

Défi zéro déchet

Réunion Intermédiaire – vendredi 30 septembre 2022

Défi
zéro
déchet



AMMAP MAUREPAS



Les 10 gestes



Les gestes

1. J'équipe ma boîte aux lettres d'un stop pub
2. Je bois l'eau du robinet
3. J'utilise un sac réutilisable ou un panier pour mes courses
4. Je favorise le réemploi
5. J'évite les produits jetables
6. Je trie tous mes déchets (recyclables et déchèterie)
7. Je composte
8. J'évite le gaspillage alimentaire
9. J'achète des produits « pauvres » en emballage
10. Je fais moi-même (produits ménagers, yaourts, pain, meuble en carton...)

Geste 1 : Je mets un Stop Pub

- 35 kg/an de publicités non adressées (= 20 annuaires téléphoniques)
- 18 milliards de papiers publicitaires +1,8 milliards de journaux gratuits > 990 000 tonnes
- 35 kg de prospectus = 35 kg de papier pour lesquels il faut 20 à 40 kg de bois, 200 à 600 litres d'eau, 120 à 240 kwh d'électricité, des adjuvants et colorant, de l'encre et émission de 80 kg de CO₂.

- Evite de perdre du courrier glissé parmi les publicités
- L'information locale est toujours distribuée
- Une grande quantité de prospectus dans la boîte aux lettres signale l'absence des résidents.

• CONSEIL

Si les prospectus vous intéressent > récupérer dans les magasins ou demander à être informé par mail

La Liste Robinson/Stop Publicité : pour ne plus recevoir de publicités adressées, communiquer ses coordonnées à Liste Robinson UFMD - 1 rue François Vidal - CS 30238 - 33506 Libourne Cédex

<https://www.zerowastefrance.org/publication/stop-pub-non-respecte-que-faire/>

<https://www.stoppub.fr/>



Geste 2 : Je bois l'eau du robinet



- Permet de diminuer de 10 kg par personne et par an le poids de sa poubelle
- 10 à 20 millions de m³ de déchets par an au niveau national (2 à 3 m³ de déchets pour une famille)
- 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteilles
- Avec une consommation de 1,5 l par jour cela peut représenter plus de 200 € /personne/an

• QUALITÉ

Contrôle de qualité réguliers et rigoureux; aliment parmi les plus surveillés par les autorités sanitaires

Selon les régions, les eaux de ville sont plus ou moins naturellement minéralisées. L'eau en bouteille n'est pas toujours meilleure que celle du robinet qui contient souvent autant de calcium et de minéraux.

S'informer sur la qualité de l'eau en Ile de France : <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/eau-du-robinet-comment-sinformer-sur-sa-qualite>

• CONSEIL

Un conseil pour enlever l'odeur de chlore : faire couler l'eau quelques secondes ou mettre l'eau au réfrigérateur quelques heures avant la consommation.

Geste 3 : J'utilise un sac réutilisable pour mes courses



- Depuis le 1er juillet 2016 : seuls des sacs plastique réutilisables ou en d'autres matières que le plastique peuvent être remis aux clients.
- Depuis le 1er janvier 2017, pour les sacs autres que les sacs de caisse (fruits et légumes, poissons, viandes...), les produits en vrac ou tout autre produit emballé, seuls les sacs biosourcés (avec une teneur minimale exigée en matière végétale qui augmente progressivement dans le temps) et compostables en compostage domestique peuvent être utilisés.

