

Guide Zero Waste



Citoyen·ne Zero Waste

Votre guide pratique pour vous lancer facilement
dans une démarche Zéro déchet, Zéro gaspillage

Circuits courts

Biodiversité

Lien social

DÉFINITION DE LA DÉMARCHE ZERO WASTE

La démarche ZERO WASTE

(= Zéro Déchet & Zéro Gaspillage)

En anglais, le mot « waste » a la particularité de vouloir dire « déchet » et « gaspillage ». Elle consiste notamment à :

- **Réduire** notre impact sur toutes ressources (naturelles, humaines, économiques, etc.).
- **Adopter un mode de vie** et une philosophie qui prennent en compte l'impact de chaque action sur notre écosystème et les ressources qui lui sont associées.

Il s'agit d'une démarche globale qui englobe la réduction des déchets mais ne se limite pas uniquement à celle-ci.

« Le meilleur déchet, c'est celui qu'on ne produit pas ! » *

Le Zero Waste est une démarche visant notamment à réduire à la source la production de déchets. Il s'agit d'intervenir à trois niveaux : produire sobrement, optimiser et allonger l'usage (via l'économie du partage, le réemploi par exemple) et en dernier lieu valoriser la matière (grâce au compostage ou au recyclage).

Le Zero Waste une démarche positive d'amélioration constante. Il ne s'agit pas de tout révolutionner du jour au lendemain mais de mettre en place, action après action, un mode de fonctionnement plus vertueux.

Le Zero Waste est une démarche multi-acteurs et englobante. Dans un foyer, le mode de vie zéro déchet concerne tous les membres de la famille ainsi que les amis et autres visites, mais également le commerçant de quartier qui nous sert dans notre propre contenant. Lors d'un événement, la démarche concerne les organisateurs, les prestataires et partenaires et les participants. Sur un territoire, les élus de la collectivité, le syndicat de traitement, le prestataire de collecte, les habitants, les associations seront concernés. Et pour une société zéro déchet, ce sont toutes les parties prenantes qui doivent s'investir : politiques, industriels, entreprises, et citoyens pour co-construire une démarche globale et positive. Nous pouvons tous décider de devenir une brique de construction d'une société zéro déchet, zéro gaspillage.

Consommation responsable

Sobriété

Santé

Bonheur

Alimentation

Environnement

* Zero Waste France, Déchets les gros mots, 1^{er} mars 2014, www.zerowaste-france.org/publication/dico-dechets

MES ESSENTIELS ZERO WASTE

1

J'adopte les 5R (Refuser, Réduire, Réemployer, Retour à la terre et Recycler) **et repense ma façon d'acheter** (hiérarchie des achats)..... p.4

3

Je n'achète plus des aliments sous plastique : je privilégie le vrac (j'apporte mes bocaux, les aliments locaux et de saison)..... p.8

5

Je valorise mes biodéchets : j'installe un composteur individuel/partagé ou un lombricomposteur, je participe à la collecte des biodéchets si ma commune est concernée..... p.10

7

Hygiène et santé : je prends soin de moi et opte pour des produits sains, éthiques, et écologiques. J'élimine également les produits jetables. Motivé(e), je me lance dans la réalisation de mes produits! p.12

9

Avant d'acheter, **je réinterroge mon envie/besoin d'achat** !..... p.16

2

Je réalise un **diagnostic de ma poubelle**, j'élabore **mon plan d'attaque et je m'équipe** (gourde, sacs à vrac, shampoing solide, bocaux, etc.) p.7

4

Je ne gaspille plus de nourriture : je ne jette plus automatiquement les produits dont la Date de Durabilité (DDM) est dépassée, je planifie mes repas, j'achète ce dont j'ai besoin, je fais une liste de courses pour gagner du temps p.9

6

J'entretiens ma maison sainement et simplement : je fais le tri dans mes placards, je confectionne mes produits moi-même et je privilégie les objets réutilisables p.11

8

Je consomme responsable et autrement : je réfléchis à mes besoins réels, j'allonge la durée de vie de mes objets, je répare, j'emprunte, je réemploi, je loue p.13-14

10

Je n'hésite pas à utiliser les moyens mis à disposition par le Smicval pour m'aider dans ma démarche..... p.19

**Je crois en ma capacité à réussir !
Il n'y a pas de « petit » geste,
On a tous le pouvoir de changer demain !**



5 Recycler

JE TRIE PLUS, ET MIEUX
afin que mes déchets
soient valorisés !



4 Retour à la terre

Je fais mon **COMPOST**
pour enrichir naturellement
mon jardin



3 Réemployer

JE RÉPARE, JE TRANSFORME
pour donner à nos objets
favoris une seconde vie



1 Refuser

Je mets un **STOP PUB**
sur ma boîte aux lettres
pour réduire les papiers
imprimés



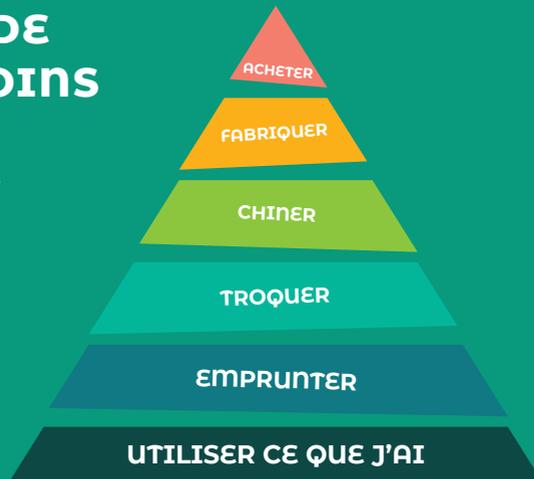
2 Réduire

Je cuisine des **P'TITS PLATS**
pour éviter le gaspillage
alimentaire

J'adopte les 5R

PYRAMIDE DES BESOINS

Je repense ma façon
d'acheter et privilégie
l'emprunt, l'échange,
l'achat d'occasion,
et la fabrication
avant l'achat neuf !



