

Relevez le défi

**ZERO DECHET**

# Le Guide



86 bonnes idées pour réduire ses déchets  
et des astuces pour vous aider

# Moins jeter, à vous de jouer !

**Réduire la production de déchets de 25 %, c'est l'engagement que prend la ville d'Orchies en lançant, en 2019, son Programme « Zéro Déchet ».**

**Pour chacun d'entre nous, cet objectif revient à baisser en moyenne notre production de déchets de 22 kg par an, soit seulement 60 g par jour et par personne !**

**Un objectif à la portée de tous !**



**LUDOVIC ROHART,  
MAIRE D'ORCHIES**



**CORINNE PLAISANT,  
CONSEILLÈRE MUNICIPALE EN CHARGE  
DU ZÉRO DÉCHET**

**« TOUT AU LONG DU DÉFI, DANS NOTRE ÉQUIPE, IL Y AURA UNE VRAIE ENVIE DE PARTAGER CAR SOUVENT CEUX QUI AGISSENT POUR L'ENVIRONNEMENT LE FONT DANS LEUR COIN SANS ÊTRE VALORISÉS. J'ESPÈRE QUE CETTE OPÉRATION APPARAÎTRA COMME EXEMPLAIRE ET DONNERA ENVIE À BEAUCOUP DE GENS DE S'Y METTRE »**



# **POUR VOUS AIDER**



**03 20 64 68 00**



***orchies.zero.dechet  
@gmail.com***



***Orchies zéro déchet  
Pévèle zéro déchet***



***ville-orchies.fr/  
zerodéchet/***



***Le guide des  
86 astuces***

# QU'EST-CE QUE LA PRÉVENTION DES DÉCHETS ?

*La prévention des déchets désigne l'ensemble des actions visant à réduire les quantités et la nocivité des déchets.*

## POURQUOI AGIR EN FAVEUR DE LA PRÉVENTION DES DÉCHETS ?

*Parce que moins jeter cela permet de :*

- *réaliser des économies en évitant de gaspiller, et en maîtrisant le coût de la collecte et du traitement de nos déchets (un coût supporté par la collectivité et donc indirectement par nous tous, contribuables !),*
- *préserver notre environnement, en limitant notre consommation de réserves naturelles et notre production de gaz à effet de serre, générés notamment par le traitement des déchets,*
- *être responsable et solidaire vis-à-vis des personnes dans le besoin.*

**ECO**  
responsable

## COMMENT AGIR EN FAVEUR DE LA PRÉVENTION DES DÉCHETS ?

*Lutter contre le gaspillage, alimentaire, réduire les emballages, composter, réutiliser, limiter les produits toxiques... De nombreuses pistes sont à explorer !*

*Vous trouverez dans ce guide pas moins de 86 éco-gestes répartis selon les différents lieux de vie, pour vous aider à réduire le poids de vos poubelles*





# TESTEZ VOUS

*Grâce à ce questionnaire, vous pourrez mieux connaître vos habitudes de consommation et ainsi choisir les éco-gestes que vous pourrez essayer ... et adopter !*



## Avant d'acheter



- Avant d'acheter neuf, je regarde si je peux louer ou emprunter les objets qui ne servent pas souvent ou acheter de seconde main.

## Les choix d'achats



- Je limite le recours aux plats préparés et privilégie les formats familiaux dès possible.
- J'évite les suremballages et préfère acheter en vrac ou à la coupe.
- J'évite d'acheter du jetable (lingettes, vaisselle) et j'ai le réflexe des produits durables, lavables ou rechargeables (vaisselle, rasoirs, piles rechargeables, éponges / torchons / micro-fibres, stylos, couches pour bébé, nappes et serviettes de table en tissus...)



- Je fabrique moi-même mes produits ménagers, mes cosmétiques, mes yaourts...
- Je pense toujours à prendre mon panier ou mon sac cabas pour les courses.



- Je bois quotidiennement l'eau du robinet.
- Je privilégie la qualité même si c'est un peu plus cher (habits, matériel scolaire ou de bureau, électroménager...).



- J'achète juste les bonnes quantités et pas plus, pour ne pas gaspiller (alimentation, matériaux de bricolage...).
- Je connais et je choisis les produits labellisés (alimentation, produits ménagers, papeterie, cosmétiques...).



# L'utilisation

à conserver avant le  
14/07/2014



Je fais attention à ne pas gaspiller la nourriture : je conserve correctement les aliments, je sais distinguer les dates de péremption, je cuisine les bonnes quantités et je sais accommoder les restes.

Au bureau ou à l'école, j'opte pour les boîtes réutilisables pour transporter la nourriture et pour une gourde ou une tasse pour boire.

Au bureau et à la maison, je limite mes impressions et j'utilise les fonctions Noir & Blanc, recto-verso et N-up (2 pages par face).

Je prends soin de mes affaires et j'entretiens le matériel.



Je respecte les dosages préconisés pour les produits ménagers et je jardine sans pesticide ni engrais de synthèse.

J'ai un autocollant « stop-pub » (sauf publications des collectivités) sur ma boîte aux lettres.

## Avant de jeter



Je répare ou fais réparer le matériel abîmé et j'ai l'esprit « récup » : réutilisation, brico-récup, décoration...



J'ai le réflexe de donner ou vendre les habits ou matériels que je n'utilise plus (oeuvres caritatives, ressourceries, trocs et brocantes, Internet...).

Je composte les déchets verts et les déchets de cuisine dans mon composteur, lombricomposteur ou composteur de pied d'immeuble.



J'apporte automatiquement les déchets dangereux en déchèterie ou point de collecte spécialisé : piles, peintures, huiles (dont huiles alimentaires), bombes aérosol, lampes basse-consommation, appareils électroniques et électriques, cartouches d'encre, pesticides et engrais chimiques, encombrants...

# Où en êtes-vous ?

## **De 0 à 5 réponses cochées**

*Aïe ! Y'a du boulot mais l'avantage c'est que tout est encore possible ! Alors lancez-vous, petits pas par petits pas en découvrant toutes les astuces présentes dans ce guide. Et n'hésitez pas à consulter notre site internet [moinsjeter.fr](http://moinsjeter.fr) et la page Facebook associée pour garder l'endurance dans cette quête du « zéro déchet » ... ou presque !*

## **De 6 à 10 réponses cochées**

*Vous avez quelques automatismes très intéressants. Cela constitue une bonne base pour s'améliorer sur d'autres thématiques : découvrez et testez plein d'autres astuces issues de ce guide !*

## **De 11 à 15 réponses cochées**

*Réduire ses déchets est déjà une habitude ancrée dans votre quotidien, c'est super ! Pour s'alléger encore de déchets résiduels, complétez vos réflexes en testant de nouvelles idées, à découvrir dans ce guide.*