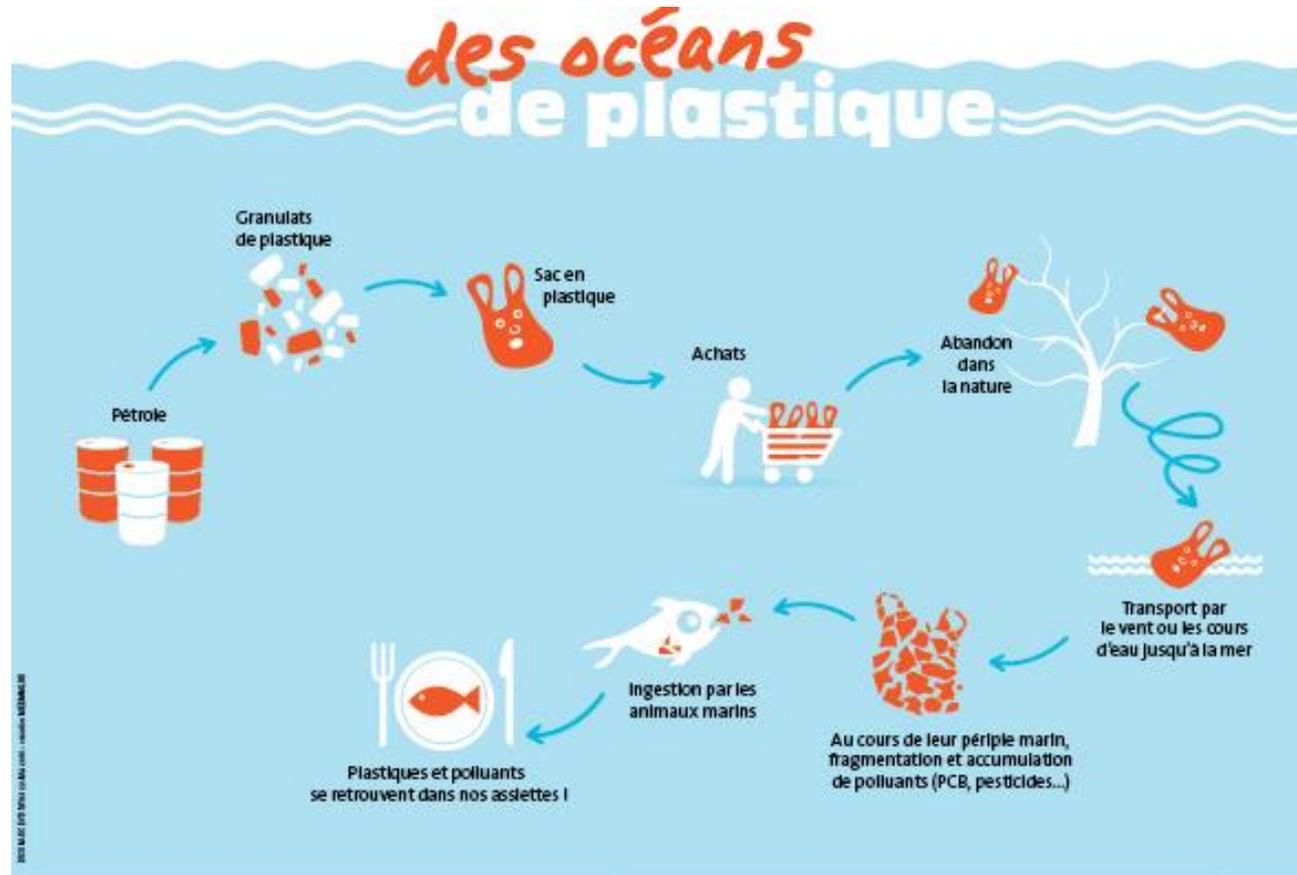
Mais ces sacs, même en papier, même biodégradable, ont tout de même un impact (fabrication, élimination...)

- Alternatives

Venir en magasin avec ses propres contenants.

De plus en plus d'enseignes (principalement bio) acceptent les sacs en tissus, bocaux, boîtes... Ne pas hésiter à leur demander!

Geste 3 : J'utilise un sac réutilisable pour mes courses



www.developpement-durable.gouv.fr

@ecologieEnergie

France Écologie Énergie



Geste 3 : J'utilise un sac réutilisable pour mes courses

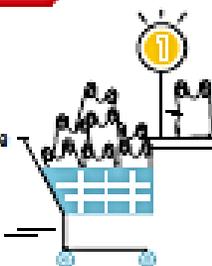


Geste 3 : J'utilise un sac réutilisable pour mes courses

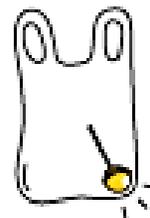


POURQUOI ?

5 milliards de sacs en plastique à usage unique sont distribués en caisse chaque année en France.



12 milliards sont consommés pour d'autres usages en dehors des caisses.



