.

33. J'entretien et je protège mes biens pour prolonger leur durée de vie

Je lis attentivement les notices d'utilisation (modes d'emploi, étiquettes de vêtements, instructions de montage...) et **je respecte** les indications qui y figurent. Il est également important de **bien entretenir** ses appareils (détartrage des bouilloires, machines à café, lave-linge, lave-vaisselle...) pour éviter qu'ils ne tombent en panne et ainsi **prolonger leur durée de vie**.

 Je prends soin de mes biens et je pense à les protéger (une coque pour mon téléphone, une housse sur mes sièges de voiture, un tablier de cuisine...)

34. J'essaie de réparer ou de faire réparer mes objets

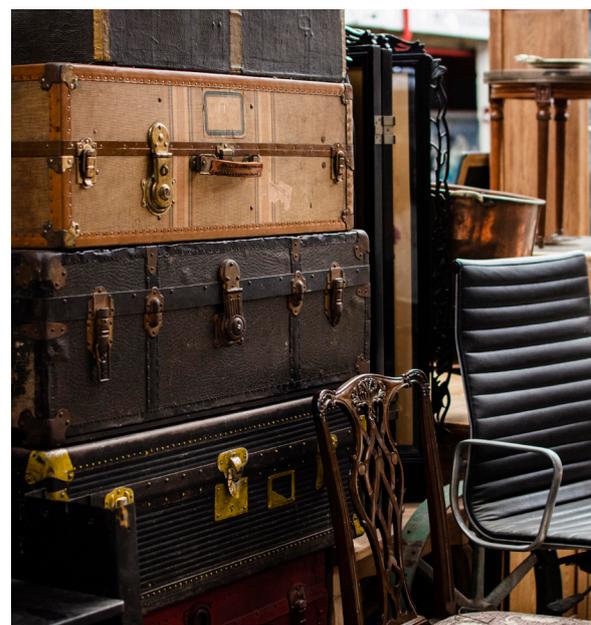
Une lampe cassée, un grille-pain fatigué, une perceuse en panne ? Ne les jetez pas, ayez **le réflexe réparation**.

- Faites jouer la garantie légale auprès du vendeur si votre bien a moins de 2 ans,
- Faites appel au service après-vente du constructeur ou à un réparateur indépendant si votre objet n'est plus sous garantie,
- Optez pour la réparation maison grâce aux tutoriels en ligne (iFixit.fr, SOSav.com, commentreparer.fr) ou en participant à un Repair Café (atelier de corréparation)

Contactez un réparateur proche de chez vous, retrouvez la liste sur l'annuaire des Répar'acteurs.

★ Zoom sur l'annuaire des Répar'acteurs

Des artisans de la réparation adhèrent à la marque Répar'acteurs. Par leur compétence, leur savoir-faire et leur engagement, ils mettent à l'honneur la réparation de vos biens et équipements avant tout remplacement par un objet neuf! La démarche est déployée par les Chambres de métiers et de l'artisanat avec le soutien de l'ADEME.



35. Je donne ce dont je me sers plus

Je donne ce dont je ne me sers plus et en bon état (vêtements trop petits, meubles, électroménager...)

Certains produits cassés peuvent être donnés à des **associations ou recycleries** qui les réparent et les revendent à petits prix.

(exemple : La recyclerie coeur Vendée à la Roche sur Yon)



Je peux aussi déposer les anciennes peluches, les vêtements et chaussures dans les bornes textiles. Même troués ou abimés, ils peuvent avoir une seconde vie !

★ Zoom sur les vêtements

Aujourd'hui on a tendance à acheter de plus en plus de vêtements de moins en moins bonne qualité : c'est la fameuse « fast fashion ». Or l'industrie de l'habillement est l'une des plus polluante au monde. S'habiller mieux avec moins est le parfait exemple de la démarche « presque » zéro déchet :

- Pour s'habiller, faites le tri régulièrement et ne gardez que le nécessaire,
- N'hésitez pas à revendre ou à donner (notamment les vêtements trop petits ou plus à votre goût),
- Privilégiez l'achat d'équipements sportifs et de vêtements de seconde main (friperies, vide greniers, bourses à vêtements, site internet...) ou de qualité avec des matières naturelles et labélisés,
- Organisez ou participez à un troc entre amis ou louer vos vêtements pour des occasions (mariage, soirée) ou la grossesse,
- Prenez soin de vos vêtements en respectant les consignes d'entretien pour les faire durer,
- Réparez ou faites réparer vos vêtements et chaussures.