SMICVAL ET ZERO WASTE : UNE DYNAMIQUE DE TERRITOIRE

Lien social

IMPACT, UN PROJET DE TERRITOIRE POUR UN BASCULEMENT ZERO WASTE

Santé

Marche pour le climat, rapport alarmant du Groupe d'experts Intergouvernemental sur l'Évolution du Climat (GIEC) fin 2018, Sommet Unesco sur la biodiversité en avril 2019, catastrophes naturelles, mobilisation des jeunes pour alerter les politiques / les industriels / les élus locaux, disparition d'espèces naturelles, images chocs sur les conséquences du plastique pour nos océans et nos sols, etc. Notre actualité est aujourd'hui fortement marquée par **l'impact environnemental de notre modèle de société !**

Nos modes de gestion des déchets n'y échappent pas. À bout de souffle, **ils montrent leurs limites** pour répondre aux enjeux à venir dans ce contexte de prise de conscience citoyenne.

Parallèlement, l'État et l'Europe renforcent le cadre législatif. Des objectifs nécessaires, ambitieux sont définis pour accélérer la **transformation du mode de gestion des déchets** : détournement à la source des biodéchets pour les habitants, diminution de 50 % des tonnages à enfouir, augmentation progressive de la TGAP dès 2019 jusqu'à 2022, etc.

Par ailleurs, la quantité de déchets produits par an et par habitant au Smicval ne cesse d'augmenter (609 kg/an/hab. en 2018).

Face à ce contexte de mutation dans la gestion des déchets et des crises diverses pour notre société, constatant la nécessité impérieuse d'un changement nécessaire et annoncé, le Smicval a engagé, sous l'impulsion d'Alain Marois, une réflexion politique et prospective pour transformer ce contexte en choix.

Les élus du Smicval ont ainsi adopté à l'unanimité la **stratégie IMPACT 2020-2030**, véritable **bascule du territoire vers le Zero Waste** avec comme finalité principale : **la réduction des déchets à la source**. « **Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas** ». Autrement dit, notre priorité ne sera pas de chercher à faire de nos déchets des ressources, mais de ne pas transformer nos ressources en déchets.

« **Impact, notre planète, notre avenir, notre responsabilité** »

Qualité de vie

Alimentation

Mobilité

Environnement

POURQUOI ADOPTER UNE DÉMARCHE ZERO WASTE EN TANT QUE CITOYEN

LES DÉCHETS, UNE SOURCE MAJEURE DE POLLUTION

609 kg de déchets ménagers et assimilés sont produits par personne chaque année sur le territoire du Smicval. Soit plus d'1,6 kg par jour. Ainsi, un foyer de 2 adultes et 2 enfants produit l'équivalent du poids d'un éléphant en déchets chaque année.

On distingue **3 catégories principales de déchets ménagers et assimilés** : les **non recyclables** (poubelle marron Smicval), les **recyclables** (poubelle jaune Smicval), et les **compostables** (poubelle grise Smicval pour les communes concernées).

En France, les déchets non recyclables sont soit brûlés dans l'un des 126 incinérateurs soit déposés dans l'un des 236 centres d'enfouissement présents sur le territoire français.

Les associations de protection de l'environnement et/ou de la santé contestent l'une comme l'autre de ces techniques

IDÉE REÇUE

Réduire mes déchets, va détruire des emplois (collecte, décharges, incinérateurs...).

FAUX ! Ce postulat ne tient pas compte des créations d'emplois générées comme la sensibilisation et l'accompagnement, le réemploi et la réparation des objets, la création de commerces de vrac, la mise en place de systèmes de consigne, etc. Le Zero Waste est une réelle opportunité économique*.

pour leurs nombreux effets nocifs (santé, nuisance olfactive, environnement, émissions de substances toxiques, absence totale de valorisation des déchets, pollution, gaz à effet de serre, risque de pollution des sols, etc.). Chaque territoire choisi son mode de gestion de déchets non recyclables en fonction des moyens qu'il a à sa disposition.

Les déchets non recyclables collectés sur le territoire du Smicval sont traités sur le site d'enfouissement de Veolia à Lapouyade.

DEVENIR CITOYEN ZERO WASTE POUR PRÉSERVER LA PLANÈTE

Dans un contexte d'urgence climatique : hausse des températures, perte drastique de biodiversité, raréfaction des ressources (eau douce, forêts...), pollution des milieux naturels, il est possible d'agir à votre niveau, de faire votre part de l'effort collectif.

Réduire sa production de déchets c'est possible et facilement réalisable. C'est une démarche que chacun mène en fonction de ses possibilités et dont les résultats ont un fort impact positif sur notre environnement.

Trois niveaux d'action

À la maison : seul, en couple ou en famille, des petits gestes aux grands changements, je réduis rapidement et quantitativement mes déchets domestiques.

Autour de soi : au travail ou pendant nos activités, je fédère les individus autour de pratiques Zero Waste.

Dans ma commune : à plus grande échelle, les acteurs de la gestion des déchets agissent de concert pour tendre vers le zéro déchet.



JE ME LANCE DANS UNE DÉMARCHE ZERO WASTE

POUBELLE, POUBELLE DIS-MOI...

Allez, aujourd'hui je me lance ! Avant toute chose, je réalise un diagnostic de la situation de mon foyer pendant 7 jours.

De quoi est constituée ma poubelle ? Cela me permet d'identifier les chantiers prioritaires. Inutile de prioriser le gaspillage alimentaire si l'essentiel de mes déchets est constitué d'emballages plastique. Je pèse également mes déchets sur cette période ce qui me permettra de quantifier mon évolution tout au long de ma transition.

