



DEVENEZ UN HÉROS

du zéro déchet !

50 trucs et astuces pour alléger
ses poubelles au quotidien



 **LE PARIS
ANTIGASPI**
antigaspi.paris.fr

SOMMAIRE



INTRODUCTION

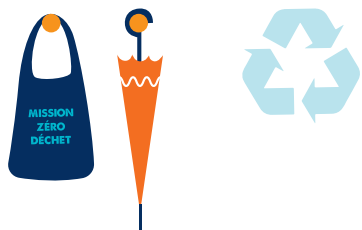
- 1. Le défi Familles Zéro Déchet
page 2
- 2. Réduire ses déchets, une nécessité
page 4
- 3. Réduire ses déchets, comment faire ?
page 6
- 4. Quelques conseils pour débiter votre démarche zéro déchet
page 8



CONNAÎTRE LES GRANDS PRINCIPES

page 10

1. Je réduis en clarifiant mes besoins avec la méthode BISOU
2. Je répare
3. Je réemploie et je réutilise
4. Je trie et je recycle



S'APPROVISIONNER ET CUISINER RESPONSABLE

page 14

5. Je fais une liste de courses... et je m'y tiens !
6. À ne pas oublier avant de faire les courses
7. Je choisis des produits en vrac et à la découpe
8. Je n'achète pas d'eau en bouteille
9. Je choisis les produits avec des labels
10. J'achète des produits locaux qui n'ont pas besoin d'être suremballés
11. Je surveille les dates limites de consommation (DLC)
12. J'organise mon réfrigérateur pour optimiser la conservation des produits
13. Je prolonge la durée de vie de mes denrées alimentaires
14. Je supprime le papier aluminium et le film plastique de conservation
15. Je réutilise l'huile alimentaire et je ne la jette pas dans l'évier
16. Je favorise les recettes « faites maison »
17. J'apprends à cuisiner les restes



ENTREtenir SON INTÉRIEUR

page 22

18. Je fabrique une éponge tawashi
19. Je concocte mes produits d'entretien
20. Je me mets au savon noir
21. Je fuis les lingettes et papiers absorbants à usage unique
22. J'investis dans des produits grands formats plutôt que multiplier l'achat de petits formats



PRENDRE SOIN DE SOI

page 26

23. Je fabrique mes cosmétiques
24. J'opte pour les produits solides
25. Je loue ou j'achète des couches lavables
26. Je remplace les cotons-tiges
27. J'évite les cotons démaquillants



ÉQUIPER SON FOYER

page 28

28. Je fais attention aux écocharges
29. Je fais la chasse aux piles
30. J'investis dans des produits durables et respectueux de l'environnement
31. Je protège mes biens pour prolonger leur durée de vie
32. Je paie la fonction et non l'objet !
33. Je me déplace plutôt que de me faire livrer
34. Je privilégie la mono-matière
35. J'opte pour la litière écologique
36. Je privilégie les plantes en pots
37. Je composte mes déchets de cuisine et de jardin
38. J'appose un « STOP PUB » sur ma boîte aux lettres



AGIR AU BUREAU ET AILLEURS

page 34

39. J'évite les plats à emporter suremballés
40. J'apporte ma tasse, mon verre et ma gourde
41. Je limite mes impressions
42. Je choisis les formats dématérialisés
43. J'adopte des comportements numériques responsables
44. Je passe du produit au service



PASSER DU TEMPS AVEC SA FAMILLE ET SES AMI·E·S

page 38

45. Je titille la fibre créative de mes enfants
46. J'apporte ma vaisselle pour les pique-niques, goûters et réceptions
47. J'apporte mon « doggy bag » au restaurant
48. Je dis non au papier cadeau jetable
49. J'organise des soirées « zéro déchet » !
50. Je me renseigne et reste informé·e des actualités « zéro déchet »

LE DÉFI FAMILLES ZÉRO DÉCHET

Si vous tenez ce guide entre les mains, c'est certainement parce que vous participez au défi « Familles Zéro Déchet » à Paris. Afin de vous aider, vous et votre équipe, à réduire votre production de déchets au quotidien, nous vous avons concocté ce guide des 50 trucs et astuces accessibles et utilisables par tous.

Objectif du défi
- 10 %



En quoi consiste ce défi ?

Votre rôle

Réduire d'au moins 10 % la quantité de déchets produite à la maison, sans que cela ne soit contraignant et ne vous demande un investissement financier.

Notre rôle

Prouver qu'être un·e éco-citoyen·ne, c'est simple, ludique et convivial ! Ce guide a vocation à rappeler les grands principes des éco-gestes au quotidien, à présenter des idées nouvelles ainsi qu'à stimuler votre imagination. Il est loin d'être exhaustif : libre à vous de le compléter ! Tout au long du défi, l'Agence Parisienne du Climat (APC) vous proposera également des ateliers et des visites pour vous inspirer dans votre démarche.



Un défi en équipe

Participer au défi en équipe vous permet de partager des bonnes adresses, d'échanger sur la mise en place des éco-gestes et sur vos éventuelles difficultés. Une équipe est composée de 5 à 10 familles et est représentée par un·e capitaine. Ce·ette dernier·ère aura en charge le bon déroulement du défi et sera l'interlocuteur·trice principal·e entre les participant·e·s et l'APC.

Saurez-vous transformer vos habitudes et celles de vos coéquipiers ?

Vous souhaitez participer à la prochaine édition ?

Écrivez-nous à l'adresse suivante : familles.zerodechet@apc-paris.com

QUI SOMMES-NOUS ?

L'Agence Parisienne du Climat est une association loi 1901, créée en 2011 à l'initiative de la Ville de Paris pour accompagner la mise en œuvre de son **Plan Climat Air Énergie Territorial** (PCAET).

Depuis sa création, l'APC organise et anime à Paris le défi « **Familles à Énergie Positive** » qui vise à inciter des familles motivées à réduire leurs consommations d'eau et d'énergie. Depuis septembre 2018, avec l'appui de la **Direction de la Propreté et de l'Eau** (Ville de Paris), le concept a été élargi aux déchets ménagers et assimilés.

ZOOM SUR

MAIS AU FAIT, C'EST QUOI UN DÉCHET ?

Selon le Code de l'Environnement, un déchet est « **toute substance ou tout objet, ou plus généralement tout bien meuble, dont le détenteur se défait ou dont il a l'intention ou l'obligation de se défaire.** »

(article 3 de la directive 2008/98/CE et L.541-1-1 du Code de l'environnement)

RÉDUIRE SES DÉCHETS, UNE NÉCESSITÉ

Le volume de nos poubelles ne cesse d'augmenter : en 80 ans, les poubelles des ménages parisiens ont doublé de volume, passant de 240 kg par habitant en 1940, à 500 kg par habitant en 2017 (PLPDMA de Paris, 2017).

L'augmentation des déchets signifie un renforcement des conséquences néfastes sur l'environnement (gaspillage de matières premières épuisables et précieuses,

consommation d'énergie et émissions de gaz à effet de serre) et un coût financier de plus en plus lourd pour les collectivités et les citoyen-ne-s (collecte, transport et traitement).

Or, 70 % de ces déchets pourraient être soit réduits, soit détournés vers le réemploi, la réparation, la réutilisation ou être valorisés.

Afin de cibler les leviers d'action, le schéma ci-dessous analyse la composition des poubelles parisiennes.

