

Le Guide

LA RÉDUCTION DES DÉCHETS PAS À PAS

DÉFI ZÉRO DÉCHET



Ázur

SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE ET VALORISATION DES DÉCHETS

Syndicat Azur - 2 rue du Chemin Vert - 95100 Argenteuil
01 34 11 70 31 - syndicat-azur.fr

Sommaire

Introduction	5
La production de déchets sur le territoire du Syndicat Azur	6
Pourquoi réduire ses déchets ?	7
Qu'est-ce qu'une démarche zéro déchet ?	8
Conseils pour débiter la démarche	11
Les éco-gestes à adopter au quotidien	12

Introduction

Avec près de 500 kg de déchets produits par an et par personne, dont plus de 300 kg d'ordures ménagères, la démarche de réduction et d'évitement des déchets apparaît, aujourd'hui, comme essentielle.

En entamant une démarche « Zéro déchet » vous allez repenser vos modes de consommation : refuser l'inutile, substituer le jetable par du réutilisable, fabriquer vous-même, réutiliser, réparer... Autant de pratiques simples et bien connues.

Vous trouverez dans ce guide des éco-gestes de base pour vous aider à réduire le poids de vos poubelles et faire des économies.

Tendre vers le zéro déchet dans sa vie quotidienne est le challenge choisi et déjà relevé par des milliers d'individus et de familles depuis quelques années : merci à vous de rejoindre le mouvement !



La production de déchets sur le territoire du Syndicat Azur

Les déchets collectés sur le territoire du Syndicat Azur représentent plusieurs dizaine de milliers de tonnes par an. En moyenne, un habitant produit 540 kg par an (chiffres 2020).

353 kg

annuels / habitant

***Ordures
ménagères***

29 kg

annuels / habitant

***Emballages
recyclables***

10 kg

annuels / habitant

***Emballages
verre***

40 kg

annuels / habitant

***Déchets
encombrants***

29 kg

annuels / habitant

***Déchets
végétaux***

85 kg

annuels / habitant

Déchetterie





Pourquoi réduire ses déchets ?

Réduire ses déchets permet de :

- Préserver l'environnement en limitant l'utilisation des ressources naturelles.
- Limiter la quantité de déchets à traiter.
- Lutter contre le gaspillage.
- Protéger sa santé en utilisant des produits plus naturels.
- Améliorer sa qualité de vie.
- Réduire ses dépenses du quotidien en achetant malin ou en préparant soi-même. Les économies réalisées permettent d'investir dans des produits qualitatifs à plus longue durée de vie.

Le Syndicat Azur s'engage dans un programme visant à mettre en place des actions pour encourager à la réduction des déchets.

Qu'est-ce qu'une démarche *zéro déchet* ?



La démarche « zéro déchet » consiste à réduire ses déchets tout en économisant les ressources de la planète. Elle permet de réfléchir à notre manière de consommer et concerne toutes les dimensions de notre vie quotidienne : l'alimentation, l'hygiène, la santé et l'entretien de la maison.

Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas !

5 principes définissent les grandes lignes du zéro déchet :

1. REFUSER
2. RÉDUIRE
3. RÉUTILISER / RÉPARER / DONNER
4. RECYCLER
5. COMPOSTER



- 1. REFUSER** ce dont je n'ai pas besoin (courriers indésirables, emballages uniques, objets promotionnels, échantillons...). L'important est de m'interroger sur mes réels besoins et de refuser ce qui me paraît superflu.
- 2. RÉDUIRE** ma consommation en clarifiant mes besoins. Pour limiter mes déchets, je diminue mes achats. Avant chaque acquisition, j'adopte le réflexe « **BISOU** ».
Besoin : ai-je vraiment besoin de cet objet ?
Immédiat : en ai-je besoin tout de suite ?
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 ?
- 3. RÉUTILISER / RÉPARER / DONNER** pour prolonger la durée de vie des équipements et des objets. Des solutions existent pour donner une seconde vie à des objets : donner, échanger, vendre... Je suis créatif et j'attribue de nouvelles fonctions aux objets. Je peux aussi me rendre à un *repair-café* (atelier de réparation collaboratif) ; trouver des tutoriels sur internet ; utiliser l'application « Indigo » pour le don d'objets entre particuliers ; me rendre à la cabane à dons du Syndicat Azur en déchetterie pour que mes objets soient donnés à des associations solidaires.
- 4. RECYCLER**, le déchet produit commence, alors, sa 2^{de} vie : mieux il est trié, mieux il sera recyclé. **Je pense donc à mettre en pratique les consignes de tri !**

5. **COMPOSTER**, pour redonner à la terre mes déchets organiques (épluchures, fruits et légumes abîmés). Le Syndicat Azur promeut et soutien le compostage.

