OBJECTIF ZÉRO DÉCHET

Le guide malin pour jeter moins

SMICTOM
PAYS DE FOUGÈRES

www.smictom-fougeres.fr

SOMMAIRE

Pourquoi réduire ses déchets ?	3
Le kit du parfait zéro déchet	4
Mes courses zéro déchet	6
Ma cuisine zéro déchet	8
Ma salle de bain zéro déchet	10
Mon ménage zéro déchet	12
Mon jardin zéro déchet	14
Mes enfants zéro déchet	16
Mes loisirs zéro déchet	18
Mes fêtes zéro déchet	20
Mon bureau zéro déchet	22

Guide du tri et de la réduction des déchets - SMICTOM du Pays de Fougères, ZA de l'Aumaillerie - Allée Eugène Freyssinet 35133 Javené -0299943458 - **Directeur de publication :** O. Mocé - **Conception et rédaction :** J. Vautier - **Crédits photos :** Adobe Stock, SMICTOM du Pays de Fougères - Imprimé en janvier 2020 en 500 exemplaires par ARCENCIEL Imprimeurs.

POURQUOI RÉDUIRE SES DÉCHETS ?

POUR MOINS SORTIR SA POUBELLE

On le sait, ça ne fait pas partie de vos activités préférées. Alors pour moins sortir sa poubelle, il faut moins la solliciter !

POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

Les emballages et la publicité ont un coût ! Ils représentent 15 à 40 % du prix que vous payez selon les produits. Ceci sans compter le coût de la gestion des déchets (collecte, tri et traitement des emballages). Acheter ses produits en vrac représente donc bel et bien un avantage financier.

POUR RÉDUIRE SON IMPACT SUR LA PLANÈTE

Le recyclage permet de limiter l'exploitation de ressources naturelles mais tous les matériaux ne sont pas recyclables à l'infini. Par ailleurs, le recyclage a un impact environnemental non négligeable. Pour préserver les ressources, il est préférable de privilégier l'achat en vrac, l'achat d'occasion ou encore la réparation.

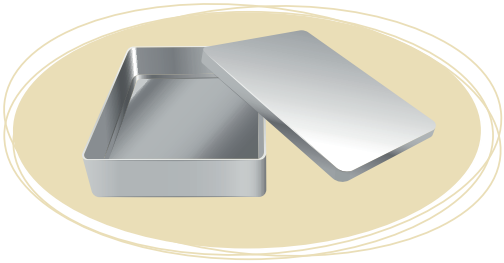
LE KIT DU PARFAIT ZÉRO DÉCHET

DES BOCAUX DE CONSERVATION

Les bocaux et les boîtes de conservation en verre vous permettront de stocker vos aliments dans vos placards ou votre réfrigérateur. Choisissez-en de toutes les tailles pour faire vos courses chez le boucher, le fromager ou au marché ! En verre, ils sont durables, recyclables. En plus, vous pourrez les réchauffer au micro-ondes, contrairement aux boîtes en plastique.

DES SACS EN TISSU DE PLUSIEURS TAILLES

Vous pouvez acheter des sacs déjà fait, mais pensez à coudre vos propres sacs ! Vous pourrez vous en servir pour votre pain, vos fruits et légumes ou encore vos achats en vrac. En plus, ils ne s'abîment pas lorsqu'on colle une étiquette dessus.

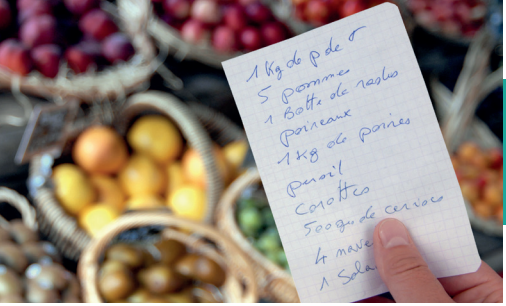


QUELQUES BOÎTES DE CONSERVATION

Elles vous permettront d'acheter ou de transporter des biscuits ou gâteaux sans qu'ils perdent de leur moelleux.

DES GRANDS CABAS

Pas de courses sans cabas ! Vous pouvez même adopter le caddie.