Caractérisation des poubelles parisiennes en 2017

- 33,7 %** Emballages (verre, plastique, métaux)
- 17,5 %** Déchets alimentaires
- 13,9 %** Papiers, journaux, magazines
- 2,2 %** Vêtements et textiles usagés
- 32,7 %** Autres (dont des objets potentiellement réemployables ou réutilisables)



Depuis 2014, la Ville de Paris est engagée dans une démarche « zéro déchet ». Celle-ci repose sur trois actions phares :

- 1 RÉDUIRE**
- 2 RÉEMPLOYER**
- 3 RECYCLER ET VALORISER**

L'enjeu consiste d'abord à modifier nos comportements en réduisant nos achats, puis à agir durablement pour le réemploi et la réutilisation, et enfin à trier pour recycler et valoriser nos déchets.

Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas.



PLPDMA ET PCAET : KÉZAKO ?

La Ville de Paris a mis en place plusieurs plans d'actions pour faire de la capitale un territoire plus durable. En 2017, elle a adopté son nouveau **Programme Local de Prévention des Déchets Ménagers et Assimilés** (PLPDMA), ainsi que son **Plan Climat Air Énergie Territorial** (PCAET).

Objectif du PLPDMA

- 10 %

des volumes de déchets ménagers et assimilés d'ici 2020.

Objectif du Plan Climat

0 %

de déchet non valorisé ou non traité d'ici 2050.

RÉDUIRE SES DÉCHETS, COMMENT FAIRE ?

L'économie circulaire, faire mieux avec moins

L'économie circulaire est un concept économique qui s'inscrit dans le cadre du développement durable. Il propose de rompre avec le système de production linéaire classique qui consiste à extraire, produire, consommer puis jeter, pour se rapprocher du mode de fonctionnement des écosystèmes, où les déchets deviennent des ressources.

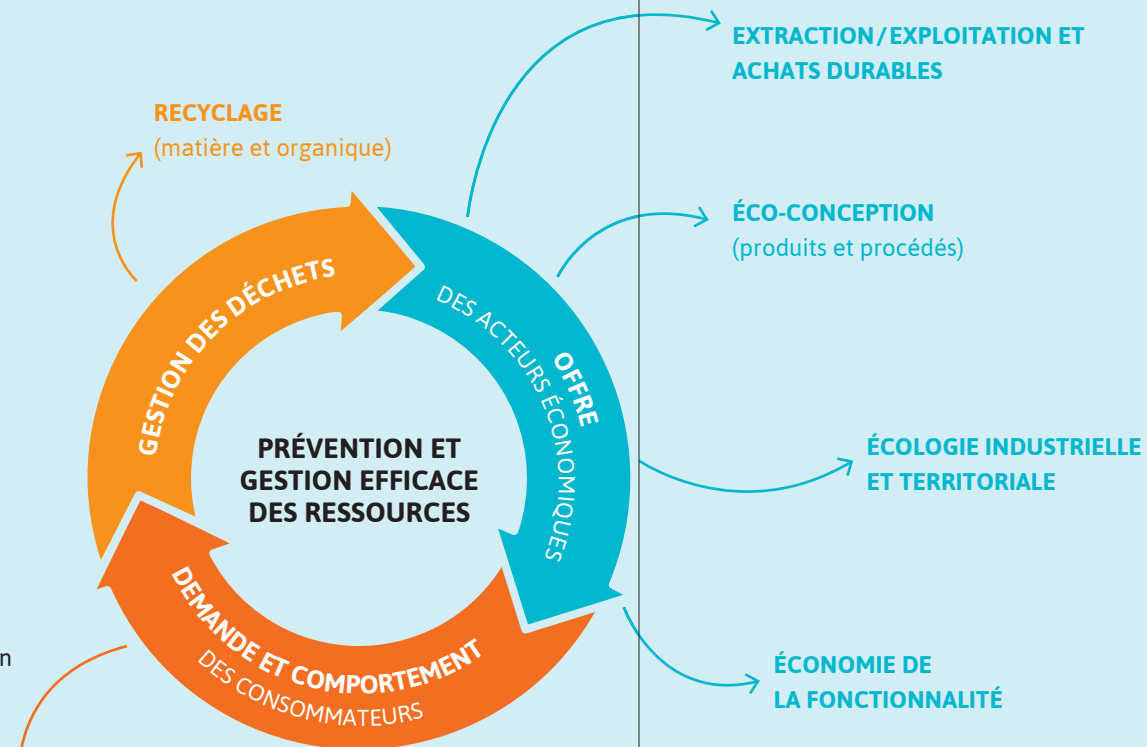
L'économie circulaire englobe de nombreux secteurs d'activité et peut se décliner selon 7 logiques de consommation et de production complémentaires.

ALLONGEMENT DE LA DURÉE D'USAGE

- Réemploi
- Réparation
- Réutilisation

CONSOMMATION RESPONSABLE

- Achat
- Consommation collaborative
- Utilisation



Source du schéma initial : ADEME

Et moi dans tout ça ?

En tant que consommateurs, nos actions quotidiennes ont un impact sur l'environnement que nous ne percevons pas toujours. Prendre conscience des effets indirects de nos choix de consommation est essentiel pour changer la dynamique.

Contribuer à l'économie circulaire, c'est par exemple acheter un objet de seconde main au lieu de l'acheter neuf, ou bien déposer de vieux vêtements dans un conteneur plutôt que de les jeter à la poubelle.

Vous l'aurez compris, le défi Familles Zéro Déchet s'inscrit dans ce concept d'économie circulaire. En y participant, vous découvrirez tous les petits gestes à portée de chacun-e, pour contribuer à ce modèle plus durable.

La loi nationale du 18 août 2015 relative à la Transition Énergétique pour la Croissance Verte (LTECV) a reconnu l'économie circulaire comme un objectif et comme l'un des piliers du développement durable.



QUELQUES CONSEILS POUR DÉBUTER VOTRE DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET

1



Allez à votre rythme

Vous ne pourrez pas tout mettre en application dès le premier jour, d'ailleurs nous vous le déconseillons ! Vous pouvez progresser par paliers : « cette semaine, je réduis mes déchets de cuisine, le mois prochain, je vais au Repair'café local pour réparer mes équipements défectueux et dès maintenant, j'arrête les pailles en plastique ! ». De cette façon, vous mettez en place des éco-gestes plus facilement et pour longtemps : là est l'essentiel !



2

Disséquez vos poubelles

Analysez vos déchets et détectez vos moyens d'action. Vos poubelles sont pleines de bouteilles en plastique à usage unique ? Vous avez sûrement des idées alternatives pour y remédier !



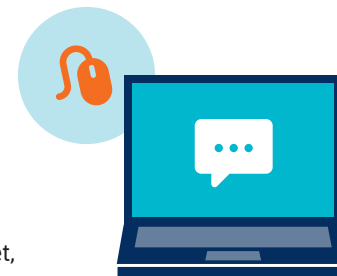
3

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.

Partagez

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 !



4

5

Amusez-vous

Le but du jeu est d'apprendre en se faisant plaisir !



6

C'EST PARTI !

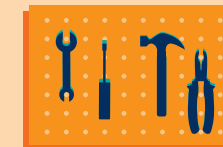
Vous connaissez des trucs et astuces qui ne figurent pas dans ce guide ? Cela nous intéresse !

N'hésitez pas à faire part de vos remarques auprès de votre animateur·trice :

familles.zerodechet@apc-paris.com



CONNAÎTRE LES GRANDS PRINCIPES



1 Je réduis en clarifiant mes besoins avec la méthode BISOU

Pour réduire mes déchets, je diminue mes achats. Avant chaque acquisition, j'adopte le réflexe « BISOU » :

- **Besoin** : ai-je vraiment besoin de cet objet ? M'est-il indispensable ?
- **Immédiat** : en ai-je besoin tout de suite ? Puis-je repousser l'achat ? L'achat compulsif est dicté par le besoin d'immédiateté.
- **Semblable** : ai-je un objet similaire ?
- **Origine** : quelle est l'origine de cet objet ? Où a-t-il été produit et dans quelles conditions ?
- **Utile** : cet objet me sera-t-il vraiment utile ?