J'ÉLABORE MON PLAN D'ATTAQUE

Il n'y a pas de schéma prédéfini pour se lancer dans le zéro déchet. Néanmoins, **il faut commencer petit**. Les changements ne doivent pas être considérés comme des contraintes par l'ensemble de la famille. Le but est de tenir dans la durée donc autant ne pas décourager les moins volontaires dès le début. **L'idéal est de définir ensemble quelques actions clés** à mettre en place ou de se fixer des objectifs par semaine. Par exemple, je n'accepte plus de sachet papier chez mon boulanger. Je prends mon pain dans un sac en tissu que j'ai fabriqué, dans une vieille taie d'oreiller, par exemple.

JE M'ÉQUIPE

Dans ma lutte quotidienne contre les déchets, je peux m'appuyer sur quelques petits objets magiques qui vont me simplifier la vie et mettre ma poubelle au régime.



MES NOUVEAUX COMPAGNONS



La **gourde en inox**, l'ennemi redoutable des bouteilles en plastique



Toujours avoir un **tote bag** avec moi et le réutiliser à l'infini



Mes amis fidèles, **sac à vrac**, pour faire mes courses en vrac



« Si tous mes clients pouvaient être comme vous » me dit le boulanger... La classe **sac à pain!**



Bye, bye, les liquides à la composition douteuse et emballages en plastique. Bonjour, **savon et shampoing solide!**



Un peu de douceur durable dans ce monde de brutes avec les **lingettes réutilisables**



Comment nettoyer avec élégance avec l'**essuie-tout réutilisable**



Les enfants raffolent des **pailles en inox** et les amateurs de mojitos aussi !



Les bocaux : Là où ils passent, les films plastiques trépassent



Mes oreilles méritent ce qu'il y a de mieux : **oriculus**

JE N'ACHÈTE PLUS D'ALIMENTS SOUS PLASTIQUE

CONSTAT

Aujourd'hui, une grande majorité des aliments est sous plastique et vient de l'autre bout du monde. Du quartier de clémentine à la banane entière, en passant par les compotes dans des pots (en plastique toujours) ou encore la traditionnelle bouteille d'eau. Pour notre santé, il est primordial d'éliminer tout ce plastique à usage unique qui contamine nos aliments et boissons (et donc notre santé !) et pollue notre planète.



SOLUTION

Je m'approvisionne chez un maraîcher, un agriculteur, une AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne, partenariat entre un groupe de consommateurs et une ferme) ou dans une épicerie de vrac, et j'améliore ma santé en supprimant les emballages jetables inutiles. J'évite les migrations toxiques des films et barquettes plastiques vers mes aliments et j'allège ma poubelle. Je diminue mes dépenses alimentaires en achetant la juste quantité de produit nécessaire et je limite par la même le gaspillage alimentaire.

✓ J'ACHÈTE EN VRAC

J'utilise pour cela des sacs en tissu, des bocaux ou boîtes en verre, des beewraps (emballage tissus et cire d'abeille) et des Tupperwares. Je réutilise également les boîtes à œufs et les bouteilles en verre pour les liquides (huiles, vinaigre, vin...).

Je mets en place une organisation pour mon vrac. Je stocke mes aliments

secs dans des contenants qui se ferment. Ainsi, je vide mes placards des stocks de film alimentaire, des sacs congélation...

Je conserve mes aliments dans des contenants réutilisables. Une boîte, un bocal ou un bol avec un torchon, une assiette avec un beewrap dessus pour faire disparaître les films plastiques ou l'aluminium. J'achète dans les rayons vracs de supermarché, sur le marché...

✓ J'ACHÈTE DES PRODUITS DE SAISON ET LOCAUX

Je n'achète que des produits de saison. Fini les fraises en janvier qui viennent suremballées de l'autre bout du monde.

Je redécouvre des légumes anciens comme le panais, le crosne, l'arroche, le rutabaga, le topinambour.

Je privilégie les circuits courts pour réduire l'empreinte carbone des produits et leur suremballage.

MISE EN ŒUVRE

AVANT → APRÈS

- | | | |
|------------------------------|---|------------------------------------|
| ✗ Sac en papier / plastique | → | ✓ Sac à vrac en tissu réutilisable |
| ✗ Denrées préemballées | → | ✓ Denrées dans mes bocaux en verre |
| ✗ Sac de course en plastique | → | ✓ Sac de course en tissu |
| ✗ Film plastique | → | ✓ Torchon / Assiette / Beewrap |





JE NE GASPILLE PLUS DE NOURRITURE

CONSTAT

Chaque Français jette en moyenne 29 kg de produits alimentaires (restes, fruits et légumes abîmés...) par an dont 7 kg encore emballés.¹ 30 % de la production agricole mondiale est perdue ou gaspillée.²

SOLUTION

Nous jetons une grande partie des aliments alors qu'ils sont encore bons et peuvent être utilisés pour faire de nouveaux plats ou pour des usages détournés.

MISE EN ŒUVRE

✓ JE FAIS LA DISTINCTION ENTRE DLC ET DDM

Je ne jette plus automatiquement les produits dont la **Date de Durabilité Minimale est dépassée**. La Date Limite de Consommation indique la date après laquelle l'aliment n'est plus consommable, elle est à respecter. Quant à la Date de Durabilité Minimale, elle indique la date à laquelle le producteur ne garantit plus la parfaite conservation du goût de l'aliment. Pour autant, celui-ci est toujours bon et consommable, il aura simplement un peu moins de goût ou une texture différente.

✓ JE PLANIFIE MES REPAS

Je **planifie à l'avance les repas** de la semaine et j'établis une liste de courses. Cela me permet d'avoir une idée précise des quantités de chaque aliment qu'il me faut.

Je **n'achète que ce qu'il me faut** pour limiter le risque de gaspillage.