## **De 16 à 20 réponses cochées**

*Bravo, le réflexe «Zéro déchet» n'a pas de secret pour vous ! Dernière étape, devenez exemplaire et parlez-en autour de vous. Faites le tour des éco-gestes proposés dans ce guide et n'hésitez pas à nous faire part de nouvelles idées !*



Relevez le défi

# ZERO DECHET

*C'est d'abord bien trier !*

## TRI SÉLECTIF



Bouteilles et flacons en plastique



Journaux, magazines, revues



Briques alimentaires



Cartons non souillés



Canettes et boîtes métalliques



Suremballages

## VERRE



Bocaux en verre sans couvercle



Bouteilles en verre sans capsule ou bouchon

## ORDURES MÉNAGÈRES



Barquettes en polyester



Pots de yaourt



Couches



Gobelets en plastique



Barquettes en plastique



Gourdes à boire avec bouchon

## BIO-DÉCHETS ET DÉCHETS VERTS



Restes de repas et déchets de cuisine



Gazon, feuilles mortes, petits branchages

[collecte-pevèle.fr/consignedetri](http://collecte-pevèle.fr/consignedetri)

# ORCHIES

**Collecte des encombrants**  
mardi 15 janvier

**Ordures ménagères**  
**le lundi,**  
chaque semaine

Merci de ne plus poser vos sacs d'ordures ménagères sur le bac de tri sélectif

**▲ Tri sélectif**  
(papiers et cartons non souillés, bouteilles et emballages plastiques, boîtes métalliques, briques alimentaires)

**le lundi,**  
tous les 15 jours, soit pour 2019 :

14 et 28 jan. / 11 et 25 fév. / 11 et 25 mars /  
8 et 22 avr. / 6 et 20 mai / 3 et 17 juin /  
1, 15 et 29 juil. / 12 et 26 août / 9 et 23 sept. /  
7 et 21 oct. / 4 et 18 nov. / 2, 16 et 30 déc.

**Déchets verts**  
(bio-déchets, tontes)

**le lundi,** chaque semaine  
de mars à novembre

uniquement  
**le 2<sup>ème</sup> lundi** du mois,  
en janvier, février et décembre

14 jan. / 11 fév. / 9 déc.

▲ MERCI DE SORTIR VOS BACS LE MATIN AVANT 12H

▲ MERCI DE SORTIR VOS BACS LA VEILLE APRÈS 19H

▲ MERCI DE SORTIR VOS BACS LA VEILLE APRÈS 19H

**Verre**

Il y a forcément un point d'apport volontaire proche de vous. Retrouvez-le sur la carte interactive disponible sur [www.collecte-pevelecarembault.fr](http://www.collecte-pevelecarembault.fr)



**Pèvèle Carembault**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

[www.collecte-pevelecarembault.fr](http://www.collecte-pevelecarembault.fr)

**0 806 900 116**

appel gratuit depuis un poste fixe  
du lundi au vendredi de 8h à 18h

## QUELLE POUBELLE POUR QUEL DÉCHET ? VOUS AVEZ UN DOUTE ?



**montreimoicoment.com -**  
Plateforme collaborative  
du  
«Faites le par vous-même»  
Que faire de ses déchets ?  
**ademe.fr (PDF)**





# LES ÉCO-GESTES



Au marché / supermarché ..... p. 12 - 15



À la maison ..... p. 16 - 19

Dans la cuisine ..... p. 20 - 27

Dans la salle à manger ... p. 28 - 29

Dans la buanderie ..... p. 30

Dans la salle de bain ..... p. 31 - 33

Dans le dressing ..... p. 34

Dans le garage ..... p. 35 - 36

Au jardin ..... p. 37 - 40



À l'école ..... p. 41 - 42



Au bureau ..... p. 43 - 44



Relevez le défi

**ZERO DECHET**



## ***1. Je fais une liste de courses pour n'acheter que ce dont j'ai besoin.***

La liste de courses permet d'éviter de se jeter sur les produits qui nous font envie sur le coup mais dont on n'a pas vraiment besoin. Faites les courses le ventre plein, pour ne pas craquer pour des produits très salés / sucrés / gras auxquels il est difficile de résister quand la faim tiraille.



## ***2. Je ne me laisse pas tenter par les promotions dont je n'ai pas besoin, en particulier sur les produits frais.***

Appâtés par des prix (parfois) plus intéressants, les promotions nous poussent à acheter plus. Un surplus qui généralement nous amène à manger plus en quantité ou qui trop souvent finit à la poubelle faute de temps pour les consommer.

## ***3. Je choisis des produits solides et réparables.***

Généralement un peu plus cher que son équivalent de mauvaise qualité, le produit solide ou réparable dure beaucoup plus longtemps : le surcoût est donc très rapidement rentabilisé face aux achats réguliers de produits bas-de-gamme

## ***4. Je préfère les grands conditionnements, sauf lorsque cela risque de générer du gaspillage alimentaire.***

Choisir du jus de fruits en brique grand format à la place des petites briques individuelles réduit grandement l'argent dépensé pour la même quantité et qualité de produit tout en réduisant significativement le poids de déchets créés.



## **5. Je préfère le durable au jetable (stylos, rasoirs, bouteilles...).**



Malgré la première impression de bas prix de produits jetables, l'utilisation régulière, et donc l'achat régulier, revient beaucoup plus cher que les produits durables (ou lavables / réutilisables / rechargeables) : rasoirs, stylos, bouteilles, piles, vaisselle, essuie-tout, gobelets, briquets, cotons à démaquiller... Les exemples les plus parlant sont les lingettes : pour les bébés, pour se démaquiller, pour laver la table / la salle de bain / la voiture : elles sont chères, produisent beaucoup de déchets et contiennent souvent des ingrédients nocifs pour la santé.

Tout aussi efficaces, avec moins de déchets, moins polluants et bien moins chers : les gants de toilette ou les carrés lavables pour les bébés, les lingettes lavables pour se démaquiller, l'éponge, le torchon et/ou la micro-fibre pour tout nettoyer chez soi !

Il est possible d'aller encore plus loin avec les mouchoirs en tissus, les couches lavables pour les bébés et les protections féminines lavables (et coupes menstruelles).

## **6. Je choisis des produits en vrac ou à la coupe.**

Pour l'alimentaire mais également pour certains produits nettoyants (produit vaisselle, lessive...), la vente en vrac permet d'éviter de nouveaux emballages et donc de nouveaux déchets.

Les produits, pesés et achetés emballés dans des sacs en papier réutilisables, sont ensuite conservés selon les besoins dans des pots (biscuits, céréales, légumineuses, farines...), ou dans un ancien contenant (flacon de lessive).

Pour les fruits et légumes, le fromage et la boucherie / charcuterie, prendre ces produits « à la coupe » limite grandement le poids des déchets d'emballage par rapport à son équivalent pré-emballé du rayon frais.



## 7. Je prends un sac cabas ou un panier pour faire les courses.

Les sacs plastiques jetables sont utilisés en moyenne 7 minutes et finissent « au mieux » incinérés, mais souvent aussi directement dans la nature, polluant les sols et les eaux.