Une fois ces questions posées, je me rendrai compte qu'il existe souvent des solutions plus écologiques et moins coûteuses.



LE MINIMALISME

À contre-courant du consumérisme, le minimalisme a pour objet la simplification du mode de vie en réduisant ses possessions pour ne garder que l'essentiel. Il s'agit de préférer une richesse dématérialisée, (expériences, savoir, liens familiaux et amicaux) à une richesse matérielle.

2 Je répare

Je pense à réparer pour prolonger la durée de vie de mes équipements et objets du quotidien. 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 ! Comment faire ?

- Je me rends à l'un des nombreux **cafés-ateliers (repair'café)** de la capitale.
- Je navigue sur Internet pour dénicher le **tutoriel** dont j'ai besoin.
- Je **sonde mes proches sur leurs compétences**, une occasion de renforcer les liens tout en agissant pour la planète !

3 Je réemploie et je réutilise

Le **réemploi**, c'est donner une deuxième vie à des objets et matériaux du quotidien en conservant leur fonction. Remplir ma boîte vide de café avec du café en vrac, c'est réemployer le contenant... Facile non ?

La **réutilisation**, c'est presque comme le réemploi, sauf que l'on attribue une nouvelle fonction à un objet. Un emballage carton peut devenir une belle boîte à mouchoirs, une boîte de conserve un pot à crayons ! Stimulez votre créativité !

Le réemploi et la réutilisation peuvent passer 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 ! Il existe de nombreuses solutions pour offrir une seconde vie à d'anciennes affaires :

- 🕒 **Je prête** par le biais d'applications et de sites de prêt entre particuliers par exemple.
- 🕒 **Je donne** aux boutiques solidaires, ressourceries, proches et amis.
- 🕒 **J'échange** contre un service ou un autre bien.
- 🕒 **Je vends** dans les boutiques de vente d'objets d'occasion par exemple !

4 Je trie et je recycle

Il reste toujours un petit quelque chose que l'on ne peut pas réutiliser, réparer, donner, mais dont nous devons nous séparer de manière définitive : c'est là que commence la vie du « déchet ».

Je pense à bien **mettre en pratique les consignes de tri** afin de minimiser l'impact de mes déchets. Ceux-ci seront valorisés (du méthane à partir de déchets ménagers, des isolants faits de textiles usagés...) et recyclés.

ZOOM SUR

QUE VEULENT DIRE CES LOGOS ?



Le point vert
Il signifie que l'industriel qui a mis en vente le produit participe financièrement à la collecte, au tri et au recyclage des emballages.



Le ruban de Möbius
Symbole universel du recyclage, il indique que l'emballage ou le produit a été élaboré à partir de matières recyclées ou recyclables.



Le logo Triman
Obligatoire depuis 2015, il signifie que le produit est recyclable. Attention cependant, les consignes de tri peuvent différer selon les territoires.

ILS LE FONT DÉJÀ

Au Japon, dans les fast-foods, les consommateurs trient leurs déchets après avoir mangé : liquides, restes organiques, papiers et plastiques. À chacun sa poubelle ! 📍



© Baptistine Lopez Aravena

EXEMPLE D'UNE DÉMARCHE « ZÉRO DÉCHET »



Paul souhaite se séparer de sa machine à café à capsules en aluminium. Selon lui, elle génère de nombreux déchets et ne fonctionne plus très bien. Il souhaite la remplacer par une cafetière française à piston et moudre son propre café, acheté dans une coopérative locale.

Paul répare sa machine avec l'aide d'un repair'café local puis décide de la vendre à un voisin. Il fait l'acquisition d'une cafetière à piston d'occasion dans une ressourcerie pour quelques euros.

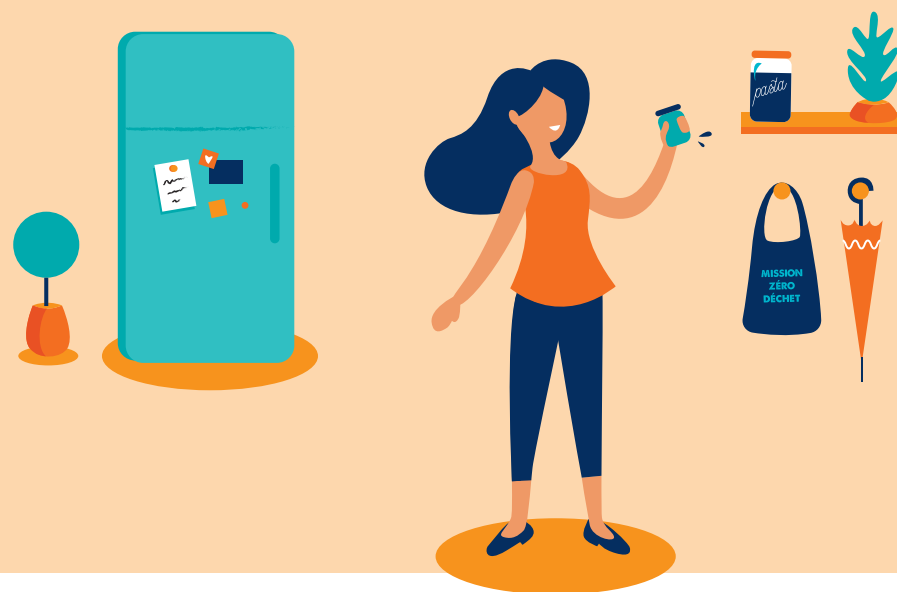


Il achète son café en vrac à la coopérative et a même pu échanger quelques vieux CD contre un moulin à café manuel, lors d'une troc party.

Résultat des (non)courses :
Paul peut déguster un excellent café en ayant dépensé très peu d'argent. Il a permis le réemploi de la machine à café, de la cafetière à piston, du moulin et même des CD : tout le monde est gagnant !



S'APPROVISIONNER ET CUISINER RESPONSABLE



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

Pas toujours facile de garder à l'esprit la question des déchets quand on est en train de faire ses courses... **En préparant ma liste au calme, et pourquoi pas en famille, j'évite les achats compulsifs !**

J'achète ainsi dans les proportions adéquates, en prenant en compte les envies de chacun, et j'évite de me laisser tenter par les promotions en flânant dans les rayons ! En plus, c'est bon pour mon portefeuille.

Astuce
Je fais mes courses alimentaires le ventre plein pour éviter les tentations !



6 À ne pas oublier avant de faire les courses

Lorsque je pars faire les courses, que ce soit en grande surface, magasin de proximité ou marché local, **je pense à apporter quelques équipements indispensables pour réduire mes déchets :**

- cabas réutilisable, tote bag et sac congélation pour porter les courses ;
- bouteilles en verre pour les liquides (huile, vin...);
- sacs à vrac en tissu ou contenants en verre pour les produits en vrac (noix, céréales...);
- boîtes hermétiques ou bee's wrap (voir page 21) pour les produits à la découpe (fromage, viande...)

Astuce

Je dépose mes déchets spécifiques dans les bornes dédiées et situées 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...