Du côté des enfants

Les éco-gestes les plus impactants sont les n°36, 37 et 39.

36. J'utilise des couches lavables pour mon bébé

L'utilisation de couches jetables génère plus d'une tonne de déchets par bébé de la naissance à la propreté. Autant de déchets qui peuvent être évités en utilisant des couches lavables !

Moins chères à l'utilisation que les couches jetables, en prenant en compte l'eau et l'électricité (800€ contre 1 650€ en moyenne pour les jetables en 2 ans et demi), **les couches lavables sont également plus saines** pour votre enfant car elles ne contiennent

pas de produits chimiques. À condition d'être bien entretenues, les couches lavables sont également réutilisables pour plusieurs enfants. Si je ne suis pas prêt à passer aux couches lavables, j'opte pour des couches jetables labélisés (cf. geste n°7).

Les bébés ont également besoin de peu de choses : **liniment, savon très doux, lingettes lavables, huile végétale bio.**



Je peux expérimenter les couches lavables en louant un kit, cela me permet de tester différents modèles et d'être accompagné par un spécialiste.



★ Comment faire participer les enfants au défi !



Vous pouvez leur expliquer simplement qu'en consommant mieux et moins, **ils participent à réduire les déchets et à préserver la planète**. Vous pouvez les impliquer en leur proposant par exemple de faire le tri dans leurs jouets, de réfléchir à ce dont ils ont vraiment besoin, de trouver des activités créatives avec les déchets, ou de participer à une journée nettoyage dans la commune.

37. Je revends et j'achète des jouets durables ou d'occasion

Pour les jouets des enfants, j'essaie de **revendre** et d'**acheter d'occasion**.
Je pense aussi à l'**emprunt de livres et de jeux** en bibliothèque et ludothèque.
Je privilégie les jouets en bois, de marque de qualité qui durent ou sans piles.

38. Je limite l'achat de fournitures scolaires neuves

Pour **réduire** l'achat de fournitures scolaires neuves, il y a 3 règles à respecter :

- Faire le tri et récupérer ce qui va encore
- Privilégier les achats d'occasion que ce soit pour les cahiers, stylos, cartable
- Privilégier les fournitures labellisés ou sans emballages si vous achetez du neuf.



39. Je privilégie des goûters zéro déchet pour les enfants

Pour **limiter** les déchets lors du goûter, quelques conseils :

- Privilégier une boîte à goûter plutôt que du papier aluminium ou cellophane
- Utiliser une gourde pour remplacer les briques, bouteilles et canettes
- Un fruit plutôt qu'une compote. Et si la compote est non-négociable, il existe des gourdes à remplir soi-même
- Faire des gâteaux maison ou achetez-les avec le moins d'emballage possible





Du côté du jardin

Les éco-gestes les plus impactants sont les n°40 et 41.

40. Je jardine au naturel

Les déchets végétaux sont des ressources. La réutilisation des végétaux dans le jardin simplifie la vie, participe au développement de la biodiversité, reconstitue la fertilité des sols, permet de limiter les allers-retours en déchèterie et évite l'achat de paillage ou de fertilisants. Comment faire ?



- Je **broie** mes déchets verts. Le broyat est très utile pour pailler les sols ou améliorer un compost (pour des petits branchages de moins de 1 cm, une tondeuse suffit, sinon je loue un broyeur, cf. geste n°25)

- Je pratique le **paillage**, une technique qui consiste à recouvrir le sol d'une couche de végétaux (feuilles mortes, tontes, broyat de branchages, ...). Un moyen efficace pour lutter contre les herbes indésirables de façon naturelle, maintenir l'humidité et enrichir le sol.





