

# Introduction à la réduction des déchets

## Trucs & astuces



© Bénédicte Moret, Bloutouf

Présentation du 20 mars 2018

# INTRODUCTION

A l'heure où la Suisse romande ne sait plus où stocker ses déchets car les décharges sont presque toutes pleines<sup>1</sup> et où la taxe au sac poubelle vient d'entrer en vigueur, il est possible d'agir. André Gide disait très justement : « Il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions ».

Chaque habitant a le pouvoir de changer les choses en s'impliquant chez lui ou dans sa communauté pour améliorer la gestion des déchets. Différentes pistes sont proposées dans ce dossier afin de faire un pas de plus pour devenir écoresponsable en réduisant les déchets.

Notre but est de proposer des actions simples et concrètes qui pourraient permettre à tout un chacun de nombreux bénéfices à différents niveaux : confort, santé, environnement, économies financières.

## "Objectif réduction des déchets"

On a tous envie de faire mieux, mais comment ? Par où commencer ? Que pouvons-nous facilement entreprendre pour améliorer notre gestion des déchets ?

### La méthode pour avancer

Pour évaluer ses déchets, il y a différentes méthodes, dont celle de peser vos poubelles. Pour faire plus simple, ici nous vous proposons simplement d'utiliser un calendrier et de noter à chaque fois la date du jour à laquelle vous avez sorti votre poubelle. Ainsi de mois en mois vous pourrez évaluer combien de temps dure une poubelle dans votre habitat.

# EN PRATIQUE

## Les courses

### Comment organiser ses courses pour limiter ses déchets ?

Privilégier certains critères lors de vos achats.

#### Quelques points pour faire ses courses en réduisant ses emballages :

1. Acheter de préférence au marché, chez les producteurs, à la laiterie, dans les magasins de vrac.
2. Emporter des sacs en tissu (de petite et grande taille) pour y mettre les fruits et légumes, le pain et votre panier (cabas) pour emporter le tout.

<sup>1</sup> RTS info : <https://www.rts.ch/play/tv/19h30/video/la-suisse-romande-ne-sait-plus-ou-stocker-ses-dechets-non-recyclables?id=8549030>

3. Emporter des récipients (tupperwares ou plats en verre) afin de demander aux commerçants d'y déposer directement ce qu'on achète sans l'envelopper : viande, fromage, poissons.
4. Acheter en vrac, en utilisant des sacs en tissus, des bocaux en verre, des tupperwares pour riz, pâtes, lentilles, céréales, sucre, sel, café, thé, épices, etc. Sinon utiliser plutôt des sacs en papier.
5. Acheter les boissons, huile, vinaigre de préférence en vrac ou auprès des vendeurs qui ont une consigne ou qui aimeraient récupérer leurs pots ou bouteilles en verre. Sinon les acheter dans des contenants en verre qu'on pourrait réutiliser ou emmener au tri.
7. Privilégier les produits qui sont dans des emballages recyclables (cartons, verre et PET). Faire attention le PE est à ramener dans les magasins. On ne sait cependant pas comment ils sont recyclés.
8. Faire une liste de courses et prévoir des repas pour acheter juste ce qu'il faut et jeter moins.

## La cuisine

### S'organiser en cuisine pour réduire ses déchets !

- **établir une liste** de recettes simples et faciles au quotidien
- **réinstaurer la boîte** à goûter des enfants
- **idem pour les grands**, le repas au travail joliment transporté dans un bocal en verre, ça impressionne forcément les collègues !
- **revisiter** les quantités supplémentaires des précédents repas
- **pour le stockage**, utiliser des bocaux en verre (farine, sucre, sel, pâtes,...), en fer-blanc (biscuits), en inox ou tupperware (repas), en verre (pour réchauffer ou congeler).
- **tenter de faire soi-même** les gâteaux, barres de céréales, yaourts, pâte à gâteau, granola-muesli, jus de fruits, compotes, confitures, sirops, sauce tomate, soupes, ... Le « fait maison » génère beaucoup moins de déchets !

Toutes les astuces et recettes sur le site [www.vencezerodechet.com](http://www.vencezerodechet.com)

### Le calendrier des saisons



<https://www.lespaniersdavoine.com/images/stories/site/calendrier-fruits-legumes-web.jpg>

# Le compostage ou comment gérer ses déchets organiques

Composter, c'est avant tout traiter naturellement des déchets qui viennent de la terre, pour qu'ils y retournent ! Logique. C'est donc faire humainement ce que la nature fait naturellement.

## Pourquoi composter ?

C'est une façon de ne pas envoyer à l'incinération, en mobilisant de nombreux camions bennes, 30% du contenu de nos poubelles. En effet, 30% de nos poubelles contiennent des déchets de préparation de repas, des déchets de jardin, des restes de repas, Ils proviennent tous des courses que nous venons de faire : donc, tous ces déchets nous les avons payés ! Et en les mettant dans la poubelle mélangée, nous les payons une deuxième fois, tout en polluant au passage : pas malin, non ?