Dans la mer, certains animaux comme les tortues prennent ces sacs pour des méduses, les ingèrent et meurent étouffés.

Prendre l'habitude d'avoir avec soi lors des courses, un sac cabas, un panier, un cabas à roulette ou un Furoshiki\*, permet d'éviter facilement ces déchets.



## 8. Je refuse les sacs plastiques des petits commerçants (vêtements, pharmacie, boulangerie...).

De la même façon, avoir un sac à dos, cabas pliable ou Furoshiki permet de porter ses achats sans avoir besoin de sachets plastiques.

Les refuser permet également d'interroger les commerçants et de faire prendre conscience que le sac plastique n'est pas automatique.

« LORS DU DÉFI, NOUS NOUS CONCENTRONS SURTOUT SUR NOS PRATIQUES D'ACHAT POUR RÉDUIRE LES EMBALLAGES : LA SUPPRESSION DES PRODUITS EN BARQUETTE IMPLIQUE D'ACHETER SURTOUT DU FRAIS ET LE PLUS SOUVENT EN VRAC. »



## 9. Je choisis des produits moins emballés.

Un emballage a un intérêt réel de protection et de conservation du produit. Un suremballage est un emballage excessif n'ayant pas pour but de protéger le produit mais d'inciter à acheter.

Par exemple, un tube de dentifrice n'a pas besoin d'être ensuite emballé dans un étui en carton.

Les biscuits ou sachets de thé n'ont pas besoin d'être emballés individuellement, puis mis ensemble dans un carton, puis de nouveau entourés d'un film plastique !



## 10. Je choisis des produits écolabellisés.

L'éco-label français ou européen atteste que le produit labellisé a moins d'impact sur l'environnement que son équivalent « classique » : lors de sa fabrication (matières premières recyclées ou renouvelable, procédé de fabrication non-polluant...), lors de son utilisation (consommations d'énergie, émission de polluants...) et lors de son élimination (recyclage, compostage...).

On peut retrouver l'écolabel sur la papeterie, les produits d'entretien et d'hygiène, l'ameublement, la bureautique, l'habillement, etc.

## 11. Je limite l'achat de plats préparés.

Les plats préparés, issus des industries agro-alimentaires utilisent souvent des ingrédients bas-de-gamme et sont généralement riches en sel, en sucre et/ou en matières grasses, auxquels sont parfois ajoutés divers additifs (colorants, arômes artificiels, exhausteurs de goût, édulcorants...) nocifs à termes pour la santé.

Et la production de déchets est évidemment plus important que son équivalent « fait-maison », ainsi que son prix malgré une qualité médiocre.

Téléchargez le  
mini-guide des labels à  
glisser dans votre sac  
à main ou votre porte-  
feuille :  
[www.mescoursespourla-  
planete.com/labels/](http://www.mescoursespourla-planete.com/labels/)



## 12. Je fais attention à l'entretien des objets pour prolonger leur durée de vie.

Prendre soin de ses affaires, bien entretenir ses objets permet de les faire durer dans le temps. Et qui dit durabilité, dit moins de rachat, donc moins de déchets et moins d'argent dépensé.

## 13. Je répare ou fais réparer les objets cassés.

De nombreux artisans ont pour métier de réparer vos objets cassés (chaussures, électroménagers, téléphones, matériels informatiques, vélos...).

## 14. Je donne une nouvelle fraîcheur à des objets passés de mode.

Avec un peu d'envie et de créativité, il est très facile de customiser ses vêtements, chaussures ou sacs à main, mais aussi de remettre au goût du jour ses meubles, sa vaisselle, ses abat-jour, etc. Internet regorge de sites créatifs avec plein d'idées « déco-récup-customisation » pour mettre un côté punchy, rétro-vintage ou contemporain selon les envies

## 15. Je donne ou revends les objets dont je n'ai plus l'usage.

De nombreuses structures se sont spécialisées dans la réparation ou la réutilisation de matériels électriques, de vêtements ou autres objets en tout genre : les ressourceries ou recycleries



Retrouvez toutes les  
bonnes adresses sur  
[ville-orchies.fr/collecte-dechets.html](http://ville-orchies.fr/collecte-dechets.html)  
ou  
tous les articles  
(recettes maison,  
conseils) sur  
[famillezerodechet.com](http://famillezerodechet.com)





## 16. Je cherche à acheter d'occasion avant d'acheter un produit neuf.

Penser à donner les objets dont on ne se sert plus, c'est bien.

Penser aussi à aller voir ces mêmes structures avant d'acheter du neuf, c'est mieux !

Avoir le réflexe d'aller voir si l'objet voulu existe en « seconde main » permet d'éviter des déchets inutiles et coûte généralement beaucoup moins cher.

C'est aussi contribuer au développement de ces structures sociales et solidaires.

On peut acheter d'occasion dans les ressourceries ou recycleries mais aussi dans les brocantes et videgreniers ainsi que sur de nombreux sites internet.



## 17. J'applique un autocollant « stop pub » sur ma boîte aux lettres.

Chaque année, 18 milliards d'imprimés, soit 830 000 tonnes de papiers publicitaires, et 1,8 milliards de journaux gratuits, soit 160 000 tonnes transitent dans nos boîtes aux lettres.

Ce qui représente 35 kg de déchets par foyer, soit l'équivalent de 20 annuaires téléphoniques !

Le traitement de ces déchets est à la charge de la collectivité, donc du contribuable. La fabrication de ces 35 kg de publicité consomme beaucoup de matières premières naturelles pour leur fabrication (20 à 40 kg de bois, 200 à 600 litres d'eau), de l'électricité (120 à 240 kWh), émet du CO<sub>2</sub> (80 kg de CO<sub>2</sub>), sans compter la distribution (pollution et CO<sub>2</sub> liés à l'acheminement de ces papiers). Le stop-pub accolé sur la boîte aux lettres affiche le refus de ces publicités non adressées, tout en autorisant les publications des collectivités locales.

Un geste simple pour beaucoup de déchets en moins !





*Si recevoir les annonces promotionnelles des magasins est important pour vous, sachez que vous pouvez également demander à les recevoir par mail.  
Dans tous les cas, si vous recevez des publicités, jetez les dans le bac de tri !*

## ***18. Je refuse la publicité adressée en écrivant à l'Union Française de Marketing Direct et Digital.***

En dehors de la publicité non adressée, il y a aussi parfois du marketing nominatif, à vos noms et adresse. Pour refuser ce démarchage adressé, vous pouvez en faire la demande en écrivant à :  
l'Union Française de Marketing Direct et Digital,  
60 rue La Boétie, 75008 PARIS.  
Des modèles de lettres sont disponibles sur internet.