- Je pratique **une tonte différenciée** (tonte haute de 8 cm, tonte mulching, éco-pâturage...)

- Je laisse **des zones « naturelles »**, des zones de prairie fleurie qui favorisent la biodiversité et diminuent mon temps d'entretien (tonte, taille).



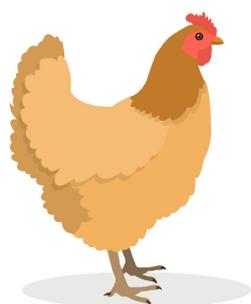
Privilégiez une haie champêtre avec des essences locales : noisetier, érable champêtre, cormier, sureau, prunellier, ... une fois bien implantées, ces essences ne nécessitent pas d'arrosage.

41. Je composte mes déchets de cuisine et de jardin

Le compostage permet de réduire son volume d'ordures ménagères de 30 à 50 %. Le compost est un produit naturel (comparable au terreau), issu de la décomposition des déchets de cuisine et de jardin. Vous disposez d'un amendement pour améliorer la structure de votre sol et fournir à vos plantes la matière organique nécessaire à leur développement. Il est à déposer sur le sol avant l'hiver sans l'enfourir.

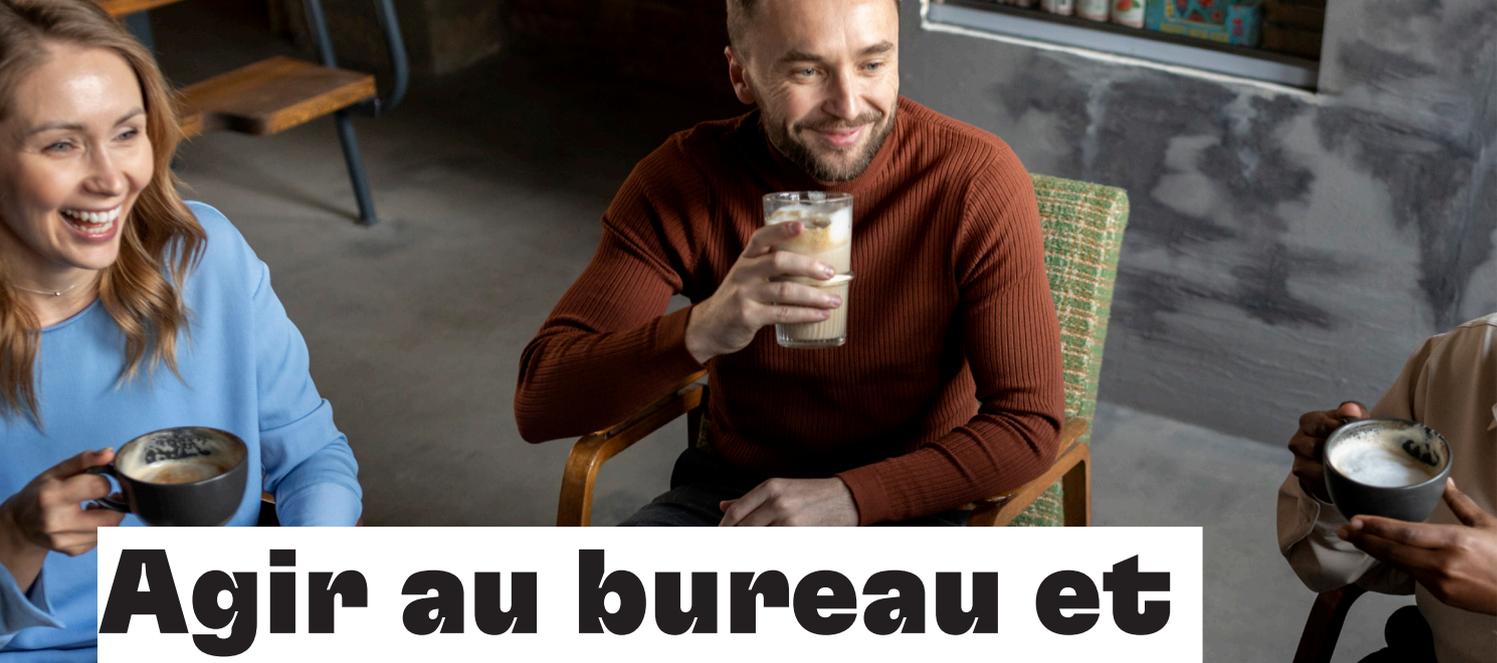


La CCVB met à votre disposition un composteur par foyer accompagné d'un guide pratique. Un agent peut vous accompagner au besoin.