Plusieurs possibilités :

J'habite en pavillon...

Le Syndicat Azur propose deux modèles de composteurs individuels en bois ou en plastique à des prix attractifs (entre 10 et 12 €).

J'habite en immeuble...

Le Syndicat Azur propose des lombricomposteurs, ils assurent le compostage sans aucune nuisance grâce à des vers de compost.

Des composteurs partagés peuvent être installés au pied des résidences. Pour cela, il suffit de contacter les éco-conseillers du Syndicat Azur et votre bailleur ou syndic qui vous accompagneront dans cette démarche.



Contactez le Syndicat Azur au 01 34 11 70 31
ou téléchargez le guide du compostage sur
www.syndicat-azur.fr

Conseils pour débuter la démarche *zéro déchet*



Tout d'abord, observez le contenu de votre poubelle, il vous indiquera votre manière de consommer, puis...

... allez à votre rythme !!

Inutile de tout mettre en application dès les premiers jours. Il est préférable de procéder par pallier en ciblant les éco-gestes qui vous semblent les plus faciles à appliquer, puis vous intégrerez de nouvelles actions au fur et à mesure.

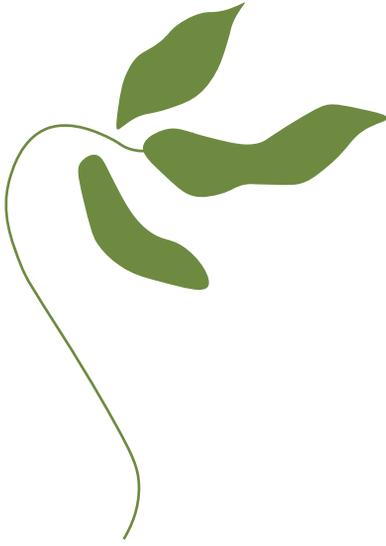
Les éco-gestes

à adopter au quotidien

▼ Pour faire mes courses :

- Je fais toujours une liste de courses et je m'y tiens : je prépare ma liste au calme pour limiter les achats compulsifs. J'évite de faire les courses lorsque j'ai faim. Je peux aussi préparer des menus avant de faire mes courses pour n'acheter que ce dont je vais avoir besoin.
- Je pense à prendre mon équipement, cabas/ sacs réutilisables, sac congélation, boîtes/pots hermétiques pour les produits à la découpe. Je n'oublie pas, non plus, mes sachets en tissu et petits filets pour les fruits, légumes et produits en vrac (pâtes, céréales, fruits secs...).
- Je privilégie des produits en vrac et à la découpe. Cela me permettra de maîtriser les quantités et d'éviter le gaspillage.
- J'évite les produits sur-emballés ou emballages individuels.
- Je privilégie les emballages en verre, recyclables à l'infini.
- Je cuisine le plus possible en faisant, par exemple, moi-même mes yaourts .
- J'achète dans des grands contenants que je peux ensuite répartir dans des bocaux (compotes, biscuits...).
- Je consomme des dosettes de café réutilisables.





- Je privilégie l'eau du robinet à l'eau en bouteille, cela permet de réduire mes déchets. Les amateurs d'eau gazeuse peuvent s'équiper d'une machine à eau pétillante.
- Je choisis des produits avec un label environnemental. Ces labels apposés sur des produits non alimentaires témoignent d'un impact limité sur l'environnement, lors de sa production et de sa fabrication.



▼ Pour faire ma cuisine

- Je surveille les dates limites de consommation (DLC) des produits et je les consomme en priorité.
- Je favorise le « fait maison » et j'apprends à cuisiner les restes. Soupes, compotes, sauce tomate... sont des exemples de plats à préparer soi-même. De plus les produits alimentaires de base sont généralement moins emballés que les produits industriels préparés. L'accommodation des restes permet de moins jeter... J'exprime ma créativité en réinventant mes recettes, quiches et cakes qui sont d'excellents plats familiaux !



20 kg

de nourriture sont jetés par an et par personne dont 7 kg de produits non déballés.

Ce qui représente 400 € de gaspillage par an pour une famille de 4 personnes !