MES COURSES ZÉRO DÉCHET

LES GESTES DE BASE

Je fais une liste de courses
pour éviter de racheter ce qui est déjà dans le réfrigérateur.

Je fais mes courses avec des sacs en tissu et cabas
pour éviter ceux du magasin.

Je vérifie les dates de péremption
« A consommer jusqu'au… » indique une date à respecter impérativement.
« A consommer de préférence avant le… » indique qu'on peut consommer le produit après la date indiquée, après avoir vérifié son aspect et son odeur.

Je limite le suremballage

J'évite les mini portions

Je préfère les grands contenants et les pots en verre
le verre est un emballage 100% recyclable.

Je préfère les produits sanitaires concentrés et rechargeables

Je suis vigilant sur les offres promotionnelles
je n'achète que si je suis sûr de pouvoir tout consommer.

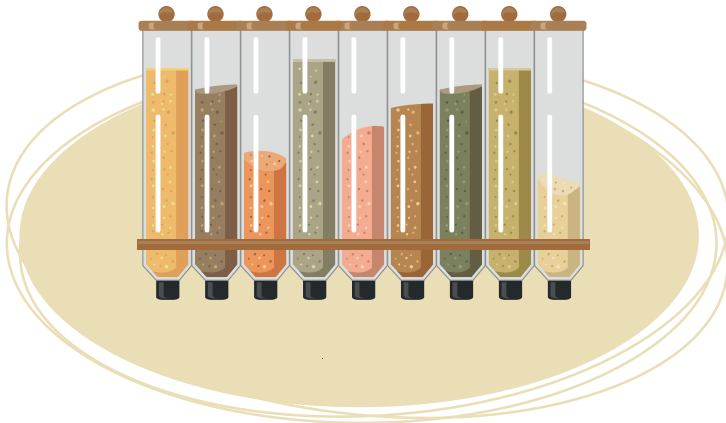
POUR ALLER PLUS LOIN

Je privilégie des magasins qui proposent du vrac
les magasins biologiques et de plus en plus de supermarché en proposent.

Je préfère les artisans et commerçants locaux ou le marché de ma commune
pour acheter la juste quantité d'aliments sans emballage.

Je préfère les produits rechargeables
les éco-recharges sont moins génératrices de déchets.

J'essaye d'acheter d'occasion plutôt que du neuf



CHAMPION DU ZÉRO DÉCHET

Je fais les courses avec mes propres contenants
de nombreux commerces acceptent désormais les sacs en tissu, bocaux et boîtes réutilisables, je n'hésite pas à demander.

MA CUISINE ZÉRO DÉCHET

LES GESTES DE BASE

Je congèle mes restes de repas

J'utilise des boîtes réutilisables pour conserver mes aliments
plutôt que de l'aluminium ou du film plastique.

Je bois de l'eau du robinet

Je préfère le café en filtre
j'évite ainsi les dosettes et je peux composter le filtre et le marc de café.

Je recycle les capsules de café
des points de reprise sont indiqués sur internet.

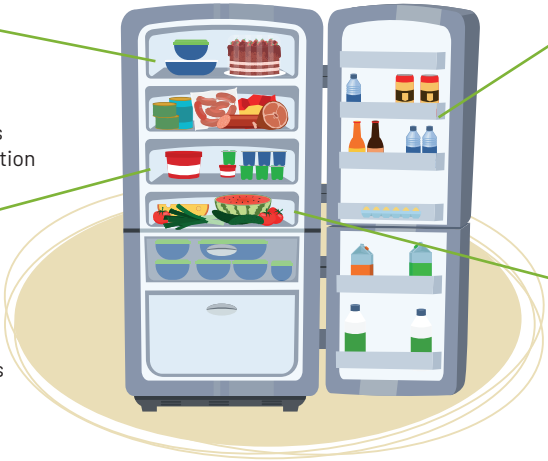
Je préfère les serviettes de table en tissu à l'essuie-tout

J'adopte une éponge lavable et réutilisable

J'organise mon frigo
comme indiqué sur le dessin ci-dessous.