Je **fais une liste de courses pour gagner du temps**. Je sais ce dont j'ai besoin, je n'oublie rien, et je ne perds pas de temps dans des rayons où je n'ai rien à prendre. Cerise sur le gâteau, je fais des économies en n'achetant que les ingrédients dont j'ai besoin.



✓ JE CRÉE MON LIVRE ANTI-GASPI

Je **note mes recettes anti-gaspi**. Cela me permet d'avoir des idées pour utiliser des éléments que je ne vais pas ou plus consommer. Par exemple, je peux stocker mes morceaux de pain rassis et en faire du pain perdu, de la chapelure, des croûtons, l'intégrer dans un gâteau...

Je **découvre de nouvelles utilisations**. Je peux utiliser des écorces d'oranges pour parfumer une pièce, en mettre dans du vinaigre pour parfumer ma lessive, ou bien en les réduisant en poudre pour les utiliser dans une autre recette.

Quand j'ai des restes, je congèle, je mange au repas d'après, je mets dans un frigo solidaire...



1. Ademe, L'essentiel sur les déchets, octobre 2017

2. Le Monde, À partir d'aujourd'hui, le monde vit à crédit, 29 juillet 2019



JE VALORISE MES BIODÉCHETS



CONSTAT

Les biodéchets représentent près d'1/3 de notre poubelle non triée. Cette matière est brûlée ou incinérée alors qu'elle est essentiellement constituée d'eau.



SOLUTION

Les déchets végétaux (épluchures, marc de café, coquilles d'œuf...) peuvent produire un compost (super « engrais » naturel) de qualité et ainsi retourner à la terre. Que l'on soit en ville ou à la campagne, sans balcon ou avec un jardin, à chacun sa solution.

MISE EN ŒUVRE

✓ J'INSTALLE UN COMPOSTEUR INDIVIDUEL

J'ai un espace vert chez moi, j'installe un composteur privatif où mieux encore, je dédie une zone au compostage à l'air libre de mes branchages et tontes. C'est le moyen idéal pour obtenir un compost riche à partir de ses déchets végétaux. Au bout de quelques mois, j'obtiens une jolie récolte d'amendement pour mes plantes. **Je me rapproche du Smicval qui fournit gratuitement des composteurs individuels à ses usagers** suite à une formation d'une heure. **Par ailleurs, je participe à la collecte des biodéchets si ma commune est concernée.**

✓ JE PARTICIPE À UN COMPOSTEUR PARTAGÉ

Je suis en ville sans terrasse ou balcon, j'opte pour le composteur de proximité. À l'aide d'un bioseau, je stocke mes bio-

déchets pour ensuite les déposer dans un composteur de proximité.

Il est possible d'avoir un composteur au sein de son immeuble. Pour cela, je demande l'accord de ma copropriété et je désigne un référent de site. C'est l'occasion d'échanger ses astuces et de discuter lors d'apéros compost.

Si je n'ai pas l'accord de la copropriété, je peux me tourner vers les composteurs de quartiers installés sur la voie publique.

✓ J'ADOpte UN LOMBRICOMPOSTEUR

Je n'ai pas d'espace vert chez moi, je privilégie le lombricomposteur. Technique hors sol, composée de plusieurs plateaux empilés, il abrite des vers de terre qui se nourrissent des déchets végétaux et de matières sèches (papier, journaux, boîtes d'œufs, morceaux de cartons...). Au bout de quelques mois, j'obtiens une jolie récolte d'amendement pour mes plantes. **Attention !** Je me méfie des solutions jetables dites « écologiques ». « Biosourcé » n'implique pas que le contenant/sac est compostable et seul les sacs, contenants, emballages et couverts comportant la mention « Ok COMPOST » peuvent être compostés pour sûr.

Le mieux reste le sac réutilisable !

IDÉES REÇUES



Le compost attire les rats : La mise en place d'un composteur n'attire pas les rats. Si je vois des rats dans un composteur, c'est qu'ils étaient déjà présents sur le site avant. Pour les faire partir : je brasse régulièrement et j'installe une grille métallique au fond du composteur.

Le compost ça pue : si mon compost dégage une mauvaise odeur c'est qu'il est mal géré et qu'il y a un problème de décomposition anaérobie ou un déséquilibre dans les apports. Le conseil : je brasse régulièrement et j'apporte du carbone (branches, feuilles, papier, carton, etc.) si nécessaire.

ENTREtenir SA MAISON SAINEMENT ET SIMPLEMENT



CONSTAT

Nos placards débordent de produits d'entretien. Outre le fait d'être conditionnés dans de nombreux emballages plastiques qui finiront à la poubelle, ils contiennent également des ingrédients non sans risque pour notre santé et qui polluent l'environnement une fois jetés à la poubelle.

SOLUTION

Je limite les produits et je privilégie des solutions multitâches faites maison avec des produits naturels et non polluants. Fabriquer soi-même ses propres produits d'entretien permet à la fois de réduire drastiquement le nombre de produits utilisés et les emballages, de choisir des produits sains et de faire d'importantes économies.

✓ JE FAIS LE TRI DANS MES PLACARDS

Je regarde ce dont je me sers vraiment pour ne plus acheter de produits inutiles. Fini les produits avec des substances dangereuses et pour un usage unique.

Je choisis une sélection de produits que j'utilise régulièrement sans crainte pour ma santé. Cela représente une économie considérable à la fin d'année.

✓ JE CONFECTIONNE MES PROPRES PRODUITS

Je fais moi-même ma lessive, mon liquide vaisselle, mon produit à vitres et mon nettoyant multi-usages avec des recettes simples rapides. Nul besoin d'une grande quantité de produits, ni d'in-

grédients hors de prix venant de l'autre bout du monde. L'objectif est de faire des recettes simples et rapides.