© Agence Parisienne du Climat

7 Je choisis des produits en vrac et à la découpe

Acheter en vrac ou à la découpe permet de **garder la main sur les quantités et donc d'éviter le gaspillage**. L'absence d'emballage présente par ailleurs un double avantage : faire des économies tout en agissant pour la planète. En plus, c'est moins lourd à transporter !

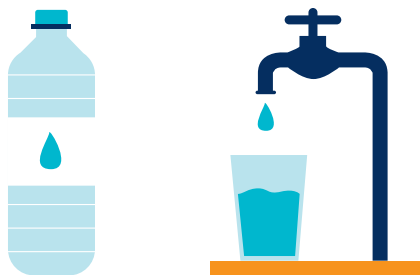
Astuce

Je n'hésite pas à faire mes courses avec mes propres contenants : attention, cette pratique n'est pas interdite par la réglementation mais peut être refusée par le commerçant. Je rejoins également le mouvement « Mon commerce m'emballa durablement » lancé par l'association Zero Waste France, pour sensibiliser mes commerçants préférés !

8 Je n'achète pas d'eau en bouteille

Remplacer l'eau en bouteille par l'eau du robinet (filtrée ou non), c'est réduire ses déchets de 12 kg par an.

En termes d'économies, je passe de 0,40 € le litre d'eau minérale à 0,003 € le litre d'eau du robinet, soit pour 1,5 litre consommé par jour, un total de 220 € contre 2 € par an. Rappelons par ailleurs que le transport par camion des bouteilles émet des gaz à effet de serre qui participent au réchauffement climatique.



220 €/an



2 €/an

- 12 kg/an
et par personne

9 Je choisis les produits avec des labels

Ils sont apposés sur les biens non alimentaires et témoignent de l'impact environnemental moindre sur l'environnement du produit tout au long de son cycle de vie par rapport à un produit analogue.

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 sont les suivants :



Éco-label européen



Éco-label français

10 J'achète des produits locaux qui n'ont pas besoin d'être suremballés

Lorsque je privilégie les achats auprès des producteurs locaux, je participe au développement économique et social local. **Quand les produits sont produits à proximité, ils n'ont ni besoin d'être surprotégés, ni transportés et peuvent être achetés en vrac.**

Fruits, légumes, œufs, fromage, miel... Je garde en plus la main sur la qualité, la provenance et les conditions de production. Je pense également à ramener mes propres contenants (boîtes d'œufs vides, sacs réutilisables, filets, bocaux, bee's wrap...)

Astuce

Je peux adhérer à une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture de Proximité). Il s'agit d'un partenariat consommateur-producteur en circuit court : l'exploitant fournit un panier hebdomadaire de produits frais, de saison, souvent biologiques, produits au prix équitable, à des adhérents de l'AMAP ayant payé à l'avance leur consommation sur une période définie. Par exemple, je paye en début de mois 40 € pour recevoir chaque semaine un panier composé aléatoirement de produits cultivés par les exploitants partenaires et conditionnés avec un minimum d'emballages.

11 Je surveille les dates limites de consommation (DLC)

Selon l'ADEME, nous jetons en moyenne 20 kg de nourriture par an et par personne dont 7 kg de produits non déballés. Cela représente environ 400 € de gaspillage par an pour une famille de 4 personnes.

Je suis donc attentif aux DLC pour limiter le gâchis et je les choisis selon ma vitesse de consommation.

Si je compte faire des sandwiches le lendemain, pourquoi prendre un pain de mie avec une DLC à 3 semaines ?



ZOOM SUR

DLC ET DDM

La **Date Limite de Consommation (DLC)** s'applique aux produits frais périssables potentiellement dangereux pour la santé lorsqu'ils se dégradent. La DLC concerne les produits sur lesquels figurent la mention « **Avant le...** »

La **Date de Durabilité**

Minimale (DDM) concerne les produits alimentaires qui ne deviennent pas dangereux pour la santé avec le temps. Néanmoins, la qualité et le goût peuvent être altérés. Ils se reconnaissent par la mention « **À consommer de préférence avant le...** »



12 J'organise mon réfrigérateur pour optimiser la conservation des produits

LA PORTE : ZONE TEMPÉRÉE ENTRE 6 °C ET 8 °C

Oeufs, beurre, confiture, sauces, condiments, boissons...



ZONE FROIDE ENTRE 0 °C ET 3 °C

Laitages, viandes crues, charcuterie...

ZONE FRAÎCHE ENTRE 4 °C À 6 °C

Poissons cuits, pâtisseries, sauces...

LE BAC À LÉGUMES ENTRE 8 °C ET 10 °C

Fruits et légumes frais

Attention, je ne mets pas de plats chauds au réfrigérateur : la vapeur d'eau générée est à l'origine de la formation du givre. Je laisse refroidir le plat avant et je dégivre régulièrement mon réfrigérateur afin d'économiser de l'énergie !

13 Je prolonge la durée de vie de mes denrées alimentaires

Je peux prolonger de quelques jours la fraîcheur de mes aliments grâce à des gestes simples :

- Je mets quelques gouttes de jus de citron sur mon fruit entamé pour éviter son brunissement.
- Je peux mettre du sel, un excellent conservateur, sur mon citron entamé.
- Je laisse tremper ma salade flétrie une nuit dans un fond d'eau avec un peu de sucre pour lui permettre de retrouver toute sa fraîcheur au matin.
- Je conserve mon pain dans un contenant fermé hermétiquement pour éviter qu'il ne sèche.
- Je recouvre d'huile d'olive mes conserves entamées pour créer un film protecteur.



14 Je supprime le papier aluminium et le film plastique de conservation

Plutôt que d'emballer mes aliments dans de l'aluminium ou du film plastique, je peux les conserver dans des boîtes hermétiques ou les recouvrir d'un simple tissu pour les consommer plus tard.

Il existe également des **films alimentaires réutilisables lavables** appelés « **bee's wraps** » qui protègent parfaitement 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.



FABRIQUER UN FILM ALIMENTAIRE RÉUTILISABLE

Choisir un morceau de tissu pas trop épais à couper à la taille de votre choix, à laver et à repasser. Poser ce tissu sur la plaque de votre four et le saupoudrer uniformément de cire d'abeille ou de cire végétale (à trouver chez votre producteur ou dans votre magasin bio). Après avoir préchauffé votre four à 80 °C, enfourner environ 5 minutes : la cire va fondre et imprégner le tissu. Il est également possible de le faire à l'aide d'un fer à repasser, en plaçant le tissu entre deux couches de papier cuisson. Une fois étendu et séché, le tissu devrait durcir. C'est prêt !

15 Je réutilise l'huile alimentaire et je ne la jette pas dans l'évier

Une huile de cuisson (de friture) peut être réutilisée plusieurs fois. Entre chaque usage, je pense à la filtrer pour me débarrasser des miettes brûlées. Attention, je ne la jette pas dans mon évier ! En plus de boucher mes canalisations, l'huile alimentaire asphyxie les bactéries chargées d'épurer l'eau, entraînant l'augmentation de micro-organismes nocifs pour la santé. **En petite quantité, je la jette dans un récipient fermé dans les ordures ménagères. En grande quantité, je l'emmène à la déchèterie.**



16 Je favorise les recettes « faites maison »

Pâte à pizza, riz au lait, soupe, sauce tomate, confiture... autant de recettes qu'il est possible de préparer soi-même. D'un point de vue économique, c'est gagnant quasiment à tous les coups.

Cela demande souvent plus de temps, mais permet de garder la main sur ce que vous mangez. De plus, les produits alimentaires de base sont souvent **moins emballés que les produits industriels préparés** et peuvent être **achetés en grande quantité**.