80% sont importés, majoritairement d'Asie. Ces sacs ont un impact sur les émissions de gaz à effet de serre.



75% des déchets en mer sont en plastique (en majorité des sacs)*.



86% des espèces de tortues marines sont impactées*. Elles ingèrent les sacs qu'elles confondent avec des méduses.



94% des estomacs d'oiseaux de mer du Nord contiennent du plastique*.



*Source : Commission européenne

Geste 3 : J'utilise un sac réutilisable pour mes courses



QUAND ? EN 2 TEMPS



Tous les sacs distribués
EN CAISSE
seront réutilisables.



EN DEHORS DES CAISSES,
(pesée des fruits et légumes,
fromage à la coupe, viande,
poisson...), les sacs seront
en papier ou en plastique
biosourcé compostable
en compostage domestique.

OÙ ?

CHEZ MON COMMERÇANT

FRUITS / LÉGUMES



sac en papier,
sac biosourcé compostable
en compostage domestique

POISSONNERIE



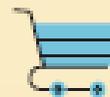
sac biosourcé
compostable en
compostage domestique

À LA CAISSE



cabas à roulettes,
sac à dos et sac plastique
réutilisable

ET CE SERA COMME ÇA DANS TOUS LES COMMERCES



SUPERMARCHÉ



BOUCHERIE



MARCHÉ



PHARMACIE



LIBRAIRIE

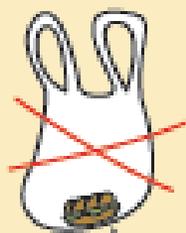


PARFUMERIE...

Geste 3 : J'utilise un sac réutilisable pour mes courses



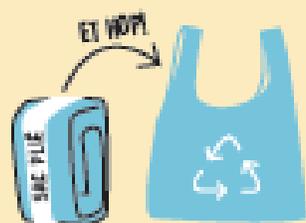
TRUCS & ASTUCES



À la boulangerie, évitez de prendre un sac juste pour un sandwich



Avec les gros légumes, collez l'étiquette ici



Pensez à avoir toujours avec vous un sac réutilisable



À la pharmacie, glissez la boîte de médicaments dans votre sac à main



Gardez dans votre cabas à roulettes vos sacs de fruits et légumes pour vos prochaines courses

www.developpement-durable.gouv.fr

@ecologieEnergie

France Écologie Énergie



Ministère de l'Environnement,
de l'Énergie et de la Mer
Hôtel de Roquette
246 boulevard Saint-Germain
75007 Paris
Tél. 33 (0)1 40 81 21 22



Geste 4 : Je favorise le réemploi



Diminuer de **13 kg** par personne et par an le poids de sa poubelle:

- Opter pour des produits lavables, apporter ses propres contenants, acheter d'occasion, emprunter, réparer ou faire réparer, "upcycler" ...
- Customiser vêtement, chaussures, sacs à main, meubles... > nombreux tuto internet
- Nombreuses structures spécialisées dans la réparation/réutilisation de matériels électriques, vêtements... (ressourcerie, Répar Café...) Ou des artisans dont c'est le métier.

- <https://www.eco-systemes.fr>
- <http://lesressourceursetcie.fr/>
- <http://ressourcesetvous.org/>
- <https://annuairedessel.org/>
- <https://www.annuaire-reparation.fr/>

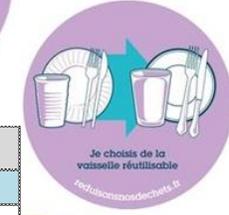
Geste 5 : J'évite les produits jetables



- Diminuer de 34 kg par personne et par an le poids de sa poubelle (pour les seuls textiles sanitaires : couches, lingettes, mouchoirs en papier ...)
- Par exemple, pour l'entretien d'une maison de 100 m², le coût annuel est de 555 € en utilisant des lingettes jetables et de 35 € via un nettoyage traditionnel (soit une économie de 520 € par ménage et par an par rapport à un nettoyage avec utilisation de lingettes)
- la loi de TECV prévoit qu'à partir du 1er janvier 2020, la mise à disposition des gobelets, verres et assiettes jetables en matière plastique soit interdite, à l'exception de ceux compostables en compostage domestique et constitués de matières biosourcées pour tout ou partie.