42. J'adopte une poule !

Une solution originale puisqu'une poule consomme l'équivalent de **150 kg de déchets organiques à l'année** ! Grâce à elle, je récolte de bons œufs frais (environ 230 par an), soit ma consommation annuelle. Se renseigner auprès de sa commune avant d'en adopter !



Agir au bureau et ailleurs

Les éco-gestes les plus impactants sont les n°43, 44 et 45.

43. J'évite les plats à emporter suremballés

Déjeuner à emporter peut-être source de nombreux déchets. Quelques astuces :

- Je prépare mes repas à la maison, c'est plus économique et écologique.
- J'apporte toujours mes contenants et couverts quand je vais chez le traiteur.
- J'apporte mon sac réutilisable et mes sacs à vrac au supermarché.
- Je privilégie les produits avec peu d'emballages et je fuis le plastique.
- J'entraîne les commerçants de mon quartier dans la démarche en leur faisant des suggestions. Faire avancer les choses, c'est avant tout informer et communiquer !

44. J'apporte ma tasse, mon verre et ma gourde

J'apporte ma propre tasse au bureau et j'opte pour une gourde plutôt en acier inoxydable afin d'éviter les bouteilles ou les gobelets jetables.



45. Je limite mes impressions et je réutilise les papiers

Je n'imprime que si nécessaire et **je limite mes impressions**. Pour cela je peux utiliser l'aperçu avant impression, prévoir le nombre juste de copies, régler l'imprimante en mode en recto-verso, imprimer plusieurs documents sur une seule et même page.

Pour limiter également ma consommation d'encre et de papier, **je privilégie l'impression en noir et blanc** et j'utilise une police fine et tassée.



Je réutilise mes papiers pour en faire des carnets ou des brouillons et je pense à les trier à la colonne papiers pour qu'ils soient recyclés.

46. Je choisis les formats dématérialisés

Lorsqu'on parle de dématérialisation, on sous-entend le passage d'un document en format physique à un format numérique ou numérisé, l'objectif étant de s'affranchir du papier. C'est une pratique qui tend à se généraliser (relevés bancaires, factures, fiches de paie, avis d'imposition...)

Lorsque c'est possible, **je privilégie les formats dématérialisés** que je stocke directement sur mon PC ou sur un disque dur externe. **J'évite le stockage sur serveurs extérieurs**, appelés « clouds » (Dropbox, Google Drive) puisque ces derniers sont très énergivores.



47. J'adopte des comportements numériques responsables

L'impact de la production des appareils numériques

- Je privilégie le matériel reconditionné ou d'occasion.
- Lorsque j'achète neuf, je me tourne vers des appareils économes en énergie et durables (réparables, résistants, recyclables).

L'impact des mails :

- J'envoie un mail uniquement lorsque c'est nécessaire et j'évite au maximum de « répondre à tous ».
- Je privilégie les liens hypertextes aux pièces jointes.
- Je ne conserve que les mails importants et je pense à nettoyer régulièrement ma boîte mail.
- J'installe un anti-spam pour éviter de recevoir des mails indésirables et je pense à me désinscrire des newsletters que je ne lis pas.





Passer du temps avec sa famille et ses amis

Les éco-gestes les plus impactants sont les n°48 et 50.

48. Je dis non au papier cadeau jetable

L'emballage fait partie du cadeau. Il le met en valeur et attise la curiosité. Pourtant, après avoir été déchiré et jeté, le papier cadeau finit sa vie à la poubelle. Alors comment l'éviter ?