Je stocke mes préparations dans des contenants réutilisables afin de me délester de la quantité d'emballages en plastique jetable superflus associés aux produits du commerce.

Je restreins mes achats à quelques matières premières clés que ne renierait pas ma grand-mère (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir et savon de Marseille). Ce qui me permet de faire d'importantes économies. Je ne paye pas le superflu des produits du commerce (emballages et promotion publicitaire).

✓ JE PRIVILÉGIE LES OBJETS RÉUTILISABLES

Je fabrique des tawashis, éponges lavables et réutilisables à partir de vieux vêtements, pour ne plus acheter d'éponges jetables fabriquées avec des matières issues de la pétrochimie ou des éponges lavables faites avec de la toile de jute.

Je confectionne mon propre essuie-tout avec des chiffons lavables.

J'utilise des serviettes en tissu et non des serviettes en papier.

MISE EN ŒUVRE

AVANT → APRÈS

- | | | |
|--------------------------|---|---------------------------------------|
| ✗ Nettoyant multisurface | → | ✓ Vinaigre blanc + eau |
| ✗ Nettoyant sol | → | ✓ Savon noir + eau |
| ✗ Liquide vaisselle | → | ✓ Savon noir + eau |
| ✗ Essuie-tout | → | ✓ Tissu lavable, lingette microfibres |

PRENDRE SOIN DE SOI

CONSTAT

Les produits cosmétiques, outre le fait d'être conditionnés dans de nombreux emballages plastiques qui finiront à la poubelle, contiennent de nombreux ingrédients dangereux pour notre santé et qui polluent l'environnement : conservateurs cancérogènes, perturbateurs endocriniens, parfums irritants et allergènes et matières dérivées de la pétrochimie.

SOLUTION

Fabriquer soi-même ses propres produits d'hygiène ou acheter des produits éthiques et écologiques permet à la fois de réduire drastiquement les emballages, de choisir des produits sains mais aussi de faire d'importantes économies. Il existe également une multitude de produits durables, plus économique dans le temps, que leurs versions jetables.

MISE EN ŒUVRE

✓ JE NE GARDE QUE DES PRODUITS SAINS

J'arrête des produits futiles et dangereux en me posant les bonnes questions : Est-il sain pour ma famille ? Est-il efficace ? Est-ce que je l'utilise régulièrement ? La salle de bain est un terrain de jeu redoutable pour cet exercice. Fini les produits miracles vendus à grand renfort de marketing.

✓ JE FAIS MES PROPRES COSMÉTIQUES

Je fabrique mon déodorant, hydratant pour la peau ou exfoliant. Je privilégie toujours les recettes simples avec des produits naturels.

✓ JE CHOISIS DES PRODUITS ÉTHIQUES ET ÉCOLOGIQUES

Je choisis des produits biologiques, certifiés et sans emballage quand les recettes sont trop complexes à réaliser.

✓ JE REMPLACE MES PRODUITS JETABLES

Je choisis des produits qui peuvent durer dans le temps. Plus chers à l'achat, ils deviennent rapidement très rentables dans la durée et permettent d'éviter de produire des montagnes de déchets.

AVANT → APRÈS

☒ Gel douche	→	✓ Savon solide saponifié à froid
☒ Shampoing classique	→	✓ Shampoing solide ou liquide acheté en vrac
☒ Crème hydratante	→	✓ Huile végétale sèche
☒ Déodorant	→	✓ Huile de coco + Bicarbonate + (option, huile essentielle)
☒ Disques de coton jetables	→	✓ Lingettes en coton lavables
☒ Rasoir jetable	→	✓ Rasoir en inox
☒ Cotons tiges	→	✓ Oriculi, coton tige réutilisable
☒ Mouchoirs en papier	→	✓ Mouchoirs en tissu
☒ Couches jetables	→	✓ Couches lavables
☒ Serviettes féminines et tampons	→	✓ Coupe menstruelle, serviettes ou culottes lavables

UTILISER ET NON POSSÉDER

CONSTAT

Acheter rime souvent avec jeter. Nous remplaçons un objet par un autre. Et pourtant, entre 4 et 5 appareils sur 10 sont en état de fonctionner au moment de leur remplacement. Au-delà de surcharger nos poubelles avec des déchets non-recyclables, la création de tous ces produits requiert une quantité astronomique de ressources (matières premières, énergie, eau...) : « le sac à dos écologique ».



SOLUTION

Nos maisons sont remplies de biens dont nous ne nous servons pas et que nous pensions indispensables au moment de leur achat. J'apprends à me contenter de l'essentiel et j'en prends soin pour le garder dans le temps. J'achète moins mais mieux.

MISE EN ŒUVRE

☑ JE VAIS À L'ESSENTIEL

Je réfléchis à mes besoins réels. Pourquoi ai-je acheté une planche de surf alors que je vais à la mer une fois par an ? Ai-je vraiment besoin de deux aspirateurs dans ma maison ? Je réfléchis avant de dépenser de l'argent inutilement. J'en profite pour donner ou vendre d'occasion les objets dont je ne me sers pas afin de leur offrir une seconde vie.

☑ J'ALLONGE LA DURÉE DE VIE DE MES PRODUITS

Je prends soin de mes objets en les nettoyant et en les entretenant régulièrement. Cela peut paraître évident, mais la meilleure manière de ne pas jeter est de faire durer. Je fais la guerre au calcaire pour mes produits électroménagers à l'aide de vinaigre blanc, j'installe un anti-virus à mon ordinateur, je suis les consignes de lavage pour mes vêtements, etc.

☑ JE RÉPARE AU LIEU DE REMPLACER

J'essaie de réparer pour prolonger la durée de vie d'un objet s'il ne fonctionne plus. Je n'arrive pas tout seul à

sauver mon aspirateur ? Je vais dans des Repair cafés, lieu où des personnes proposent leur aide pour remettre en état tout un tas d'objets.