Astuce

Pour préparer une succulente pâte à pizza, je commence par jeter un coup d'œil dans mes placards, j'ai probablement déjà tous les ingrédients : de la farine de blé, de la levure boulangère, de l'huile d'olive, de l'eau et un peu de sel. Pâte épaisse ou pâte fine, les recettes sont nombreuses.

ILS LE FONT DÉJÀ

En Espagne, vous pouvez trouver des « poubelles à huiles » un peu partout en ville. Les citoyens viennent y déverser leurs huiles alimentaires usagées.



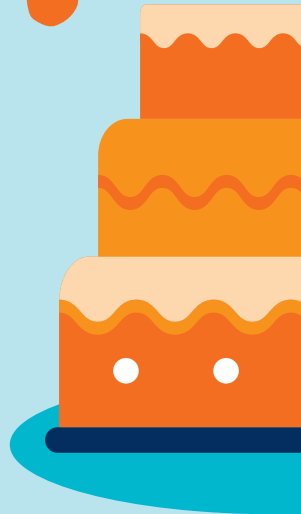
17 J'apprends à cuisiner les restes

Les restes s'accumulent dans le réfrigérateur et je ne sais pas quoi faire de toute cette nourriture entamée ?

Pourquoi ne pas stimuler ma créativité en réinventant des recettes de base ? Je pense par exemple aux salades, tartes, quiches ou cakes salés dont les recettes sont nombreuses.

Astuce

Pour surprendre mes proches, je m'inspire de la cuisine du monde : burritos, riz sauté, curry, légumes sautés au wok... Ces plats peuvent facilement s'adapter à ce que j'ai sous la main. Internet regorge de bonnes idées : à vos fourneaux !





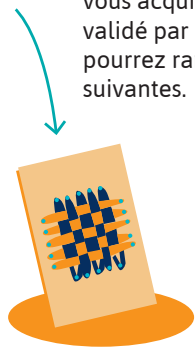
ENTREtenir SON INTÉRIEUR



18 Je fabrique une éponge tawashi

Plutôt que d'utiliser des éponges jetables qui sont principalement issues de la pétrochimie, pourquoi ne pas fabriquer ma propre éponge maison avec la **méthode japonaise du tawashi** ? Il s'agit de tresser des morceaux de tissu entre eux à l'aide de clous plantés sur une planche en bois. C'est simple, amusant, économique et bon pour l'environnement ! Jetez un coup d'œil aux tutoriels sur Internet.

Je peux également investir dans une **brosse vaisselle en bois à tête interchangeable** que je trouve dans les magasins en vrac pour environ 2,50 €.



19 Je concocte mes produits d'entretien

Vinaigre blanc, bicarbonate de soude, citron, savon de Marseille ou savon noir : **avec quelques produits de base, il est assez simple de fabriquer ses propres produits d'entretien.** En plus d'être écologiques, ils sont économiques.

Ces produits peuvent être achetés en vrac. Attention cependant, vous devez vous acquitter d'un premier contenant validé par le producteur, que vous pourrez ramener et remplir les fois suivantes.



FAIRE SA LESSIVE AU SAVON NOIR

Mettre dans un récipient 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et 3 cuillères à café de cristaux de soude. Mélanger à sec puis délayer avec un peu d'eau tout en remuant. Ajouter 6 cuillères à soupe de savon noir. Compléter avec un demi litre d'eau chaude et mélanger jusqu'à obtenir un liquide homogène. Mélanger avant chaque utilisation.

20 Je me mets au savon noir

Afin de ne pas encombrer mes placards et mes poubelles, je préfère les **produits multifonctions**. Un savon liquide à base d'huile végétale, le savon noir par exemple, me permet de nettoyer du sol au plafond toutes les pièces de ma maison ainsi que ma voiture, de façon 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 est utilisé aussi bien comme produit d'entretien que produit cosmétique. Je peux en trouver facilement partout, en grande surface, dans des magasins de bricolage, chez mon distributeur de produits biologiques...

21 Je fuis les lingettes et papiers absorbants à usage unique

Dès que possible, je fais la chasse aux produits à usage unique. Ces derniers viennent s'entasser dans nos poubelles ou dans nos océans et sont un fléau pour la biodiversité. Je pense par exemple à utiliser une éponge à la place du papier absorbant et je dis non aux lingettes imbibées à usage unique. **Saviez-vous qu'un français produisait en moyenne 34 kg de lingettes par an ?**

22 J'investis dans des produits grands formats plutôt que multiplier l'achat de petits formats

Je privilégie les produits en grands volumes comportant moins d'emballages. Attention cependant aux produits concentrés : leur format est certes plus petit mais ils sont plus efficaces. J'adapte leur utilisation en respectant les dosages pour qu'elle soit optimale.



ATTENTION À L'EFFET REBOND !

Vous faites des économies en fabriquant vos produits d'entretien, mais vous achetez un nouveau téléphone dont vous auriez pu vous passer grâce aux économies réalisées ? Vous remplacez vos ampoules halogènes par des ampoules LED mais vous les laissez allumées plus longtemps parce qu'elles consomment moins ? C'est ce qu'on appelle l'**effet rebond**, lorsque **les gains obtenus par le progrès sont absorbés par les mauvais comportements.**

L'ENTRETIEN MÉNAGER ÉCOLOGIQUE

HUILES ESSENTIELLES

- Désodorisent et désinfectent
- Éliminent les acariens, les moisissures et les insectes
- Rafraîchissent le linge

BICARBONATE DE SOUDE

- Détache les vêtements et les tapis
- Désodorise la poubelle et le réfrigérateur
- Désincruste la graisse brûlée
- Débouche les canalisations

JUS DE CITRON

- Antiseptique
- Détartrant et désodorisant
- Capture les odeurs et rafraîchit

VINAIGRE BLANC

- Fait briller les vitres
- Dissout le calcaire et détartré
- Élimine les odeurs, les bactéries et les moisissures
- Assouplit le linge et ravive les couleurs

SAVON NOIR

- Détache le linge
- Nettoie et dégraisse
- Éloigne les insectes

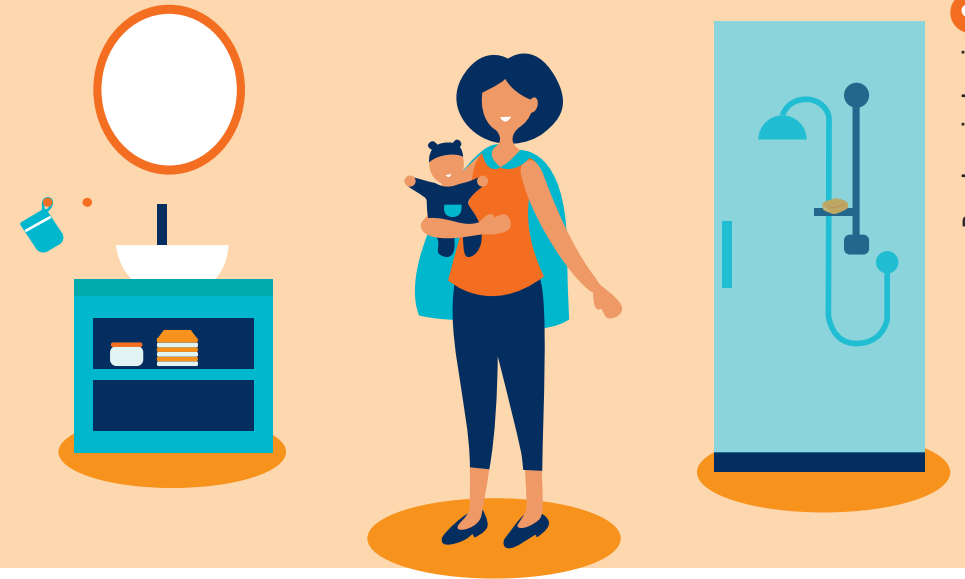
CRISTAUX DE SOUDE

- Dégraissent et décrassent la vaisselle
- Débouchent la plomberie
- Blanchissent le linge





PRENDRE SOIN DE SOI



Prendre soin de soi

23 Je fabrique mes cosmétiques

Je peux fabriquer savon, déodorant, baume à lèvres, shampoing et bien d'autres ! De nombreuses enseignes proposent les produits de base pour leur confection.