- J'évite le papier aluminium et le film plastique en conservant mes aliments entamés dans des boîtes réutilisables. J'utilise des films alimentaires réutilisables appelés « bee wraps » (morceaux de tissus imperméabilisés à la cire d'abeille) qui permettent également de protéger mes aliments.

TARTE AUX FANES DE CAROTTES

Pour 4 personnes / Préparation : 10 mn / cuisson : 40 mn

- 1 pâte feuilletée
- Les fanes d'une botte de carottes
- 1 oignon
- 20 cl de crème fraîche
- 3 gros œufs
- 3 c.à.s de graines de sésame
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Poivre / sel

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Laver les fanes, éliminer les tiges jusqu'aux 1^{res} feuilles et ciseler grossièrement.
3. Les blanchir 5 mn à l'eau bouillante puis les égoutter.
4. Peler l'oignon et l'émincer.
5. Faire chauffer l'huile et y faire blondir l'oignon.
6. Ajouter des fanes et les laisser suer pendant 5-10 mn à feu doux en remuant.
7. Battre les œufs en omelette, y ajouter la crème fraîche, saler, poivrer et ajouter les fanes et les oignons revenus.
8. Disposer la pâte dans un moule, la piquer y verser la préparation et saupoudrer la surface de graines de sésame avant d'enfourner pendant 30 mn à 180° C.



▼ Pour nettoyer ma maison

- Je fabrique mes produits d'entretien avec des éléments basiques (vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de soude, huiles essentielles...).
- Je remplace mes produits jetables par des produits lavables et réutilisables comme des chiffons à la place de l'essuie-tout...

PRODUIT VAISSELLE MAISON

1. Faire bouillir l'eau dans la marmite.
2. Ajouter le savon de Marseille coupé en copeaux puis le reste des ingrédients dans l'eau
3. Mélanger. Passer au mixeur si nécessaire pour que le mélange soit plus homogène.
4. Laisser refroidir et mettre le produit dans une bouteille grâce à l'entonnoir.

Si le produit durci, le mixer de nouveau avant de le mettre dans la bouteille.

Attention, bien utiliser du savon de Marseille VÉRITABLE sinon le produit se gélifie et il sera plus difficile de laver la vaisselle avec.

- 50 gr de véritable savon de Marseille
- 1 c.à.s de savon noir
- 1 c.à.s de bicarbonate
- 1 c.à.s de cristaux de soude
- 1 c.à.s de vinaigre blanc
- 0,8 l d'eau
- 1 bouteille
- 1 marmite
- 1 entonnoir



▼ Pour prendre soin de moi

174 millions

de bouteilles de shampoing vendues en France par an.

1 shampoing solide permet de faire entre 80 et 100 lavages soit l'équivalent de 3 bouteilles.



- Je préfère les produits d'hygiène solides (savon, shampoing, déodorant, dentifrice...). Ils durent plus longtemps et contiennent moins d'emballages. La mousse à raser peut-être remplacée par du savon à barbe.
- Je fabrique mes cosmétiques. Il est possible de fabriquer soi-même savons, gels douche, shampoings, crèmes et même maquillage.
- J'utilise des cotons nettoyants et des lingettes faits maison réutilisables...

Pour 50 ml

- 4 c.à.c de beurre végétal (cacao ou karité)
- 4 c.à.c d'huile végétale
- 1 c.à.c de cire d'abeille
- 2 gouttes de vitamine E ou d'huile de tournesol (conservateurs)

BAUME À LÈVRES

1. Désinfecter tout le matériel à l'alcool ou au vinaigre blanc. Bien se laver les mains.
2. Faire fondre 1 cuillère à café de cire au bain-marie tout en mélangeant.
3. Hors du feu, ajouter 4 cuillères à café d'huile de votre choix, 4 cuillères à café de beurre végétal et 2 gouttes de vitamine E (ou d'huile de tournesol) et mélanger vigoureusement.
4. Verser la préparation dans un contenant propre et sec puis l'étiqueter avec la date, la durée de conservation* et le nom du produit.

* Conservation : se conserve 1 mois sans conservateur et 10 mois avec.