<https://www.economie.gouv.fr/entreprises/gobelets-en-plastique-interdits-au-1er-janvier-2020>

Geste 5 : J'évite les produits jetables



Jetable	Durable
En pique-nique	
Couverts en plastique (fourchette, couteau, cuillère, assiette, gobelet)	Couverts lavables
Serviette de table en papier	Serviette de table en tissu
Compote individuelle type pom'pot	Gourde de compote lavable
Bouteille en plastique 50cl	Gourde
Gâteaux emballés individuellement	Gâteaux faits maison dans une boîte
Dans la maison	
Lingettes pour ménage	Serpillère, chiffons, éponge...
Sac plastique	Cabas, panier
Sapin de Noël	Sapin de Noël fabriqué (bois, carton...)
Pile à usage unique	Pile rechargeable avec chargeur
Papier cadeau	Tissu pour emballer cadeau
Dans la cuisine	
Essuie-tout	Chiffons en tissu (de préférence chute de tissu)
Film plastique, Papier aluminium	Boîte type tupperware (de préférence en verre ou inox)
Bouteille en plastique 1,5L	Carafe d'eau
Sachet de thé	Boule à thé et thé en vrac
Filtre à café jetable	Filtre permanent en inox
Dosette à café	Cafetière (type italienne ou à piston par exemple) avec café en vrac
Yaourt pot en plastique	Yaourt pot en verre (voir même une yaourtière)
Serviette de table en papier	Serviette de table en tissu
Dans la salle de bain	
Mouchoir en papier	Mouchoir en tissu
Coton démaquillant (disque rond)	Coton démaquillant lavable
Serviette hygiénique	Serviette hyginéque en tissu
Tampon hygiénique	Coupe menstruelle (cup)
Coton tige	Cure-oreille (oricali)
Couche pour bébé	Couche lavable
Coton pour essuyer bébé (rectangle)	Carré de serviette éponge
Rasoir jetable	rasoir à lame rechargeable (voir même rasoir de sécurité/sureté)
Produit pour nettoyer le nez	rhino horn
Flacon de gel douche et shampoing	savon / shampoing solide

Geste 6 : Je trie tous mes déchets



- Diversité du territoire > se renseigner sur les consignes précises auprès de sa mairie
 - <https://www.triercestdonner.fr/guide-du-tri>
 - <https://www.consignesdetri.fr/> : appli Guide du tri de CITEO
 - Applis smartphone: **SQYTRI** ou **T.R.I. VGP** (par exemple)

• Que recycle-t-on ?

Tous les emballages en papier, carton, acier, aluminium et les briques alimentaires sont à déposer dans le bac de tri.

Emballages en verre :

OUI : Bouteilles, pots, bocaux... se recyclent à l'infini.

NON : Vaisselle, plat en verre, miroir... les objets en verre sont d'une composition différente du verre d'emballage et ne se recyclent pas.

Geste 6 : Je trie tous mes déchets



Emballages en papier et carton, briques alimentaires + Journaux, papiers et magazines :

OUI : Boîtes de céréales, boîtes de pizza, briques alimentaires, livres, cahiers – même à spirales, enveloppes – même celles à fenêtres : tous les papiers cartons se recyclent!

NON : Les cartons de déménagement, de meuble en kit, d'appareil électroménager peuvent être trop volumineux pour le bac de tri. Ils se recyclent mais sont à déposer en déchetterie

Emballages en métal (acier et aluminium) :

OUI : Canette, boîte de conserve, aérosol, barquette en aluminium, bouteille de sirop, couvercle en métal,... Tous les emballages en métal se recyclent même les plus petits.

Geste 6 : Je trie tous mes déchets



Bouteilles et flacons en plastique uniquement :

OUI : Bouteille d'eau, d'huile, flacons de liquide vaisselle, de shampoing,...

NON : Les objets en plastique (les jouets, la vaisselle...) ne se recyclent pas et doivent être déposés en déchetterie.

A NOTER : si vous faites partie des communes qui testent le recyclage de tous les plastiques : dans ce cas, vous pouvez déposer tous vos emballages en plastique dans le bac de tri.