## ***19. Je choisis les piles rechargeables ou les appareils avec prise sur secteur.***

Lors de l'achat d'un matériel électronique ou électrique, privilégiez les appareils fonctionnant sur prise secteur (ou à défaut rechargeables sur prise secteur si vous avez besoin d'être mobile). Cela vous reviendra bien moins cher à l'utilisation et ces appareils fonctionnent généralement plus longtemps. Si vous n'avez pas d'autres choix qu'un matériel fonctionnant avec des piles, investissez dans des piles rechargeables. À terme cela revient moins cher que des piles classiques et évite ces déchets très nocifs pour l'environnement et la santé.







## 22. Je prépare les menus de la semaine en fonction des produits que j'ai dans le réfrigérateur et les placards.

Plutôt que de penser à une recette et de vérifier ensuite les ingrédients, essayez l'inverse : regardez les ingrédients disponibles et créez vos menus en fonction.

Cela permettra d'utiliser en priorité les aliments frais et qui périront le plus vite afin d'éviter de les gaspiller, tout en limitant l'achat de nourriture supplémentaire alors que le frigo est déjà plein.

C'est aussi une façon de développer sa créativité culinaire et de sortir des menus habituels !



## 23. J'optimise le rangement de mon réfrigérateur.

### Premier principe

« Dernier entré, dernier sorti » :

Quand vous revenez des courses, pensez à remettre à l'avant du frigo les aliments qui périront en premier et donc à l'arrière les nouveaux venus.

Cela évite d'oublier un yaourt au fond du frigo et donc de le jeter par la suite.

### Deuxième principe

« Aliments classés par zone de température » :

Tous les aliments n'ont pas les mêmes besoins en terme de température pour leur conservation.





# LES ZONES DE FROID



**Zone froide (0 - 4°C)**  
viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, fromages, desserts lactés, légumes prédécoupés et emballés, jus frais, plats traiteurs cuisinés, pâtisseries, produits en cours de décongélation.



Glaçons et surgelés pour un temps long.



**Zone variable (porte du réfrigérateur)**  
boissons, beurre, œufs...



**Zone fraîche (entre 4 - 6°C)**  
fromage blanc, boissons lactées, yaourts, légumes et fruits cuits, plats préparés maison...



**Zone tempérée (entre 6 - 10°C)**  
lait, fruits et légumes frais, boissons, sauces, jus de fruits entamés, fromage râpé...

*L'emplacement des zones de froid peut changer selon les appareils : consultez la notice !*

## 24. Je connais et je surveille les dates de consommation.



Il est important de savoir distinguer DDM et DLC :

- **DDM** : « à consommer de préférence avant le... » pour les denrées peu périssables : délai au-delà duquel les qualités gustatives et nutritionnelles du produit peuvent s'altérer (chocolat blanchi, biscuits ramollis...) mais qui ne présentent pas de risque pour la santé après la date.

Quand une DLC est dépassée, jetez le produit.

Par contre une DDM dépassée ne nécessite pas de se débarrasser de l'aliment, il faudra juste penser à le manger dans les mois qui viennent.

Pensez donc à surveiller les DLC et DDM des produits de votre frigo ou placard pour garder en tête les produits qu'il faudra manger bientôt.

Toutes ces astuces évitent le gaspillage de produits encore emballés, ce qui est malheureusement encore trop courant. Elles permettent donc des économies financières significatives.

- **DLC** : « à consommer jusqu'au... » réservée aux denrées très périssables : viandes, poissons... : délai au-delà duquel un risque d'intoxication alimentaire est possible.

## 25. Je fais attention à la conservation des aliments.

En plus de jeter un oeil sur les dates de consommation et la place des aliments dans le frigo, on peut encore améliorer la conservation des produits.

Par exemple en ayant une « chaîne de froid » la plus continue possible (produits congelés achetés au dernier moment, utilisation de sac isotherme, etc).

Certains aliments se conservent mieux dans un sachet plastique (salades, carottes...), d'autres dans des sachets papiers (champignons...), d'autres

la tige dans l'eau (herbes aromatiques, artichaut), d'autres encore à température ambiante (tomate, banane) ou à l'ombre dans une cave (pomme de terre).

Enfin, l'astuce la plus efficace consiste à jeter un coup d'oeil régulier à toutes ses denrées (frigo, placard, coupe de fruits) et utiliser le plus rapidement possible ceux qui risquent de « tourner de l'oeil » sous peu.



## **26. Je cuisine les bonnes quantités.**

Une partie du gaspillage alimentaire quotidien provient d'un excès dans les quantités cuisinées. Utiliser juste les bonnes quantités, cela s'apprend. Par exemple : 80 g environ de pâtes par personne, ½ verre pour le riz, 3 cuillères à soupe pour les lentilles... Vous pouvez faire votre propre mémo en notant les quantités qui vous conviennent.

## **27. Je congèle les produits avant qu'ils ne s'abîment si je n'ai pas le temps de les manger.**



Certains aliments qui s'approchent de la date de péremption peuvent être conservés un peu plus longtemps (en fonction du type d'aliment) en les plaçant au congélateur.

Pensez à bien noter sur l'emballage le nom exact du produit et la date de congélation.

Attention, un produit décongelé ne doit pas être congelé de nouveau !

De plus, certains aliments ne supportent pas bien la congélation : les laitages, les oeufs, la salade, les pâtes, les pommes de terre...

## **28. Je cuisine les fanes et épluchures.**

On jette trop souvent les épluchures de fruits et de légumes ainsi que les fanes, alors que ces parties végétales regorgent de vitamines et nutriments essentiels et souvent bien plus que le reste de l'aliment !

Prenez tout de même une précaution : celle de ne cuisiner que la peau des fruits et légumes non traités ou issus de l'agriculture biologique.

Par exemple, vous pouvez utiliser les fanes des betteraves, céleri-branches, carottes, choux-raves, fenouils, panais, radis...

Les épluchures des carottes, navets, courgettes, betteraves, pommes, poires... les écorces des agrumes, les cosses des fèves et petits pois... De nombreuses recettes sont disponibles sur Internet ou dans des livres.



## 29. J'accommode les restes.

Si vous avez la bonne habitude de conserver les restes des repas dans des boîtes hermétiques, sachez qu'il existe plein de recettes pour transformer tous ces petits restes en nouveaux plats très appétissants. Au-delà des gratins de pâtes et salades de riz bien connus, vous pouvez inventer des tartes salées aux légumes, restes de viandes, poissons, fromages en ajoutant simplement 20 cl de crème liquide et 2-3 oeufs à la garniture.

Une autre bonne astuce consiste à créer des galettes avec les restes (riz, pâtes, légumes, fromages, viandes, poissons) : après avoir coupé les ingrédients en petits morceaux ajoutez un oeuf, un peu de farine (2-4 cuillères à soupe) et de flocons d'avoine (pour le « croustillant ») pour faire une texture qui se « tient ».

Vous n'avez plus qu'à faire cuire à la poêle au moins 5 min de chaque côté avec des galettes de la taille d'un steak haché. Accompagnez d'une salade ! Pensez aussi à transformer les légumes qui vieillissent en soupes ou en galettes, les fruits qui déclinent en compotes ou en tartes.