☑ J'EMPRUNTE

Je privilégie la piste de l'emprunt avant celle de l'achat. Bien souvent, nous achetons certains objets alors qu'ils ne nous servent qu'occasionnellement (perceuse, ponceuse, escabot, etc.). Dans ces cas-là, j'emprunte (voisin, amis, familles...) plutôt qu'acheter. À l'inverse, je n'hésite pas à prêter autour de moi.

Acheter/vendre d'occasion

- ☑ **Vinted** : www.vinted.fr
- ☑ **Percentil** : www.percentil.fr
- ☑ **LeBonCoin** : www.leboncoin.fr
- ☑ **ParuVendu** : www.paruvenu.fr

Donner

- ☑ **Internet** : www.geev.com ; www.donnons.org
- ☑ **Smicval** : Market de Vayres
- ☑ **Recyclerie** : La Recyclerie du Libournais, Les Ateliers De 2 Mains, Souvenirs de demain...
- ☑ **Associations** : La Croix-Rouge, Emmaüs, Le Secours Populaire, Les Restos du Cœur, etc

Emprunter/ Prêter

- ☑ **Mutum** : www.mutum.com

Réparer

- ☑ **Répar'Acteurs** : l'annuaire sur www.dechets-nouvelle-aquitaine.fr/repairacteurs/



CONSOMMER AUTREMENT

CONSTAT

À titre d'exemple, l'industrie du textile est une des plus polluantes au monde, entre sa consommation de matières premières, l'utilisation de pesticides pour le coton, la consommation de CO₂ pour le transport et le rejet de particules plastiques dans l'environnement pour les vêtements synthétiques. En France, seules 175 000 tonnes de produits d'habillement sont collectées sur les 600 000 mises sur le marché.



SOLUTION

Dans notre société de consommation, acheter neuf est perçu comme la solution unique. Et pourtant il y a d'autres alternatives plus économiques, plus équitables et plus raisonnées qui ont toujours existé.

✓ JE RÉEMPLOIE

Je profite des multiples systèmes de dons proposés par des particuliers ou des organisations si mon aspirateur a bel et bien rendu l'âme. Que ce soit via des sites internet ou des lieux comme le Smicval market, ce sont des solutions 100 % économique et 100 % environnemental.

✓ JE LOUE

Je privilégie la location plutôt que l'achat si j'ai un besoin occasionnel. Cela me reviendra moins cher et surtout permettra de mutualiser l'utilisation de l'objet. De nombreux sites internet proposent ce service entre voisins ou habitants de quartier. Des associations proposent même de venir utiliser du matériel professionnel dans leurs locaux contre une adhésion à un prix modeste.

✓ J'ACHÈTE D'OCCASION

Je dis stop aux achats compulsifs. Fini la course aux soldes, aux promotions, aux produits derniers cris. Je n'ai pas besoin d'acheter neuf pour exister.

Je privilégie les vêtements de seconde main. Entre boutiques Emmaüs, friperies, dépôts-vente, vides-dressing et sites de revente entre particuliers, l'offre est riche et bien souvent d'aussi bonne qualité que des produits neufs. Toutes les catégories de produits sont disponibles d'occasion ou en seconde main. Que ce soit à travers des sites généralistes ou spécialisés.

Les chiffres de l'énergie grise* :



Un manteau nécessite
110 kg de ressources pour 77 kg de CO₂ émis



Un smartphone consommera
1 300 litres d'eau entre sa fabrication, son utilisation et son traitement en fin de vie



Une machine à laver est composée
en moyenne de 37 kg d'acier, 18 kg de béton, 13 kg de plastique, 2,7 kg d'aluminium, 1,4 g de cuivre, 1,9 kg de verre et 1,9 kg d'autres métaux



Pour un réfrigérateur de 56 kg, on utilise 1,75 tonne de matières premières

ZERO WASTE : RÉDUIRE SES DÉCHETS, C'EST POSSIBLE !



3 bacs marrons (120 l)
pour 4 personnes en 1 an :

Famille (presque) zéro déchet
du territoire du Smicval



1 l de déchets
pour 4 personnes en 1 an :

Famille (presque) Zéro Déchet
(Bénédictte Moret, Jérémie Pichon)

200 g de déchets en 6 mois !



Andrée, Roubaix :

Avant : 500 € de nourriture & produits d'entretien
pour 3 semaines

MAINTENANT : 250 € de nourriture & produits
d'entretien pour 4 semaines



Il s'agit bien évidemment ici d'exemples de réductions
de déchets très importantes. Néanmoins, pas de panique,
il n'y a pas d'obligation d'arriver à ce résultat !
Si chaque personne fait de son mieux au quotidien,
c'est déjà beaucoup !

**En moyenne, en 1 an, il est possible
de réduire de 40 à 80 % ses déchets
résiduels (OMR - poubelle marron)**

LESSIVE AU SAVON DE MARSEILLE

INGRÉDIENTS

- ✔ 80 g de paillettes de savon de Marseille vert (attention au blanc à base d'huile de palme)
- ✔ 3 litres d'eau chaude (pas bouillante mais bien bien chaude)
- ✔ 3 cuillères à soupe de bicarbonate
- ✔ 2 cuillères à soupe de cristaux de soude (facultatif - pour détacher mieux)



FABRICATION

- 1 Récupérez un ancien bidon de lessive de 3L minimum
- 2 Faites chauffer 1,5 L à 2 L d'eau à la bouilloire, ne pas attendre l'ébullition, retirer avant (ou prenez directement l'eau très chaude du robinet)
- 3 Dans le bidon vide, versez les copeaux de savon de Marseille, les cuillères de bicarbonate, et les cuillères de cristaux de soude. Ajouter de l'eau chaude jusqu'aux 2/3 du bidon.
- 4 Secouez jusqu'à ce que les copeaux fondent bien.
- 5 Après dilution complète, rajoutez de l'eau tiède ou froide pour compléter (gardez un peu d'espace vide pour pouvoir secouer). Remuez à nouveau.