## Qu'est-ce qu'on met dedans ?

C'est simple : tout ce qui pourrit ! De la coquille d'œuf au mouchoir en papier, du vert de poireau à la nouille sèche en passant par le sachet de thé. Il faut veiller à ce que le bac de compost ne soit ni trop sec, ni trop humide, et ni trop tassé, ni trop aéré.

## Les solutions

- Compost de jardin (possibilité de profiter de celui du voisin)
- Compost collectif pour les immeubles ou le quartier
- Compost de la déchetterie (apporté avec un petit bac à compost)
- Compost d'intérieur bokashi
- Lombri-compostage
- Les poules

Des milliers de petits êtres vivent dans le tas de compost et travaillent à sa décomposition pendant que nous dormons et vaquons à nos occupations.

# Les produits d'entretien

Presque tout nettoyer en créant soi-même ses produits ? En connaissant mieux les produits de base de l'entretien écologique ! Il est possible de remplacer tous les produits nettoyants du commerce par des produits nettoyants faits maison à partir d'ingrédients naturels et biodégradables. Chacun de ces ingrédients est doté de propriétés nettoyantes et une fois combinés astucieusement, ils permettent de nettoyer tous les recoins de la maison !

Ils sont donc :

- pratiques
- économiques et écologiques
- et réduisent les emballages.

## Les indispensables du nettoyage maison

- **Bicarbonate de soude** : anti calcaire, adoucissant, neutralise les odeurs ....
- **Vinaigre blanc** : détartrant, anti-calcaire, adoucissant, fixateur de couleur
- **Savon noir** : dégraissant, détachant, antiseptique, insecticide
- **Paillettes de savon de Marseille** : agent lavant idéal pour le linge, moins efficace que le savon noir pour le nettoyage de la maison
- **Percarbonate de soude** : détachant, dégraissant, blanchissant
- **Savon fiel de bœuf** : détachant
- **Cristaux de soude** : dégraissant, débouche les canalisations
- **Huiles essentielles** : antiseptiques, bactéricides, désodorisantes, désinfectantes, odorantes.  
(Attention à leur utilisation, notamment pour les enfants et les femmes enceintes, renseignez-vous avant)

## Matériel

- Contenants d'anciens produits ménagers, balance et entonnoir.
- Papier ménage réutilisable.
- Chiffon en microfibre lavable.

Toutes les astuces et recettes sur le site [www.vencezerodechet.com](http://www.vencezerodechet.com)

## Hygiène et beauté

### Belles et beaux en réduisant son impact écologique ?

Nettoyer, exfolier, hydrater, parfumer, maquiller, raser : des gestes quotidiens pour prendre soin de notre corps qui ont un impact écologique insoupçonné. Une salle de bain sans déchet vous semble pourtant impossible ? Détrompez-vous ! En changeant quelques détails dans votre « routine beauté » vous limitez votre impact sur l'environnement. La bonne nouvelle : cela vous permettra également de faire des économies !

### Comment ?

En utilisant des alternatives souvent très économiques et grâce à des conseils pratiques très simples à appliquer, il est facile de réduire ses déchets en matière de d'hygiène et de beauté :

1. lister les produits jetables présents dans votre salle de bain;
2. les remplacer par leurs alternatives rechargeables;
3. utiliser des produits du quotidien pour se créer des produits cosmétiques.

## Les incontournables

- **Lingettes lavables réutilisables** : alternatives aux disques de coton, elles permettent un démaquillage doux et efficace
- **Cup féminine** : alternative très économique aux tampons.
- **Serviette réutilisable en coton** : alternative très économique aux serviettes hygiéniques
- **Shampoing solide** : alternative douce pour le cuir chevelu
- **Dentifrice solide** : propriétés reconnues contre les plaques dentaires
- **Oriculi** : coton tige durable qui évite la formation de bouchons
- **Savon (pain)** : 100% naturel pour une peau bien hydratée
- **Brosse à cheveux et brosse à dents** : en bois
- **Rasoir** de sureté papillon où l'on ne change que la lame
- **Blaireau** en bois
- **Mouchoirs en tissu**
- **Déo, crèmes, baume à lèvres** faits « maison »

## Les cosmétiques

Pour les faire soi-même, peu de produits sont nécessaires. Il existe également des marques vendues dans les magasins bio qui sont plus respectueuses de notre santé et de l'environnement, avec par exemple des emballages en carton.

*Toutes les recettes et astuces sur le site [ww.vencezerodechet.com](http://www.vencezerodechet.com)*

## Organiser une fête

Organiser une fête n'est jamais une mince affaire. Cependant c'est tout à fait possible de le faire sans finir la journée avec une montagne de déchets. Il suffit pour cela de suivre quelques principes de base.