Découvrez  
de nombreuses recettes  
sur [facebook.fr/moinsjeter](https://facebook.fr/moinsjeter)

Des livres de recettes  
sont disponibles en prêt  
chez «Un Autre Monde»  
à Orchies





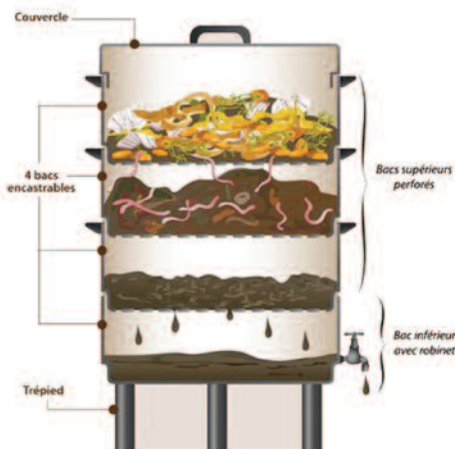
## 30. Je composte mes déchets de cuisine (compostage individuel, compostage partagé, lombricompostage).

Malgré la meilleure volonté du monde de vouloir éviter le gaspillage alimentaire, il restera toujours quelques restes « biodégradables » : feuilles de salade très abîmées, coquilles d'œufs, peaux de bananes...

Plutôt que mettre cela à la poubelle, le compostage est une vraie alternative, évitant le transport et le traitement industriel des déchets, tout en créant un compost de qualité utilisable pour les plantes ou le potager.

Si vous n'avez pas d'espace vert pour mettre un composteur extérieur, vous pouvez tester le **lombricomposteur** à placer sur le balcon, la cave ou directement dans la cuisine.

Si vous êtes plusieurs à être motivés dans votre montée, renseignez-vous sur le compostage collectif en pied d'immeuble.



**Super Héros du défi**

*« L'action vraiment significative pour réduire nos déchets, c'est le compostage car on peut y mettre tous les déchets de cuisine... ce qui représente entre 20 et 30 % du poids nos poubelles. Dans l'équipe, on habite en ville du coup certains ont installé un lombricomposteur, d'autres utilisent des composteurs collectifs. »*

## **31. Je nourris des animaux avec les restes (chiens, poules, lapins...)**

Les restes de viandes, poissons et produits laitiers sont rarement compostés (longs à se décomposer et attirants pour les animaux sauvages et insectes).

Mais si vous avez des animaux ou des connaissances qui en ont, sachez que les poules sont omnivores et mangeront donc tous vos restes, les lapins sont herbivores donc gardez-leur plutôt vos végétaux. Pour les chiens et les chats, mettez-leur de côté restes de viandes, fromages, poissons, pâtes mais aussi de légumes (sauf régime spécifique) en évitant les petits os.



## **32. Je fais mes yaourts.**

Si vous êtes consommateur de yaourts, sachez que vous pouvez les fabriquer vous-même ! Cela prend peu de temps et évite tous les déchets des pots en plastique. L'intérêt économique reste limité mais le goût, plus crémeux, vaut le détour.

De plus, il est possible de faire des yaourts variés et aromatisés naturellement (fruits rouges, vanille, café, chocolat, sirop d'érable, fleur d'oranger, ...).





### **33. Pour les pique-niques, j'emmène de la vaisselle lavable.**

Accusée d'être « moins pratique », la vaisselle lavable utilisée pour les pique-niques est pourtant beaucoup plus agréable à utiliser (couteaux qui coupent, fourchettes qui ne cassent pas, assiettes qui tiennent droites, verres sans bisphénol A...) tout en évitant ces montagnes de déchets à la fin du repas. À la longue, cela revient aussi moins cher. C'est vrai qu'ensuite il faut faire la vaisselle, mais pensons aussi à la pollution évitée pour le traitement de ces déchets et les frais en moins pour la collectivité !

Et si le côté « léger » vous tente, sachez qu'il existe aujourd'hui des kits pour pique-niques de vaisselle lavable en plastique, plus légère que la vaisselle habituelle et plus durable que son équivalent jetable.



### ***34. J'utilise des nappes en tissu.***

Pour les anniversaires ou les repas de famille, préférez les nappes en tissu au lieu des nappes en papier qui se déchirent rapidement et remplissent un volume important de poubelle à la fin du repas.



### ***36. J'utilise de la vaisselle lavable, même lorsque je reçois.***

Comme pour les pique-niques, au-delà du confort d'utilisation et de l'aspect plus « raffiné » des mets présents dans les assiettes, la vaisselle lavable, classique, évite de nombreux déchets.

### ***35. J'utilise des serviettes de table lavables.***

Pour les repas quotidiens, comme pour les pique-niques, ayez le réflexe « serviettes en tissu ». Beaucoup plus agréables à utiliser, elles évitent l'achat de serviettes jetables en papier ou autre papier absorbant augmentant encore et toujours le volume de nos poubelles.

### ***37. Pour les fêtes, je prépare une décoration de table en récup'.***

Si vous souhaitez décorer votre table pour les fêtes, sortez des camelotes habituelles et créez vous-même une ambiance chaleureuse ou pétillante en matériaux naturels ou recyclés. En plus de l'originalité, c'est votre poubelle qui va être contente (et votre porte-monnaie).



### **38. Je bois l'eau du robinet.**

L'eau en bouteille parcourt en moyenne 300 km avant d'arriver dans notre verre et coûte jusqu'à 300 fois plus cher que l'eau du robinet !

À l'inverse, l'eau du robinet est un produit local qui permet d'économiser 150 000 tonnes d'emballages par an !

Enfin, sachez que l'eau est l'aliment le plus contrôlé en France.

Dans notre région, nous avons la chance d'avoir une eau d'excellente qualité, naturellement !



### **39. Je finis mon assiette.**

Au niveau mondial,  $\frac{1}{4}$  de la nourriture produite est jetée sans avoir été consommée. Environ 12 % de notre poubelle non triée est constituée de restes de repas, de produits entamés voire même encore emballés. Un comble quand 13 % de la population mondiale souffre de sous-alimentation.

Pourtant, à y regarder de plus près, cette habitude « anodine » est lourde de conséquences : consommations d'énergie, d'eau, de pesticides, transports et production de déchets...

Ce gâchis est estimé à 20 kg par personne et par an, dont 7 kg encore emballés. Côté porte-monnaie, ce sont 500 à 600 E par an et par foyer qui sont jetés par les fenêtres !

Finir son assiette tout comme cuisiner les bonnes quantités, savoir réutiliser les restes, bien utiliser son réfrigérateur... constituent de bonnes habitudes pour réduire le gaspillage alimentaire et économiser de l'argent.



## **40. Je respecte les doses prescrites pour les produits d'entretien.**

Les produits ménagers ne sont pas sans conséquences sur l'environnement. Un dosage plus important que celui préconisé, ne lavera pas mieux mais polluera plus.