Geste 6 : Je trie tous mes déchets



Quels sont les bons gestes de tri ? 3 Tri-flexes simples à appliquer !

- Inutile de laver vos emballages, il suffit de bien les vider !

Briques de lait ou de soupe, boîtes de pizza, boîtes de conserve (sauce tomate,...), bocaux (terrines, confiture...) --> **Les emballages salis ne gênent pas le processus de recyclage ; si vous les lavez vous gaspillez de l'eau qu'il faut ensuite traiter.**

- Inutile d'enlever le bouchon sur la bouteille en plastique, il se recycle aussi.

Et de manière générale, les petits éléments d'emballages peuvent être triés avec leur emballage principal car ils ne gênent pas le processus de recyclage. --> Exemples : les agrafes et le scotch sur le papier cadeau, les spirales en métal sur les cahiers ou les fenêtres en plastique sur les enveloppes.

- Ne pas imbriquer les emballages entre eux et ne pas les enfermer dans des sacs en plastique --> Les emballages doivent être déposés en vrac dans les bacs afin de ne pas gêner la séparation entre les matériaux qui s'effectue dans les centres de tri.

Geste 7 : Je composte



- Diminuer le poids de votre poubelle de 40 kg/pers/an
- 30% de nos poubelles contiennent des déchets de préparation de repas, des déchets de jardin, des restes de repas...
- Ils sont constitués de 80% d'eau
- Possible avec ou sans jardin > lombricompostage en appartement
- Principales règles
 - Equilibrer :
 - Apports azotés, humide : TOUS les fruits et légumes, thé, café, reste de repas...
 - Apports carbonés, sec : feuilles, broyat, petits branchages, papier/carton
 - Aérer/mélanger

<http://reseaucompost.org/>

Composts et paillis : Pour un jardin sain, facile et productif - Denis Pépin

Geste 8 : J'évite le gaspillage alimentaire



20kg/an/hab dont 7kg encore emballés; et 13 kg de reste de repas

À titre d'exemple, il faut :

- 1 000 litres d'eau pour produire un kg de farine,
- 16 000 litres d'eau pour produire un kg de viande rouge.

- Préparer ses menus
- Surveiller dates de consommations
- Optimiser le rangement de son réfrigérateur
- Accommoder/congeler les restes

- <http://www.casuffitlegachis.fr/particuliers/je-m-informe/gaspillage-alimentaire-triple-enjeu>

Geste 9 : J'achète des produits « pauvres » en emballage



Diminuer le poids de votre poubelle de près de **30kg/an/hab**

Une étude de l'ADEME montre que par rapport au chariot de référence, les chariots « mini-déchets » de 4 personnes dépensent annuellement de 400 € à 500 € de moins par personne

<http://www.ecotidiens21.fr/files/CG21/Documents/%C3%A9tude%20chariots%20comparatifs%20ADEME.pdf>

- Privilégier le vrac, la coupe, les grand format, les recharges...

Geste 10 : Je fais moi-même



- Cuisine : yaourt, pain, gâteaux, pizza, compotes...
 - <https://www.marmiton.org/>
- Cosmétique : savon, déo, crème...
 - <https://www.kaizen-magazine.com/passer-a-laction-avec-le-do-it-yourself/?tag=146>
- Entretien : lessive, nettoyant...
 - http://raffa.grandmenage.info/post/2006/01/12/Livret____Le_Grand_M%C3%A9nage____Versions_finales

La philosophie Zéro Déchet : les 5R



- **REFUSER** ... ce dont on n'a pas besoin
↳ pub, pailles, échantillons, sacs, imprimés publicitaires ...
- **RÉDUIRE** ... à ce dont on a vraiment besoin
↳ réfléchir à sa consommation (mode, gadgets, électronique ...), gaspillage alimentaire
- **RÉUTILISER** ... ce dont on a besoin
↳ opter pour des produits lavables, apporter ses propres contenants, acheter d'occasion, emprunter, réparer ou faire réparer, "upcycler" ...
- **RECYCLER** ... ce que l'on ne peut ni refuser, ni réduire, ni réutiliser
↳ choisir des matériaux facilement recyclables, trier correctement, connaître les filières ...
- **RENDRE A LA TERRE** ... composter dans son jardin, en résidence, en espaces publics

Rappel des outils



Tout se passe sur la plateforme DECLICS :

<https://defis-declics.org/fr/mes-defis/defi-zero-dechet-2022-sud-yvelines/>

Vous pourrez saisir vos pesées directement, suivre vos résultats, voir les évènements , découvrir votre niveau avec un quiz...