Astuce

Le savon de Marseille est un indispensable de la salle de bain ! Il sert à la préparation de nombreux produits d'entretien et s'utilise pur pour l'hygiène corporelle. Il se trouve facilement sans emballage entre 2 et 5 €. C'est un produit naturel à base d'huiles végétales, biodégradable, sans parfum ni additif chimique. Attention, sa recette n'est pas protégée et on peut donc trouver des produits à base d'huile de palme (de couleur blanche) ou de graisse animale, et qui proviennent parfois de l'autre bout de monde : il faut les fuir !

24 J'opte pour les produits solides

Savon, shampoing et même dentifrice et démaquillant : ces produits se trouvent en version solide dans les commerces bio et en vrac. **En plus de durer plus longtemps, ils ont généralement moins d'emballages.** Par exemple, un pain de savon de 250 g génère en termes de déchets annuel 3 g de plastique pour 216 lavages, tandis qu'un gel douche de 250 ml génère 680 g de plastique pour 50 lavages.



680 g
de plastique pour
50 lavages



3 g
de plastique pour
216 lavages

25 Je loue ou j'achète des couches lavables

Un bébé produit en moyenne 1 tonne de couches, mais il peut aussi être écolo ! Il existe de nombreux modèles de couches à usages multiples à acheter ou à louer, à vous de faire votre choix ! Elles se lavent en machine à 40 °C et l'idéal est d'en avoir une vingtaine.

Astuce

Je me renseigne sur l'Hygiène Naturelle Infantile (HNI) pour me passer des couches de bébé plus rapidement.

26 Je remplace les cotons-tiges

Fléau écologique, les cotons-tiges font partie des produits dont on peut se passer facilement. **En 2020, ceux**

avec une tige en plastique seront interdits à la vente en France.

Plusieurs choix s'offrent à moi, le plus écologique étant l'**oriculi**. Il s'agit d'un cure-oreille en bois ou métal sculpté pour nettoyer mes oreilles de façon responsable.

27 J'évite les cotons démaquillants

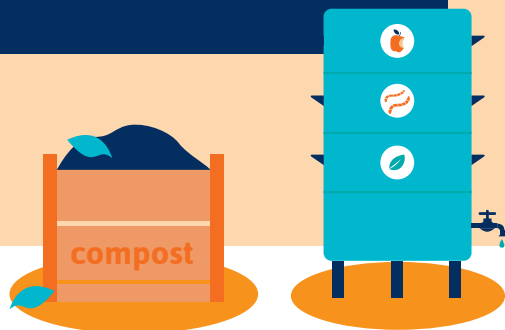
Tout comme les cotons-tiges, l'utilisation massive de cotons jetables est néfaste pour l'environnement.

Je peux me diriger vers les cotons démaquillants lavables à la machine.

Le coût ? 10 € pour une année contre 20 € pour des cotons à usage unique. Autre solution, je peux tout simplement utiliser une éponge végétale, un morceau de tissu ou encore un petit gant de toilette que j'imbibe de lait démaquillant ou d'huile d'amande douce.



ÉQUIPER SON FOYER



28 Je fais attention aux écorecharges

Certains produits sont disponibles en format écorecharge (lessive, gel douche, café...), l'idée étant de payer les produits sans leur emballage. Ils sont alors vendus dans un contenant sommaire pluri-matériaux (aluminium, plastique, papier) ou multi-plastiques et sont donc difficilement recyclables.

Dans ce cas, quelle est la meilleure solution entre les contenants classiques recyclables et les écorecharges non recyclables ?

Difficile à dire... Je garde en tête qu'il est préférable d'acheter des produits sans emballage ou de les fabriquer moi-même.

29 Je fais la chasse aux piles

Plutôt que d'utiliser des piles difficiles à recycler, **je privilégie les appareils fonctionnant sur secteur**. Pour aller encore plus loin, **je pense aux équipements qui fonctionnent à la main** : moulin à café, poivre ou sel, presse-agrume, fouet manuel, radio à dynamo...

Quand je n'ai vraiment pas le choix, plutôt que des piles jetables, j'opte pour les **piles rechargeables** : ça coûte moins cher et c'est plus écologique. Et je n'oublie pas la consigne pour le tri : les piles sont collectées en déchèterie ou dans les magasins.



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

Plutôt que d'acheter des produits à bas prix, de piètre qualité, fabriqués dans des pays en développement ne respectant ni les droits de l'humain ni l'environnement, **j'essaie d'investir dans des produits de qualité et responsables**. Je les garderai plus longtemps et produirai à terme moins de déchets. Je pense toutefois à me renseigner et à comparer avant tout achat important. Attention, le prix et la qualité ne sont pas toujours corrélés.

Astuce

Je choisis des équipements de classe énergétique A+++, 20 à 50 % moins énergivores que les classes A+. Je lis le guide *Déchiffrer les étiquettes environnementales* de l'ADEME.

31 Je protège mes biens pour prolonger leur durée de vie

Pour éviter de me précipiter à la déchèterie avec mes objets abîmés, **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... Un petit investissement peut me permettre de prolonger la durée de vie de mes affaires.

Si je suis bricoleur·euse, couturier·ère ou tout simplement inventif·ve, je peux même me lancer dans du fait maison !



32 Je paie la fonction et non l'objet !

Location de la perceuse de votre voisin ou abonnement mensuel pour l'utilisation d'un lave-vaisselle, de nombreuses solutions existent. Les contrats se font entre particuliers ou auprès d'un professionnel, j'y pense avant chaque achat et je vérifie la rentabilité.

ZOOM SUR

L'ÉCONOMIE DE LA FONCTIONNALITÉ, C'EST QUOI ?

Elle se définit comme un système privilégiant l'usage plutôt que la possession en proposant des services liés à une performance d'utilisation. Il s'agit de vendre l'usage du bien et non le bien.

Par exemple : vendre des photocopies à l'unité plutôt que des photocopieuses, faire payer les cycles de lavage plutôt que des machines à laver.

33 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, etc. Par ailleurs, le déplacement des livreurs participe à la pollution et à la congestion routière dans la capitale.

Lorsque rien ne le justifie, c'est-à-dire lorsque je peux trouver au même prix et à proximité ce dont j'ai besoin, **je choisis de me déplacer.**



34 Je privilégie la mono-matière

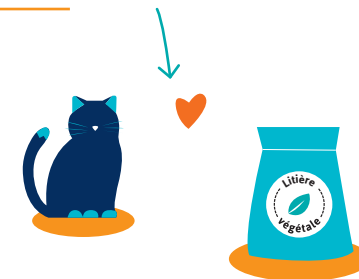
Il vient un moment où il est difficile d'éviter la production d'un déchet. Lorsque c'est le cas, pas de panique ! Certains matériaux sont plus facilement valorisables que d'autres. **Mieux vaut préférer les emballages qui proviennent de matières recyclées ou qui sont recyclables.** De façon générale, je privilégie les mono-matières : les emballages composés de plusieurs matériaux sont plus difficilement valorisables puisqu'il faut auparavant les séparer. Par exemple, l'emballage d'une brosse à dents en plastique et en carton est appelé un « blister ».