Il est important de respecter les préconisations de ce type de produits. Cela permet en plus d'économiser du produit et donc de l'argent.

## **41. J'utilise une serpillère et des chiffons pour l'entretien de la maison.**

Pour votre santé, votre portefeuille et pour l'environnement, évitez les lingettes jetables pour le nettoyage de la maison. Une consommation quotidienne de ces lingettes pour faire le ménage produit plus de 24 kg de déchets par an et coûte environ 425 E.

Et contrairement aux idées reçues, ces lingettes ne sont pas biodégradables. Restez sur du matériel basique mais efficace et bon marché : serpillères, chiffons, microfibrés, éponges (associés à des produits ménagers éco-labellisé ou fait-maison).

## **42. Je fais mes produits ménagers naturels.**

Pour limiter la pollution liée à l'utilisation des produits d'entretien (pollution de l'air et de l'eau), préférez les produits éco-labellisés. Mieux encore, vous pouvez fabriquer vous-même des produits simples, efficaces et très peu coûteux !

Les ingrédients de base : eau, vinaigre blanc, bicarbonate de soude, huiles essentielles et savon de Marseille, entre autres.





## **43. J'utilise une microfibre pour laver les vitres.**

Plutôt qu'utiliser les sprays habituels ou lingettes jetables, sachez que les vitres peuvent être simplement lavées avec de l'eau (chaude si les vitres sont vraiment sales) et un chiffon microfibre. Un duo efficace, non polluant et quasi-gratuit !

## **44. J'utilise du savon plutôt que du gel douche.**

Une famille de 4 personnes génère près de 3 kg de déchets par an pour la seule utilisation du gel douche. Les savons en pain sont généralement peu emballés, voire pas du tout (savon à la coupe). D'un point de vue pratique, le gel douche semble plus commode à utiliser que le savon.

L'inconvénient est que l'on a tendance à en prendre trop à la fois.

Ainsi, un flacon de gel douche dure beaucoup moins longtemps qu'un savon en pain. De plus, un savon coûte beaucoup moins cher qu'un gel douche.

Au final, se laver au savon est beaucoup plus économique tout en réduisant ses déchets.



## **45. Je choisis des lavettes lavables ou un gant de toilette (pour éviter les cotons à démaquiller et les lingettes bébé...).**

Les lingettes pour l'hygiène corporelle (pour les bébés, pour se démaquiller, etc...) contiennent des tensioactifs synthétiques, avec en plus des conservateurs et des parfums qui peuvent causer notamment de nombreuses irritations et allergies. En plus de l'intérêt économique qui est loin d'être négligeable, éviter les lingettes jetables permet de bannir ses ingrédients nocifs pour notre santé et celle de nos enfants tout en réduisant le volume de nos poubelles.

## 46. J'utilise des couches lavables.

Moins chères à l'utilisation que les couches jetables (800  contre 1500  en moyenne pour les jetables pour le premier enfant), les couches lavables sont également plus saines pour votre enfant car elles ne contiennent pas de produits chimiques utilisés pour augmenter les capacités d'absorption. 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. De nombreuses associations vous accompagnent pour les essayer ... et les adopter !  
Plus d'infos sur : [www.bulledecoton.fr](http://www.bulledecoton.fr)



## 47. Je rapporte les médicaments non utilisés à la pharmacie.

Les médicaments contiennent des molécules très actives qui créent des pollutions importantes qui s'accumulent dans le milieu naturel. Les médicaments non utilisés ou périmés ne doivent surtout pas être jetés dans les WC ou à la poubelle. Pensez à les rapporter en pharmacie afin qu'ils soient correctement traités.





## **48. Je fais mes produits cosmétiques.**

Faire ses cosmétiques maison, c'est ludique et agréable. C'est aussi choisir des ingrédients en fonction de son type de peau (sèche, mûre, grasse) et de son éthique (ingrédients bio, produits localement, équitables). C'est concocter des produits sains (pas de conservateurs chimiques, parfums...) et biodégradables (ingrédients « bio-sourcés »).

C'est aussi créer des cosmétiques efficaces et riches en ingrédients actifs : le beurre de karité ou l'aloé vera, par exemple, ne font pas juste office de figuration comme dans les cosmétiques conventionnels, mais peuvent constituer la base principale.

Les cosmétiques maison « au naturel » limitent la quantité de déchets, car les contenants sont nettoyés puis réutilisés quasi indéfiniment.

Et pour couronner le tout, le coût de revient de fabrication est très faible pour un produit de qualité.



## **49. J'achète des vêtements de bonne qualité qui vont durer.**

Comme la plupart des achats « bas-de-gamme », il est plus intéressant d'acheter des vêtements de bonne qualité, certes plus chers mais qui dureront plus longtemps. Attention par contre aux vêtements de marques qui malgré un prix élevé ne sont pas forcément de qualité.

## **50. J'achète des vêtements d'occasion.**

Les vêtements de seconde main en plus d'être beaucoup moins chers et d'éviter des déchets sont également plus sains ! En effet, les vêtements neufs contiennent des substances chimiques dont certaines sont dangereuses pour la santé (formaldéhydes, colorants, composés perfluorés, retardateurs de flammes...).

Les vêtements d'occasion ont déjà été portés et lavés de nombreuses fois, ces molécules chimiques y sont donc beaucoup moins concentrées.

## **51. Je donne les vieux vêtements pour qu'ils servent à quelqu'un d'autre.**

À l'inverse, les vêtements que vous ne souhaitez plus porter sont parfois encore utilisables. Pensez donc à les donner à la famille, à des oeuvres caritatives ou dans les conteneurs prévus à cet effet en déchèterie : ils auront une nouvelle vie !

Quant aux vêtements abîmés, dans les bornes ou en déchèterie, ils seront transformés en chiffons ou isolants.

## **52. J'organise des « trocs de fringues » entre amis.**

Et pourquoi ne pas faire d'une pierre deux coups : un troc de fringues pour donner celles dont on ne souhaite plus et en récupérer des nouvelles ! Une bonne occasion de refaire sa garde-robe gratuitement et dans une ambiance conviviale.



## **53. Je redonne une nouvelle fraîcheur à des vêtements passés de mode.**

Toujours dans un esprit « récup », essayez-vous à la customisation de vos vêtements, chaussures ou sacs à main. Une activité créative économique et écologique ! De nombreuses structures se développent pour vous apprendre comment vous y prendre.



### **54. Je loue ou j'emprunte les outils dont j'ai besoin occasionnellement plutôt que de les acheter (perceuse, décolleuse à papier peint...)**

Une perceuse est utilisée en moyenne 12 minutes par an ! Comme la perceuse, de nombreux matériels de bricolage sont achetés pour ne servir quasiment jamais ! Alors pourquoi ne pas louer, emprunter ou acheter à plusieurs ce type de matériel ? Pensez aussi à mettre un mot dans la cage d'escalier de votre immeuble ! Gain financier, gain de place, gain de convivialité avec les voisins et moins de déchets.