A partir du 3 octobre , vous recevrez une notification avec un challenge par semaine !

Facebook : à partir du site de l'ALEC

<https://www.facebook.com/alec.sqy/>

Rappel des pesées



Comment peser?

- Effectuer 1 pesée quand on sort la poubelle
- Utiliser une balance de cuisine si peu de déchet, un pèse-personne si plus de déchet ou un peson
- Peser au minimum la poubelle d'OMR et si vous le souhaitez, le recyclable, le verre, et le biodégradable si vous compostez.

****Le 15 septembre et le 1^{er} octobre il faut démarrer avec une poubelle vide et ajouter un relevé à 0 kg pour chaque type de compteur**

****Il est important de faire une dernière pesée à la fin de la période de référence (30 septembre) afin d'avoir le poids final de la première période, de même pour la fin de la période de changement (le 30 novembre)**

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1 Ma	1 Ve	1 Lu	1 Me
2 Ma	2 Sa	2 Ma	2 Je
3 Je	3 Di	3 Me	3 Ve
4 Ve	4 Lu	4 Je	4 Sa
5 Sa	5 Me	5 Ve	5 Di
6 Lu	6 Ma	6 Sa	6 Lu
7 Ma	7 Je	7 Di	7 Ma
8 Me	8 Ve	8 Lu	8 Me
9 Je	9 Sa	9 Ma	9 Je
10 Ve	10 Di	10 Me	10 Ve
11 Sa	11 Lu	11 Je	11 Sa
12 Di	12 Ma	11 Ve	12 Di
13 Lu	13 Me	13 Lu	13 Me
14 Ma	14 Je	14 Di	14 Ma
15 Me	15 Ve	15 Lu	15 Me
16 Je	16 Sa	16 Ma	16 Je
17 Ve	17 Di	17 Me	17 Ve
18 Sa	18 Lu	18 Je	18 Sa
19 Di	19 Ma	19 Ve	19 Di
20 Ma	20 Me	20 Sa	20 Lu
21 Me	21 Je	21 Di	21 Ma
22 Je	22 Sa	22 Lu	22 Me
23 Ve	23 Di	23 Ma	23 Je
24 Sa	24 Lu	24 Me	24 Sa
25 Di	25 Ma	25 Je	25 Di
26 Ma	26 Me	26 Sa	26 Lu
27 Je	27 Je	27 Di	27 Me
28 Ve	28 Sa	28 Ma	28 Je
29 Sa	29 Di	29 Me	29 Sa
30 Di	30 Lu	30 Je	30 Di
31 Di	31 Di	31 Ve	31 Ve

Entrer les données : [Ci-joint](#) le tutoriel qui explique comment le faire (point 04,05 et 06)

Événements en lien avec le Défi



- « Balades propres » à **Saint Cyr l'Ecole** [01/10/22]
- Fête des Possibles de SQY à la Médiathèque du Canal de **Montigny-le-Bretonneux** [01/10/22]
- Répare Café au **Perray-en-Yvelines** (Boutique Ressources&Vous) [01/01/22]
- Répar'café et animation Zéro Déchet lors de la 2ème édition du forum citoyen de **Neauphle-le-Château** [09/10/22]
- Distribution de composteurs pour les habitant.e.s de la CASQY:
 - 12 octobre à 15h au **Centre Technique Communautaire (Trappes)**
 - 13 octobre à 18h30 au **Centre Technique Communautaire**
- Atelier Transition à la Marmaison à **Plaisir** [15/10/22]

Merci pour votre attention !



<https://defis-declics.org/fr/mes-defis/defi-zero-dechet-sud-yvelines/>

defis@alecsqy.org



AMMAP MAUREPAS



Le Mesnil en transition