35 J'opte pour de la litière écologique

Pour les chats d'appartement, difficile de se passer de la litière. Leur impact sur l'environnement est cependant

loin d'être neutre, puisqu'elles sont produites à partir de ressources non renouvelables (argile extraite de carrières), traitées par substances chimiques contenant parfums, colorants, pesticides... De plus, elles ne sont pas biodégradables. Alors comment faire ? **Il existe des litières végétales**, par exemple en granulés de bois, vendues en supermarché ou en magasin biologique.

Astuce
La litière et les croquettes peuvent être vendues en vrac !



ZOOM SUR

LA SIMPLIFICATION DES CONSIGNES DE TRI À PARIS

Depuis le 1^{er} janvier 2019 à Paris, tous les emballages vont dans la poubelle jaune (pas de changement pour le papier, les magazines et le carton, qui sont toujours à déposer dans cette poubelle). Pensez à ne pas les imbriquer les uns dans les

autres car les matières seront séparées par les trieurs optiques au centre de tri. Attention, les couverts et gobelets en plastique ne sont pas considérés comme des emballages et sont à placer dans le bac vert : il faut donc les fuir !

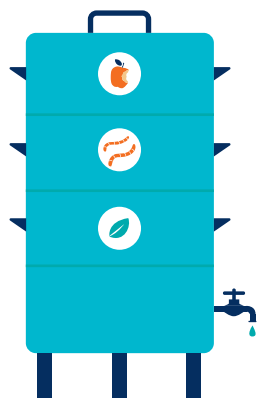
36 Je privilégie les plantes en pots

Que ce soit pour ma décoration d'intérieur ou mes conquêtes amoureuses, **je préfère les plantes en pots, vivantes et bien enracinées**, aux bouquets de fleurs coupées, emballés dans du plastique et qui ne tiendront que quelques jours.

Pour un bouquet cadeau, **je pense à spécifier à mon fleuriste que je ne souhaite pas d'emballage plastique**. Je préfère une petite feuille de couleur à défaut ou un joli pot !

Astuce

Pour décorer mon intérieur, pourquoi ne pas opter pour un petit dracaena, plante aux propriétés dépolluantes ?



37 Je composte mes déchets de cuisine et de jardin

Le compostage permet de réduire son volume d'ordures ménagères de 30 à 50 %.

Si je n'ai pas de jardin, pas de panique, deux solutions s'offrent à moi :

- **Le lombricompostage** dans lequel des vers de compost digèrent les déchets organiques dans un lombricomposteur acheté ou fabriqué maison. Le site plus2vers.com donne des informations sur le lombricompostage et propose aux particuliers de trouver des donateurs de vers ou de compost près de chez eux !
- **Les composteurs collectifs** peuvent être installés en pied d'immeuble, dans certains établissements publics ou dans les jardins partagés. La Ville de Paris peut également en



installer à la demande au sein des copropriétés parisiennes sous certaines conditions. Pour effectuer une demande, je m'adresse à : dpe-compostage@paris.fr

38 J'appose un « Stop pub » sur ma boîte aux lettres

Si ma boîte aux lettres se trouve remplie de prospectus, publicités et journaux gratuits, **je peux manifester mon refus de recevoir ce type d'imprimés avec un autocollant Stop pub**. Le modèle conçu spécialement pour la Ville de Paris est disponible à ma Mairie d'arrondissement et le modèle national est à télécharger et imprimer sur le site du ministère de la Transition écologique et solidaire.



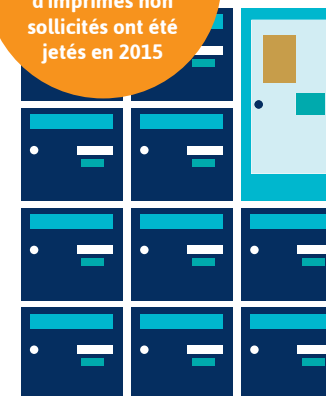
En 2015, les imprimés non sollicités ont représenté environ 800 000 tonnes de déchets en France, soit environ 12 kg par personne et par an.

Astuce

Je pense également à dire non aux tracts distribués dans la rue !

1 kg

par mois et par personne d'imprimés non sollicités ont été jetés en 2015



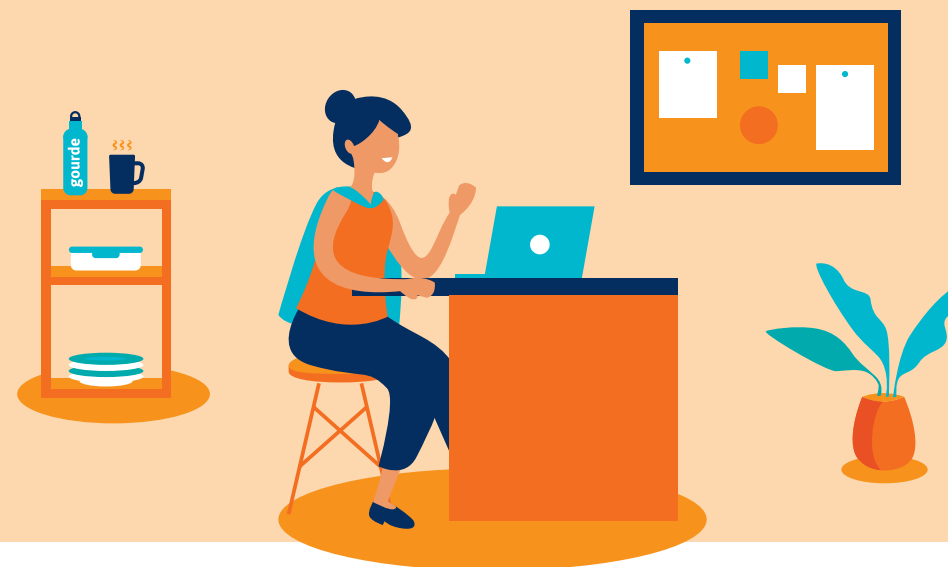
ZOOM SUR

LE RESPECT DES STOP PUB

En août 2018, l'association Zéro Waste France et son groupe local à Strasbourg ont déposé plainte contre deux enseignes pour le non-respect des autocollants Stop pub sur les boîtes aux lettres des particuliers. Il s'agissait d'une action inédite et symbolique, l'objectif étant d'interpeller des enseignes à ce sujet. L'affaire a été étudiée 6 mois puis classée sans suite avec toutefois un rappel à la loi.



AGIR AU BUREAU ET AILLEURS



39 J'évite les plats à emporter suremballés

Déjeuner à emporter peut être source de nombreux déchets, que mon repas soit acheté au supermarché ou chez mon commerçant. 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 !

40 J'apporte ma tasse, mon verre et ma gourde

La loi relative à la Transition Énergétique pour la Croissance Verte interdit la vente de vaisselle en plastique à partir du 1^{er} janvier 2020.

La vaisselle jetable en matière biosourcée restera quant à elle autorisée.

Je peux prendre l'habitude dès maintenant en apportant ma propre tasse au bureau. Afin d'éviter les bouteilles ou les gobelets en plastique, je peux également investir dans une gourde à remplir aux fontaines ou au robinet et à emmener en vacances, à la salle de sport et au travail. J'opte pour une gourde en acier inoxydable et j'évite celles en plastique (durée de vie plus courte) ou en aluminium (considérée cancérigène, se détériore au contact de produits acides).