UTILISATION

Secouez la bouteille à chaque utilisation. Mettez 2 à 3 bouchons de lessive dans le bac à lessive ou directement dans le tambour de la machine à laver.

Très économique :
avec 3 l, on peut faire
10 à 15 machines
à laver soit un prix de
revient total d'environ
1,20€ à 1,80€
pour 3l de lessive !

Les petits +

Des tâches un peu tenaces (chocolat, herbe...) ?

Frottez préalablement énergiquement les tâches avec du savon de fiel de bœuf et de l'eau. Puis vous mettez le tout sans rinçage directement dans la machine.

Machine de linge blanc

Diluez 2 cuillères à soupe de percarbonate de sodium dans un verre d'eau chaude rempli au 2/3. Après dilution, versez-le avec votre lessive maison dans le bac à lessive.

Rajoutez un petit verre de vinaigre blanc dans le bac d'assouplissant

pour assouplir le linge (coton, lin, laine...). Attention à ne pas trop en mettre si vous avez beaucoup de matières élastiques (sous-vêtements, affaires de sport, etc.), l'acidité du vinaigre pourrait abîmer l'élastique. Le vinaigre blanc est également un très bon moyen d'éliminer les odeurs de transpiration !

FABRICATION NETTOYANT MULTI-USAGES MAISON

(tous supports : cuisine, vitres, sanitaires...)

INGRÉDIENTS

- ✔ 1/2 litre de vinaigre infusé aux agrumes*
(trouvez la recette ci-après)
- ✔ 1/2 litre d'eau

Un récipient avec un vaporisateur, c'est plus facile pour l'utilisation après.



FABRICATION

Mélangez les 2 ingrédients dans votre vaporisateur et voilà, votre produit est prêt à utilisation. Vous voilà équipé d'un produit désodorisant, dégraissant, détartrant et antiseptique. Multi-usages !

UTILISATION

Vous n'avez plus qu'à vaporiser la surface à nettoyer puis à passer un chiffon microfibrés (super efficace !).

* Vinaigre blanc aux agrumes

- ▶ Gardez vos épluchures d'agrumes sans la pulpe (citrons, clémentines, pamplemousse...), mettez-les à infuser dans un bocal hermétique dans du vinaigre blanc. Laissez-le tout tranquille pendant au moins deux semaines puis filtrez. L'odeur du vinaigre ne part pas complètement, mais est quand même bien diminuée laisse place à une bonne odeur d'agrumes.
- ▶ Si vous êtes pressé, ou que vous ne mangez pas d'agrumes, vous pouvez aussi ajouter quelques gouttes d'huile essentielle directement dans votre vinaigre. Choisissez-en une qui a des propriétés utiles pour le ménage (antibactérienne, antiseptique, antivirale) comme citron, pin sylvestre, eucalyptus, menthe poivrée, lavande aspic, tea tree... (Attention, pas d'huiles essentielles pour les femmes enceintes, allaitantes, enfants < 3ans).

DÉODORANT À L'HUILE DE COCO

INGRÉDIENTS

- ✔ 20g huile de coco (huile antibactérienne, adoucissante au touché sec)
- ✔ 10g de bicarbonate (neutralise les bactéries et absorbe les odeurs)
- ✔ 10g de fécule de maïs (Maïzena) (absorbe l'humidité).
- ✔ 6-8 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa (antibactérien et antifongique puissant)

(Attention, pas d'huiles essentielles pour les femmes enceintes, allaitantes, enfants < 3ans – la recette fonctionne sans).

PRÉPARATION

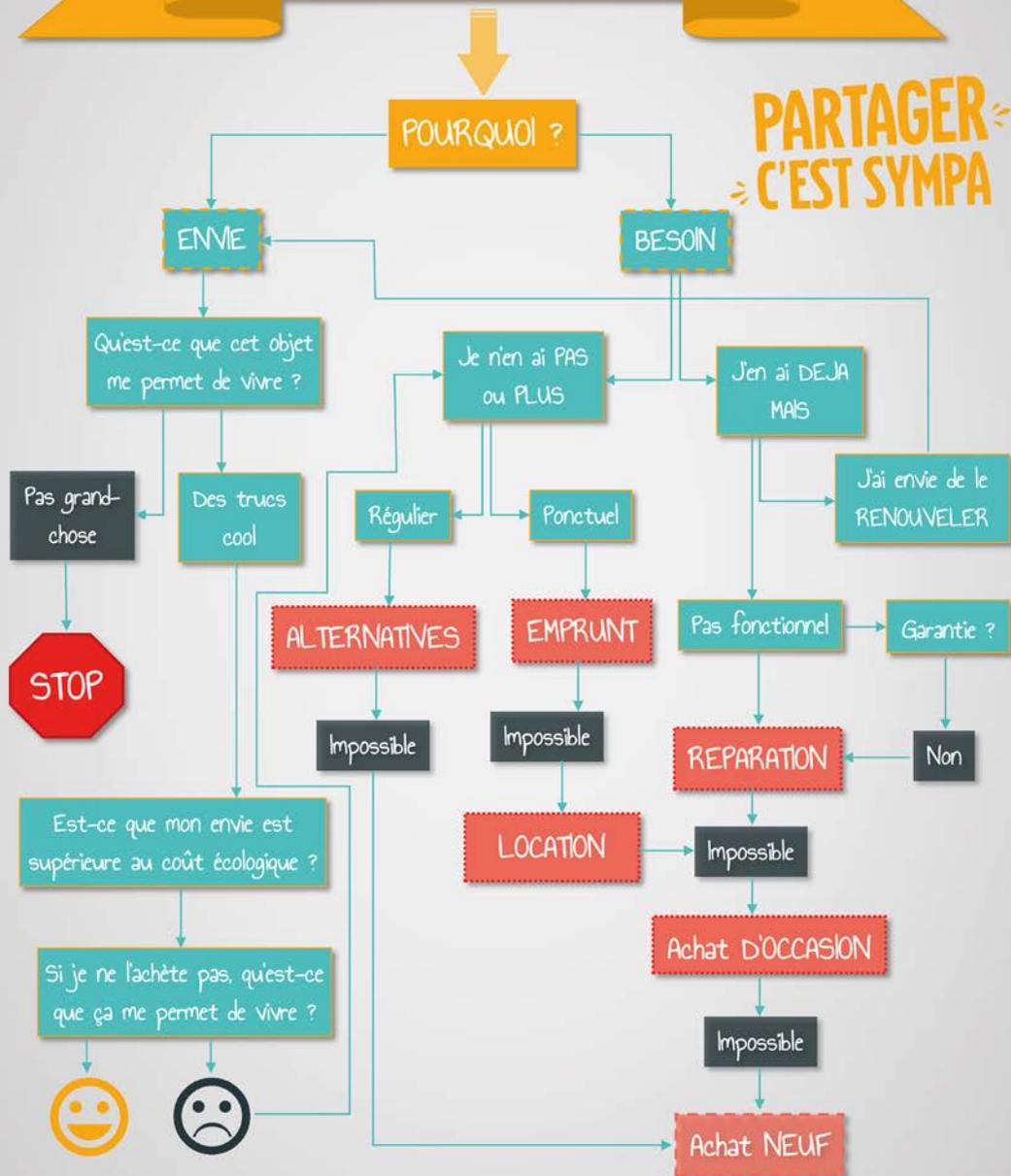
- 1 Mélangez l'huile de coco avec le bicarbonate et la fécule de maïs jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 2 Ajouter les huiles essentielles (sauf femmes enceintes, allaitantes, enfants < 3ans) et mélanger de nouveau pour bien répartir.
- 3 Transférer dans le contenant.