### **55. J'emmène à la déchèterie les peintures, huiles, solvants...**

Les produits de bricolage type peintures, vernis, solvants et huiles (dont huiles alimentaires) sont très polluants pour le milieu naturel. Il est indispensable d'apporter tous ces restes de produits en déchèterie où ils seront correctement traités et recyclés.



### **56. J'achète les bonnes quantités de peinture et autres produits.**

Pour éviter que ces produits polluants ne vous restent sur les bras, essayez d'acheter les quantités au plus près de vos besoins. Cela vous reviendra également moins cher.

### **57. J'optimise les achats de matériaux pour limiter les chutes.**

Toujours dans la même logique, achetez juste les bonnes quantités de matériaux, ne prenez pas trop de marge « au cas où » pour éviter de vous retrouver avec des chutes de bois ou carreaux de carrelage inutilisables.

## **58. Je vérifie mon stock de matériel avant d'en acheter du nouveau.**

Comme pour les courses alimentaires, pensez à vérifier vos stocks de produits et matériaux de bricolage avant de foncer au magasin.

Cela peut être l'occasion d'ajuster les plans pour réutiliser au maximum les matériaux déjà en stock. Un intérêt économique et de réduction des déchets



## **59. Je pense au réemploi pour les chutes et lors du démontage de vieilles installations (ex : cuisine).**

Parfois, des matériels (gaines de ventilation, WC, prises électriques...) et des matériaux (bois, placo, carrelages...) qui pour vous ne sont pas réutilisables, pourraient être très utiles pour d'autres. Donnez-les !

Les matériaux et outils de bricolage se vendent également très bien sur les sites de vente en ligne comme leboncoin.fr.

## **60. Je détourne des objets inutilisés pour un autre usage.**

Pensez au « détournement » d'objet : un matériel cassé peut être transformé pour créer un nouvel objet « home-made ».

Faites parler votre créativité ou dégotez toutes sortes d'idées « déco-récup » sur internet ou dans des associations locales

Prenez le réflexe de vous questionner avant de jeter : comment pourrais-je utiliser ça autrement ?





## 61. Je composte mes déchets de jardin (compostage individuel ou partagé)

Les feuilles mortes, branches et tontes peuvent être compostées. Bien gérées, elles constituent d'ailleurs un très bon apport pour un compost de qualité.

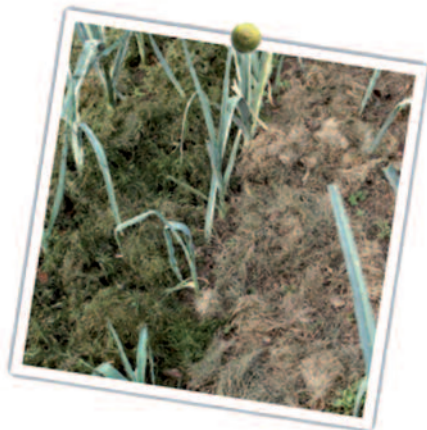
Composter sur place, cela limite aussi les allers-retours à la déchèterie tout en bénéficiant sur place d'un compost utilisable dans le jardin ou les jardinières.



## **62. J'utilise les déchets de mon jardin pour du paillage (après un éventuel broyage).**

Les feuilles mortes, la tonte et les branches broyées permettent de pailler le potager, ayant pour objectif de garder l'humidité au niveau du sol l'été ou de protéger les végétaux l'hiver.

Cela limite également les allers-retours à la déchèterie.



## **63. J'emmène à la déchèterie les flacons de pesticides et engrais de synthèse.**

Conscient de l'impact de ces produits sur la vie du sol et sur votre santé, pensez, si vous en avez, à apporter les flacons de pesticides et d'engrais chimiques en déchèterie afin qu'ils soient correctement traités.





## **64. Je jardine sans produits pesticides ni engrais de synthèse.**

Cultiver soi-même ses légumes,  
c'est bien.

Le potager bio c'est mieux !  
Pour garder un sol de qualité,  
vivant et aéré, pour votre santé  
et celle de votre famille et  
pour empêcher la pollution  
des eaux souterraines, chassez  
les pesticides et engrais de  
synthèse de votre jardin et  
apprenez le B.A.BA  
du jardinage biologique !



## **65. J'utilise du compost, du lombricompost ou du lombrithé pour enrichir naturellement le potager.**



En remplacement des engrais de synthèse  
polluants, vous pouvez amender votre potager ou  
vos jardinières avec des engrais naturels :  
compost, lombricompost ou lombrithé, riches  
mais moins forts que les fumiers animaux non  
appropriés à certaines cultures.

## **66. Je loue ou j'emprunte les outils dont j'ai besoin occasionnellement plutôt que de les acheter (tondeuse à gazon, broyeur...)**

Comme pour le matériel de bricolage, le matériel de jardinage peut être loué, emprunté ou partagé avec des voisins.

Un site Internet vient d'ouvrir dans cette optique pour faciliter les prêts entre particuliers : [mutum.fr](http://mutum.fr)

On peut aussi indiquer sur sa boîte aux lettres ce que l'on souhaite prêter avec des petites vignettes imagées.

## **67. Je plante des essences de végétaux à pousse lente.**

Pour limiter la production de déchets verts, privilégiez les végétaux à pousse lente pour les haies par exemple. Cela permettra aussi un gain de temps !

Attention cependant de faire votre choix parmi des espèces locales, adaptées au climat et au terrain.

## **68. Je laisse les tontes de gazon sur place.**



En tondant régulièrement, vous pouvez laisser la pelouse coupée sur place. Cela enrichira votre terrain et limitera le portage vers votre composteur ou la déchèterie.

À noter que les composteurs débordent souvent des tontes de gazon, ce qui limite l'oxygénation du compost et favorise une décomposition odorante et polluante car génératrice de méthane. Cette pratique est facilitée par l'utilisation d'une tondeuse « mulching ».

## **69. Je laisse une partie de mon terrain en jachère pour éviter les déchets de tonte.**

Ne pas tondre une partie de son terrain évite d'avoir à gérer les déchets de tonte et surtout cela permet à la biodiversité de reprendre sa place et donc de favoriser la pollinisation.



## **70. Je ne rachète pas chaque année du nouveau matériel si celui-ci est encore en bon état.**

Les classeurs, stylos encre, rapporteurs et autres matériels scolaires sont généralement utilisables d'une année sur l'autre. Pensez à faire le tour pour voir ce qui reste, ce qui peut être réutilisé afin de réduire la liste du matériel scolaire à acheter. Moins de déchets tout en réduisant ses dépenses de la rentrée.

## **71. Je réutilise les cahiers non terminés en cahier de brouillon.**

Les cahiers non terminés mais également les versos de documents à jeter (agrafés ensemble) remplacent aisément et surtout gratuitement les cahiers de brouillon.