Astuce

Ma gourde vide sera autorisée à l'aéroport. Je peux la remplir une fois la sécurité passée dans les nombreuses fontaines à eau !



ILS LE FONT DÉJÀ

Au Royaume-Uni, des enseignes peuvent réduire jusqu'à 0,50 cts le prix de votre café lorsque vous apportez votre « mug » !



41 Je limite mes impressions

« Avant d'imprimer, pensez à l'environnement ». Je garde cette phrase en tête avant d'imprimer.

- Je n'imprime que si nécessaire.
- J'imprime en « 4 feuilles sur 1 » en recto-verso pour optimiser au maximum chaque feuille de papier (attention à vos yeux quand même !)
- Je garde les versos vierges pour en faire des brouillons.
- J'ai recours à un papier à faible grammage et de préférence recyclé.
- J'utilise une police fine et tassée, limitant l'utilisation d'encre et de papier.
- Je limite les impressions en couleur et de haute qualité.

42 Je choisis les formats dématérialisés

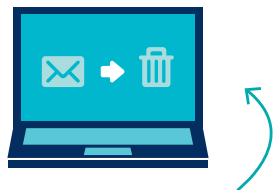
Lorsqu'on parle de dématérialisation, on sous-entend le passage d'un document en format physique à un format numérique ou numérisé, l'objectif étant de s'affranchir du papier. C'est une pratique qui tend à se généraliser (relevés bancaires, factures, fiches de paie, avis d'imposition...)

Lorsque c'est possible, je privilégie les formats dématérialisés que je stocke directement sur mon terminal ou sur un disque dur externe.

Je fais attention à n'y stocker que le nécessaire. J'évite également tant que possible le stockage sur serveurs extérieurs, appelés « clouds » (Dropbox, Google Drive) puisque ces derniers sont très énergivores.

ILS LE FONT DÉJÀ

En France, certains magasins proposent l'option sans ticket à la caisse, à privilégier !
Saviez-vous que recevoir un ticket de caisse par mail peut avoir un impact environnemental plus important que l'impression papier ?



43 J'adopte des comportements numériques responsables

Le stockage des mails a un impact plus faible en comparaison de l'impact de la production des appareils numériques.

Pour le réduire :

- 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'envoi d'un mail a un impact plus important que son stockage :
- 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.

44 Je passe du produit au service

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, aller au cinéma au lieu d'acheter un DVD, me rendre dans des bars à jeux au lieu d'acheter le Monopoly... C'est autant d'achats en moins !





PASSER DU TEMPS AVEC SA FAMILLE ET SES AMI·E·S



45 Je titille la fibre créative de mes enfants

Avec les enfants, il est facile de trouver des idées d'activités à réaliser plutôt que d'acheter des jeux et jouets en magasin. **Je peux par exemple les inciter à créer en réutilisant de vieux cartons usagés, des bocaux, feutres et peintures...** Une manière de les faire participer aux défis environnementaux tout en s'amusant, sans parler des créations uniques réalisées !



RÉALISATION D'UNE BOÎTE À MOUCHOIRS

- Matériel : du carton, une paire de ciseaux, une règle, de la colle, un feutre noir
- Temps estimé : 1h30



© Agence Parisienne du Climat

Inspiration : artiste britannique Stik

46 J'apporte ma vaisselle pour les pique-niques, goûters et réceptions

Je préfère les en-cas faits maison à transporter dans des contenants réutilisables : gâteaux, cookies, fruits et légumes, tartes salées ou sucrées. **Je pense à ramener de la vaisselle, des couverts et des serviettes non jetables ou je demande à tous mes convives de ramener les leurs.** Si je fais appel à un traiteur ou que je loue une salle, je fais attention à ce qu'il n'y ait pas de vaisselle jetable.



47 J'apporte mon « doggy bag » au restaurant

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 afin de les terminer plus tard. Je réduis ainsi le gaspillage alimentaire. Mais 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.**

Le doggy bag n'est pas encore obligatoire en France, mais pourrait le devenir. Restons informé·e·s !

48 Je dis non au papier cadeau jetable

Envie de faire plaisir ? **Je peux recourir à d'autres méthodes d'emballage que le papier cadeau jetable.** En y repensant, c'est de l'argent, du papier, des produits chimiques pour les encres, du transport pour arriver en magasin, du temps pour le ramener à la maison, pour finalement être déchiré et jeté à la poubelle en quelques secondes.

Astuce

Je peux par exemple m'inspirer de la technique japonaise du « furoshiki », l'art d'envelopper des cadeaux avec de beaux tissus.

49 J'organise des soirées « zéro déchet » !

Un anniversaire, une soirée entre ami·e·s, un repas de fête de famille ? Je crée ma propre déco en réemployant des papiers pour faire une guirlande, en achetant des biscuits apéritifs en vrac plutôt qu'en sachet, en coupant des légumes en bâtonnets, en préparant mes propres boissons... **Je profite également de cette occasion pour mettre mes invité·e·s au défi de ne pas ramener de déchets !**

Si je cherche des idées, de nombreux sites et blogs proposent des astuces pour organiser une soirée « zéro déchet ».

Astuce

Il existe des magasins qui proposent de l'alcool en vrac, avec des bouteilles consignées ou réutilisables.

50 Je me renseigne et reste informé·e des actualités « zéro déchet »

JE TROUVE DES CONSEILS ET DES BONNES PRATIQUES À PARIS

- L'Agence Parisienne du Climat : apc-paris.com
- La Ville de Paris : paris.fr/gaspillage

JE VISITE LES LIEUX DU ZÉRO DÉCHET ET JE PARTICIPE À DES ATELIERS !

- La Maison du Zéro Déchet : lamaisonduzerodechet.org
- La REcyclerie : larecyclerie.com
- La Maison des Acteurs du Paris Durable : acteursduparisdurable.fr
- La Maison du Jardinage : main.verte@paris.fr
- La Petite Rockette : lapetiterockette.org
- La Textilerie : latextilerie.fr

JE CONSULTE LES ADRESSES SUIVANTES POUR PLUS D'INFORMATIONS

- L'association Zero Waste Paris : zerowasteparis.fr
- Le réseau des Ressourceries : ressourcerie.fr
- Le réseau AMAP Île-de-France : amap-idf.org
- La famille (presque) zéro déchet : famillezerodechet.com
- Le Transiscope : transiscope.org



Bien plus d'adresses sur notre page : apc-paris.com/dechets



EMBALLER UN CADEAU



- Décorer une vieille boîte à chaussures.
- Utiliser des restes de papier peint ou du papier journal.
- Récupérer les images de vieux calendriers et magazines.

- Customiser des bocaux en verre.
- Nouer un tissu, qui pourra être réutilisé par la suite.



Agence
Parisienne
du Climat

Le défi Familles Zéro Déchet est animé à Paris par l'Agence Parisienne du Climat et soutenu par la Ville de Paris.



Pour toute question sur le défi :

Contactez-nous :

familles.zerodechet@apc-paris.com

01 58 51 90 33

Pour toute question sur les économies d'énergie ou le changement climatique à Paris :

Contactez-nous :

info-conseil@apc-paris.com

01 58 51 90 20

Consultez notre site et nos réseaux :

www.apc-paris.com



Design graphique : Chloé Heinis



Vous avez terminé d'utiliser ce guide ?

- Donnez-le ! Les conseils de ce guide profiteront à d'autres.
- Si le guide n'est plus en condition d'être utilisé, triez-le en le plaçant dans le bac jaune.