▼ Pour équiper mon foyer

- J'essaie d'acheter d'occasion plutôt que du neuf : vêtements, articles de sport, matériel de puériculture, jouets, meubles, vaisselle... ou je peux également utiliser des applications de dons ou échanges entre particuliers.
- Je favorise les appareils qui fonctionnent sans pile : jouets en bois, moulin à café, presse-agrumes, fouet manuel, lampe de poche à dynamo...
- J'opte pour des produits à durée de vie plus longue. J'essaie d'investir dans des produits de qualité, je les garderai plus longtemps et produirai ainsi moins de déchets.
- Je protège mes objets pour rallonger leur durée de vie : coque pour protéger mon téléphone, housse pour mes sièges, port d'un tablier lorsque je cuisine...
- Je favorise la location ou l'emprunt à l'achat d'objets : matériel de bricolage, voiture, jeux (ludothèques), vêtements... De nombreuses solutions se développent.
- J'adopte la démarche zéro déchet pour mon animal de compagnie. Je me procure des croquettes en vrac dans des magasins spécialisés. Des alèses de propreté ou de vieilles serviettes éponge lavables remplaceront les jetables. J'utilise des litières végétales biodégradables.
- Je demande des versions dématérialisées pour mes papiers (relevés bancaires, factures, impôts...), c'est autant de papier en moins dans les poubelles.
- J'appose un autocollant « Stop Pub » sur ma boîte aux lettres. Je manifeste ainsi mon souhait de ne plus recevoir de documents publicitaires.





▼ Pour mon jardin

- J'utilise mes déchets de tonte comme paillage (environ 2-3 cm d'épaisseur maximum) qui permet de garder la fraîcheur de la terre et limiter l'apparition de certaines pousses.

▼ Pour faire la fête

- Je privilégie le « fait maison » pour la décoration et les cadeaux. Il est possible de récupérer des objets du quotidien pour en faire des objets décoratifs ou des cadeaux. J'opte pour des cadeaux dématérialisés (places de spectacles, entrées pour des musées...).
- J'éprouve la technique « Furokishi » qui consiste à emballer mes cadeaux à l'aide de coupons de tissus.
- J'évite la vaisselle jetable. Je prends des couverts réutilisables ainsi que des assiettes et serviettes lavables. Je privilégie les plats et en-cas faits maison transportés dans des contenants réutilisables.
- J'achète des biscuits apéritifs en vrac plutôt qu'en sachet, je coupe des légumes en bâtonnets... Je profite de l'occasion pour challenger mes invités à respecter une démarche « zéro déchet ».

UN HÉRISSON EN LIVRE

- 1 vieux livre
- Carton d'emballage
- Des ciseaux
- Un crayon

1. Ouvrir le livre à la 1^{re} page, plier le bas de la page en amenant le coins et le bord du bas de la feuille, le long du pli central du livre.
2. Plier en deux la page en ajustant bien le bord long sur la longueur du pli central.
3. Plier ainsi de suite toutes les pages du livre
4. Tracer le contour du hérisson sur la couverture du livre puis le découper.
5. Découper 2 yeux dans du carton d'emballage, dessiner ou coller 2 petits ronds découpés dans du carton noir à l'aide d'une perforatrice. Découper un demi cercle et le colorier en noir puis le coller pour faire le nez. Coller les yeux.

Il ne reste plus qu'à le poser sur le bureau et y glisser des courriers, des petites mots ou des photos.

Pour aller plus loin

▼ Pour agir à l'école, au bureau

- J'investis dans le durable : une belle boîte à goûter permettra de proposer à mes enfants des en-cas ; sinon le bee-wrap sera également très pratique pour emballer le goûter. Je pense aux fruits faciles à transporter et aux gâteaux faits maison.
- Je prends ma tasse, mon verre, ma gourde, pour éviter d'acheter des bouteilles en plastique ou d'utiliser des gobelets. Je les apporte au travail, mais aussi à l'école, à la salle de sport, en balade, en vacances !
- Je limite mes impressions, j'optimise au maximum chaque feuille de papier (recto-verso), je réutilise les versos vierges pour en faire des brouillons et je limite les impressions en couleur.

Dans votre démarche d'éco-citoyen, d'autres petits gestes peuvent être accomplis concernant l'économie d'eau ou d'énergie. Vous retrouverez l'ensemble de ces gestes et conseils pour augmenter l'impact de votre action sur des sites Internet spécialisés (ADEME, valdoise.fr...).



Si vous n'avez plus besoin de moi, peut-être que j'intéresserais une personne de votre entourage (ami, voisin, collègue). Et si je ne suis plus utile, trieZ-moi pour être recyclé.



Ázur

SYNDICAT MIXTE DE COLLECTE ET VALORISATION DES DÉCHETS