1. Utiliser de la vaisselle réutilisable, oui ça prendra du temps à nettoyer mais ce sera tout ça en moins dans votre poubelle
2. Pour les boissons pour les enfants, utiliser l'eau du robinet et prendre des bouteilles de sirop en verre. Utiliser des carafes d'eau si besoin
3. Cuisiner soi-même
4. Acheter en vrac
5. Préparer des sacs de tri pour gagner du temps
6. Faire des cadeaux d'expérience (activités)

Pour aller plus loin vous pouvez consulter ce guide en ligne, proposé par Zero Waste France [https://www.zerowastefrance.org/media/event/ZWevent\\_guide\\_bdef.pdf](https://www.zerowastefrance.org/media/event/ZWevent_guide_bdef.pdf)

## Dans vos bureaux

Encore une fois, il suffit de quelques idées afin d'améliorer nos déchets dans nos bureaux.

- Utiliser du papier recyclé pour l'imprimante (imprimer recto-verso et que quand c'est nécessaire)
- Utiliser des post-its, cahiers et agendas réutilisables (effaçables). Exemple : les cahiers whynote.
- Préparer un bac pour recycler le papier.
- Préparer un bac brouillon, à donner à vos enfants pour faire des dessins.
- Mettre un stop pub sur votre boîte aux lettres
- Utiliser du matériel réutilisable et rechargeable (porte-mine et stylo à bille rechargeable). De plus, on en trouve chez Caran d'Ache, une entreprise suisse.

## Enfants - Bébé

Les enfants sont les plus grands producteurs de déchets non recyclables. Entre les jouets et le matériel nécessaire à leur bien-être, les types de déchet sont nombreux. Certains d'entre eux sont cependant facile à éliminer de notre quotidien. Ci-dessous, voici quelques trucs & astuces pour modifier vos habitudes.

### Pour bébé

- Liniment à la place des lingettes humides
- Lingettes lavables
- Couches lavables
- Faire les compotes et purées soi-même

### Les goûters

- Sac pour les goûters en tissu
- Donner des goûters sans emballages

*Truc* : toujours prendre une gourde avec soi, toujours en avoir une dans la voiture pour éviter d'acheter à boire dans des bouteilles en PET (économie garantie)

### Les habits

- Acheter de deuxième main
- Se mettre en relation avec des familles qui ont des enfants plus âgés et une autre plus jeune pour créer une chaîne.

### Les livres et les jouets

- Se rendre en ludothèque
- Se rendre en bibliothèque
- Vente-échange

### Fournitures scolaires

- Récupération de l'année précédente
- Achat d'occasion
- Achat neuf avec un label
- Achat à la pièce pour compléter les manques (magasins de détail)

*Astuce* : il existe de nombreuses ventes-échanges dans la région, ainsi que des groupes de partages sur Facebook

# LES ADRESSES POUR VOS COURSES

- Au Panier Gourmand. Route de la Croix 41. 1921 Martigny-Croix (produits locaux)
- Espace Nouvelle Terre. Rue du Grand-Verger 12, 1920 Martigny (bio et vrac)
- Fromathèque. Rte du Grand-St-Bernard 28, 1921 Martigny-Croix (fromage à la coupe)
- La Forêt de Brocéliande. Séverine Joris. Avenue du Grand-Saint-Bernard 9, 1920 Martigny (huiles et huiles essentielles, médecine douce)
- Ma Petite Nature. Francesca Dumas. Rue du Rhône 7, 1920 Martigny (produits de beauté)
- Chez Mamie. Rue Marc Morand, 1920 Martigny (vrac)
- Droguerie-Herboristerie l'Alchimiste. Rue du Rhône 1, 1920 Martigny (matériel pour cosmétiques maison)

## POUR ALLER PLUS LOIN

### Participer à des ateliers

Il existe de nombreux cours proposés dans la région de Martigny et en Suisse romande. Voici quelques bonnes adresses pour des ateliers pratiques sur comment réaliser vous-même vos produits.

- Chez Mamie. Rue Marc Morand, 1920 Martigny (produits d'entretien et cuisine)
- Ma Petite Nature. Francesca Dumas. Rue du Rhône 7, 1920 Martigny (produits de beauté)
- La Forêt de Brocéliande. Séverine Joris. Avenue du Grand-Saint-Bernard 9, 1920 Martigny (huiles essentielles)
- Universités populaires du Valais Romands et école-club Migros (divers ateliers autour du zéro déchet et la réalisation de produit)

## REMERCIEMENTS

Un grand merci à la ville de Vence, qui nous a permis de réutiliser et réadapter leur « guide : objectif zéro déchet ; faisons, jetons moins ! ».