

10 défis zéro déchet

Nous vous proposons de relever des défis zéro déchet pour commencer votre démarche !

A vous de jouer 😊 !!

- 1. Ne plus accepter un seul sac plastique et réutiliser ses sacs en papier**
- 2. Mettre un « Stop pub » sur sa boîte aux lettres**
- 3. Ne plus acheter de bouteilles en plastique (filtrer l'eau du robinet) et s'acheter une carafe d'eau pour la maison et une gourde pour les déplacements**
- 4. Remplacer son gel douche par un savon (de Marseille par ex)**
- 5. Acheter son poisson et son fromage avec son contenant (bocal, tupperware...)**
- 6. Remplacer son sopalin par des serviettes/torchons lavables**
- 7. Acheter son prochain achat d'occasion (meuble, vêtement, objet...)**
- 8. Organiser une fête sans vaisselle jetable (gobelets, couverts, bouteilles, serviettes...)**
- 9. Ne pas prendre le papier donné avec le pain et utiliser un sac à pain en tissu**
- 10. Composter tous vos déchets organiques (lombricomposteur ou composteur)**

Pour aller plus loin, voici encore d'autres astuces :

Toilette/Salle de bains

- Utiliser des savons et shampoings solides
- Remplacer le dentifrice par de l'argile ou bicarbonate
- Utiliser des disques démaquillants lavables
- Utiliser des serviettes hygiéniques lavables ou une coupe menstruelle
- Utiliser des rasoirs non jetables
- Utiliser une huile de rasage
- Se démaquiller à l'huile végétale (jojoba, amande...)
- Se faire ses crèmes de soin soi-même à base d'huiles végétales et d'huiles essentielles
- S'acheter une brosse à dents biodégradable
- Réduire l'utilisation d'eau (ne pas laisser couler l'eau quand on se brosse les dents, mettre un stop douche)

Courses

- Acheter en vrac
- Faire ses courses au marché ou dans les magasins de proximité
- Utilisation de sacs réutilisables, en tissus, sac à dos
- Acheter en fonction de ce qu'on a chez soi
- Acheter en fonction des saisons
- Privilégier les circuits courts (AMAP, producteurs locaux)
- Faire la fin des marchés pour les invendus
- Faire une liste de courses
- Aller chez le marchand avec sa boîte/panier
- Avant de passer à la caisse, trier le caddie pour éliminer les achats impulsifs
- Faire ses courses après avoir mangé
- Réutiliser les boîtes d'œufs et les pots de confiture.
- Privilégier les contenants recyclables (verre, carton...)
- Réutiliser mes sacs en papier

Ménage

- Utiliser le vinaigre blanc, bicarbonate, savon noir, citron, huiles essentielles
- Utiliser des éponges lavables

- Utiliser des lingettes en microfibre et non des lingettes jetables
- Faire sa lessive et son produit lave-vaisselle soi-même

Loisirs

- Privilégier les médiathèques/bibliothèques pour les livres, DVDs
- Se prêter le matériel entre voisins (tondeuse, appareil à raclette...)
- Utiliser un Doggy bag pour les restes aux restaurants
- Utiliser les cendriers dans les bars
- Refuser les verres en plastique et le sucre suremballé
- Récupérer l'électroménager dans les repair'cafés
- Faire le tri lors de gros événements (concerts ...)
- Prolonger la durée de vie des appareils : ne pas changer s'il marche encore (ex : télé) ; changer juste une pièce de son téléphone portable (écran...) au lieu d'en racheter un neuf

Enfants

- Utiliser des couches lavables
- Faire les goûters soi-même
- Privilégier les médiathèques et ludothèques
- Acheter des vêtements et jouets d'occasion
- Les sensibiliser au sujet du gaspillage

Travail

- Trier le papier
- Utiliser un mug plutôt que les gobelets plastiques
- Ne pas imprimer les mails
- Utiliser les feuilles recto/verso
- Arrêter des appareils électriques le soir
- Apporter son repas fait maison ou privilégier les restaurateurs utilisant des produits locaux