## **72. Je prends un fruit ou un gâteau maison plutôt qu'une compote en gourde ou des biscuits emballés.**

La pause goûter de 10h ou de 16h sont souvent des portions individuelles sur-emballées produisant de nombreux déchets.

Un fruit ou un biscuit maison conservés dans une boîte en plastique sont bien plus sains pour les enfants, tout en étant économiques et écologiques.

### **73. Je mets le goûter dans une boîte réutilisable.**

Évitez le papier aluminium et les papiers absorbants pour emballer les goûters maison. Prenez le réflexe « boîte hermétique » ! Goûter mieux protégé sans déchet.



### **74. Je prends une gourde pour le sport et les sorties scolaires plutôt qu'une bouteille jetable.**

L'eau en bouteille coûte jusqu'à 300 fois plus cher que l'eau du robinet. La gourde, utilisable pour le sport et les sorties, est achetée une fois puis ne coûte quasiment plus rien à part l'eau du robinet. Autant de déchets en moins dans le bac de tri.

### **75. Je prends un grand paquet de chips à partager entre amis pour la sortie scolaire plutôt qu'un paquet individuel.**

Préférez les formats classiques ou familiaux aux portions individuelles, à conditions d'être sûr qu'il n'y aura pas de gaspillage alimentaire ! Le prix au kg ou au litre sera beaucoup plus intéressant tout en limitant les déchets.

### **76. Je favorise le matériel solide (cartable, trousse, règle...).**

Dans le choix du matériel scolaire, privilégiez du durable, du solide ou facilement réparable : cartable, trousse, règle, compas, stylo encre...





## **77. Je n'imprime que lorsque cela est vraiment nécessaire.**

La production d'une feuille A4 de papier classique équivaut à l'énergie d'une ampoule de 75 W allumée pendant 1h.

Essayez de limiter au maximum vos impressions :

en plus des économies de papier, c'est près de 6 kg de déchets en moins par an.

## **78. J'imprime en recto-verso.**

Notamment si le nombre de pages est important, ayez le réflexe « recto-verso » : vous diviserez par 2 le nombre d'impressions. Cela peut d'ailleurs être paramétré de façon automatique sur l'imprimante.

## **79. J'imprime en deux pages par feuille.**

Si l'impression vous est destinée, vous pouvez même, en plus du « recto-verso », imprimer deux pages par face (format « cahier », « livret » ou « N-up ») : vous diviserez par 4 le nombre d'impressions.

## **80. Je n'imprime qu'une partie du document si celui-ci est long.**

Vous pouvez aussi sélectionner les pages à imprimer pour n'avoir que ce qui est important.

## **81. J'imprime en noir et blanc.**

Les encres couleurs utilisées dans les imprimantes sont généralement polluantes. Les encres végétales limitent cette pollution.

Le mieux restant de privilégier au maximum l'impression en noir et blanc.



## **82. J'utilise le verso des papiers comme brouillon.**

Pour les pages qui n'ont pas été imprimées en recto-verso, pensez à les récupérer pour en faire des brouillons ou des blocs de prise de notes.

## **83. Je fais recharger mes cartouches d'imprimante.**

Privilégiez les cartouches d'imprimante rechargeables pour limiter ces déchets.

## 84. J'emmène mes cartouches d'imprimantes à la déchèterie ou en point d'apport spécialisé.

Pour les cartouches non-rechargeables, pensez à les apporter en déchèterie ou en point d'apport spécialisé (lieux de vente des cartouches par exemple). En effet, ces produits contiennent des substances polluantes qu'il ne faut pas mettre dans une poubelle normale (comme pour les piles), mais qui, en déchèterie, pourront être re-traitées.

## 85. J'emporte mon repas de midi dans une boîte réutilisable.

Acheter la salade ou le sandwich de la boulangerie c'est tentant. Mais c'est aussi beaucoup plus cher et générateur de déchets que de préparer soi-même son repas et de l'emmener dans une boîte étanche.

## 86. J'utilise une tasse pour boire mon café au lieu d'un gobelet

Les gobelets en plastique mis à disposition à la machine à café n'ont rien de bon !

Certains contiennent du bisphénol A, substance considérée comme perturbateur endocrinien. Cette molécule se diffuse beaucoup plus en contact d'un aliment chaud, dont le thé ou le café !

La tasse lavable évite bien des déchets et surtout limite vos doses quotidiennes de BPA (bisphénol A).

Cotisez-vous pour offrir une tasse aux anniversaires des collègues !



« Quand je déjeune à l'extérieur, je me prépare une salade au lieu d'en acheter une emballée dans du plastique. »



# Défi n°1 : Je refuse !

Top départ : le ... / ... / ...

Objectifs	FAIT	PAS ENCORE, À FAIRE	NON
STOP Pub (boîte aux lettres)			
STOP Echantillons et Cadeaux gratuits (magasins, rue, internet)			
STOP Prospectus (prendre une photo ou noter les références)			
STOP Sacs plastiques (avoir un sac à sac, ou de grandes mains)			
STOP Bouteilles plastoc (gourde, bouteille en verre, mug isotherme, Tumbler)			
STOP Sopalín (éponges, torchons classiques ou microfibrés)			
STOP Paille (boire sans paille ou paille en inox pour les Straw Lovers)			
STOP Vaisselle jetable (Kit de survie : petite serviette « set de couverts » un mug)			
STOP Emballages plastoc (préférer le verre et le carton, matériaux plus durables)			
STOP Emballages individuels (préférer les grands formats, ou apprendre à cuisiner)			

# Défi n°2 : Courses Zéro Déchet

Top départ : le ... / ... / ...

Objectifs	FAIT	PAS ENCORE, À FAIRE	NON
Kit de courses ZD (Boîtes hermétiques)			
Kit de courses ZD (Sacs à vrac de différentes tailles)			
Kit de courses ZD (Sac à pain)			
Trouver une épicerie proposant du vrac (à Orchies : Un Autre Monde, NaturéO, Auchan)			
Trouver des commerçants acceptant mes boîtes *			
Trouver un primeur *			
Trouver des produits d'entretien en vrac (Un Autre Monde)			
Trouver des produits cosmétiques en vrac (Un Autre Monde)			
Mettre en place mon parcours de courses ZD (Routine simple et efficace)			

\* Les commerçants Orchésiens acceptant les boîtes disposent d'une étiquette sur leur vitrine. La liste est sur [ville-orchies.fr/zerodechet](http://ville-orchies.fr/zerodechet)



## AUTRES LIENS TRÈS UTILES

- Zerowaste : [www.zerowastefrance.org](http://www.zerowastefrance.org)
- Ademe : [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)
- Roubaix Zero Dechet : [www.roubaixzerodechet.fr](http://www.roubaixzerodechet.fr)
- Symidème : <http://www.symideme.fr/>



Ville d'Orchies



**Orchies zéro déchets**



**ville-orchies.fr/  
zerodéchet/**



**Avec le soutien :**