Précaution :

Si la température est > 25°C le déodorant devra être conservé au réfrigérateur (fonte de l'huile de coco).

J'ENVISAGE D'ACHETER UN TRUC

PARTAGER
C'EST SYMPA



LE SMICVAL ET MOI



- ✔ **Si besoin, je m'équipe de bacs de tri** mis à disposition par le SMICVAL (<https://www.smicval.fr/les-services/>)
- ✔ **Je me rapproche du SMICVAL pour obtenir ma carte d'accès** (strictement personnelle) en pôle recyclage (<https://www.smicval.fr/les-services/> et la carte des pôles recyclage sur <http://www.smicval.fr/carte-globale>)
- ✔ **Je participe à la dynamique du territoire** en m'inscrivant à la newsletter « Citoyens ZW » (sur www.smicval.fr) et en relayant les infos et projets ZD du territoire sur les réseaux sociaux : Facebook, Instagram...
- ✔ **Je me rapproche du SMICVAL qui fournit gratuitement des composteurs individuels** et propose des formations gratuites à ses usagers (www.smicval.fr/calendrier-formations).
- ✔ **Je participe à la collecte des biodéchets** si ma commune est concernée.
- ✔ **Je souhaite me séparer d'un objet ou matériel qui est encore en état d'usage ?** Je le dépose au Smicval Market afin que quelqu'un qui en a besoin puisse en bénéficier.
- ✔ **Je souhaite me séparer d'un objet ou matériel qui n'est plus en état d'usage ?** Je l'apporte dans l'un des pôles recyclage afin qu'il puisse être recyclé et valorisé de façon adéquate. (<http://www.smicval.fr/carte-globale>)
- ✔ **Besoin d'acheter quelque chose ?** Et si vous allez faire un petit tour au Smicval Market avant de l'acheter neuf ? Peut-être que vous y trouverez votre bonheur !



JE DÉCIDE D'ALLER PLUS LOIN

- **Je me challenge** et me lance le défi de réussir à ne pas sortir mon bac à chaque collecte
- **Je vais voir mes élus** et leur demande de s'engager à l'échelle de ma commune
- **Je m'implique** dans une association locale
- **Je sensibilise mes commerçants** à la démarche Zero Waste
- **Je sensibilise mon entourage** avec bienveillance
- **J'organise une visite du centre de tri du SMICVAL** (min 10 pers) (www.smicval.fr/calendrier-visites)
- **Et si j'organisais un défi familles zéro déchet dans mon quartier/ma commune ?**



10 ACTIONS SIMPLES À METTRE EN PLACE

À vous de jouer ! Si c'est fait, c'est coché !

1

- J'achète une gourde pour remplacer mes bouteilles plastiques jetables



2

- J'élimine les emballages alimentaires en réalisant mes courses en vrac grâce à mes sacs à vrac et mes bocaux !



3

- Je ne gaspille plus la nourriture !



5

- Je privilégie des objets réutilisables (cotons visage lavables, rasoirs, pailles en inox, Tupperware, lavettes, etc.)



4

- Je valorise mes biodéchets en m'équipant d'un composteur auprès du Smicval et participant la formation proposée



6

- Je troque mon savon ou shampoing liquide pour un savon ou shampoing solide ou acheté en vrac !



7

- Je dépose au Smicval Market les objets ou matériels encore en état d'usage dont je souhaite me séparer pour que quelqu'un qui en a besoin puisse en bénéficier



8

- J'allonge la durée de vie de mes objets, je répare, j'emprunte, je réemploi, je loue !



9

- J'utilise des produits d'entretien sains en réalisant par exemple moi-même ma lessive !



10

- J'achète mes meubles ou vêtements d'occasion (Vinted, Percentil, LeBonCoin, ParuVendu...)



Plus d'infos sur www.smicval.fr