J'utilise un joli tissu pour emballer les cadeaux ! C'est une technique de pliage japonaise appelée **Furoshiki**, qui permet d'emballer tout ce que l'on veut. Je peux utiliser du **tissu récupéré**.



Simple à faire et joli, cette pratique peut être utilisée au moment des fêtes mais aussi pour n'importe quelle occasion (repas entre amis, fêtes d'anniversaire).

49. J'apporte mon « doggy bag » au restaurant

Si je n'arrive pas à terminer mon plat, je peux demander au restaurateur d'emporter les restes dans un doggy bag payant ou gratuit. **Je réduis ainsi le gaspillage alimentaire**. Le doggy bag a un coût écologique (emballage en plastique ou en carton) et économique (pour le restaurateur) : le mieux, c'est évidemment **d'apporter son propre contenant**.

50. J'utilise de la vaisselle lavable, des serviettes et une nappe en tissu

Les nappes en papier, assiettes en carton et autres gobelets en plastique encombrant nos poubelles comme tous les objets à usage unique. Si j'organise un pique-nique, un repas entre amis ou encore une fête d'anniversaire, **je préfère la vaisselle lavable**, plus jolie, plus confortable d'utilisation et plus efficace pour alléger ma poubelle.



Si vous faites appel à un traiteur ou que vous louez une salle, il est possible de louer la vaisselle avec. Pensez-y !



Bibliographie



Quelques sites internet

Trivalis (Syndicat de traitement du département) : www.trivalis.fr/

ADEME (Agence de la transition écologique) :

- www.agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/
- www.longuevieauxobjets.gouv.fr/

Association Zéro Waste France : www.zerowasteFrance.org/

L'université des Colibris propose un MOOC gratuit sur le Zéro Déchet, crée en partenariat avec Zéro Waste France : www.colibris-universite.org/mooc-zerodechets/?l1Bienvenue

Eco-organismes :

- CITEO pour les emballages et papiers : www.triercestdonner.fr/
- Refashion pour les textiles, linges et chaussures : [www/refashion.fr/citoyen/](http://www.refashion.fr/citoyen/)

Annuaire des Répar'acteurs : www.reparacteurs.artisanat.fr/

Le réseau Compost Citoyen : www.reseaucompost.org/

Famille presque zéro déchet : www.famillezerodechet.com/

Quelques références bibliographiques :

Les livres de la Familles (presque) zéro déchet :

- *Famille (presque) zéro déchet : Ze guide*, Édition Thierry Souccar, 2016
- *Les zenfants presque Zéro Déchet : Ze mission*, Édition Thierry Souccar, 2016
- *Famille en transition écologique : Ze guide 2, Changer son monde pour changer le monde*, Édition Thierry Souccar, 2019
- *Ze journal de la Famille presque zéro déchet : survivre un an sans déchet (mais avec quelques gros mots...)*, Édition Le Lombard, 2020

Johnson, Béa. *Zéro déchet : 100 astuces pour alléger sa vie*, Édition Les Arènes, 2013

Beavan, Colin. *No Impact man*, Édition Fleuve Noir, 2010

Vidal, Julien. *Ça commence par moi : soyons le changement que nous voulons voir dans le monde*, Chez Seuil, 2019

Gubri, Aline. (conférencière et consultante en développement durable ; www.consommonsainement.com):

- *Zéro plastique zéro toxique*, Éditions Thierry Souccar, 2017
- *Le guide de l'alimentation durable : s'engager pour la planète sans se prendre la tête*, Éditions Thierry Souccar, 2020

Binet-Dezert, Caille. *Créations zéro déchet*, Éditions mango, 2017

Quéva, Régine. *Fabriquer sa lessive, son dentifrice, son shampoing, ses produits d'entretien...*, Édition Larousse, 2018

www.vie-et-boulogne.fr
Service Gestion et valorisation des déchets
defamilles@vieetboulogne.fr - 02 51 31 67 33

Conception et impression : CC Vie et Boulogne
Crédits photos : Adobe Stock, Trivalis, Famille zéro déchet, Ministère de
l'agriculture et de la souveraineté alimentaire, CCVB