Partie haute
< 4°C
- Viandes et poissons
- Plats préparés
- Produits frais entamés
- Produits en décongélation

Au milieu
4 à 6°C
- Produits laitiers
- Desserts lactés
- Fromages frais
- Fruits et légumes cuits
- Viandes et poissons cuits



Porte
6 à 8°C
- Boissons
- Œufs
- Beurre
- Confiture entamée
- Condiments

Partie basse
6 à 8°C
- Fromages
- Fruits et légumes frais

POUR ALLER PLUS LOIN

Je composte tous mes déchets de cuisine et de jardin

le SMICTOM propose des composteurs individuels et collectifs (pour les usagers ne disposant pas d'un jardin). Toutes les informations sur : www.smictom-fougeres.fr

Je cuisine les restes

des centaines de sites internet proposent des recettes à partir de restes.

J'utilise un filtre lavable pour préparer mon café ou j'utilise une cafetière italienne

J'utilise un bouton poussoir pour le produit vaisselle

pour ne pas en utiliser plus que nécessaire.

Je conserve mes aliments avec un bee wrap

ce sont des tissus enduits de cire d'abeille qui permettent de conserver tous types d'aliments. Ils sont réutilisables à l'infini.

CHAMPION DU ZÉRO DÉCHET

Je planifie mes repas pour la semaine

en cuisinant le week-end et en congelant les plats, plus besoin de cuisiner la semaine !

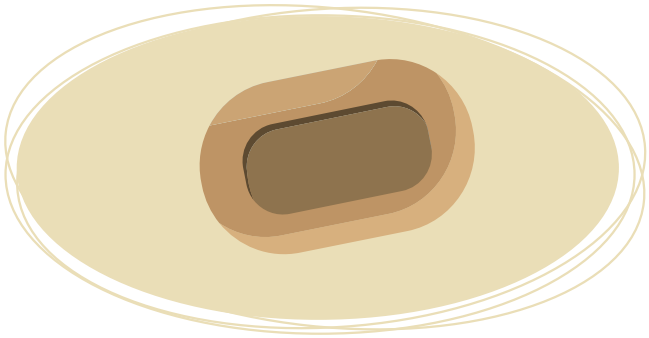
Je fais mes conserves

Je prépare moi-même mes yaourts dans des contenants en verre

Je cuisine les fanes de mes légumes

d'excellentes recettes sont disponibles sur internet.

MA SALLE DE BAIN ZÉRO DÉCHET



LES GESTES DE BASE

- Je préfère une brosse à dents à tête interchangeable
- Je privilégie les boîtes de mouchoirs plutôt que les paquets
- Je composte mes mouchoirs usagés
- J'utilise des shampoings et gels douche en gros conditionnement
- Je préfère les rasoirs à tête interchangeable
- Je privilégie l'épilateur électrique au rasoir jetable
- J'utilise des disques démaquillants lavables
- Je préfère les oricullis aux cotons-tiges
- Je préfère les dentifrices en flacon à poussoir

POUR ALLER PLUS LOIN

Je préfère le savon solide plutôt que le gel douche ou le shampoing
250g de savon correspondent à 4 flacons de 250ml.

Je pense aux mouchoirs en tissu plutôt qu'à leur version jetable

J'installe un bouton poussoir sur les flacons

Je pense aux huiles pour les après-shampoings

Je préfère les contenants en verre pour mes produits de beauté

Je privilégie les produits de beauté naturels et solides

J'adopte la brosse à dents en bois

CHAMPION DU ZÉRO DÉCHET

Je pense au blaireau et au savon à barbe pour le rasage
ils sont plus écologiques que la bombe de mousse à raser.

J'utilise une coupe menstruelle plutôt que des tampons ou serviettes
plus économique, sa durée de vie est de 10 ans en moyenne.

Je fabrique mon propre dentifrice, mon déodorant, ma crème...
des recettes sont disponibles sur de nombreux sites internet.

J'utilise des serviettes hygiéniques lavables

MON MÉNAGE ZÉRO DÉCHET

LES GESTES DE BASE

Je bannis les lingettes jetables et les remplace par des lavables
elles sont très polluantes et beaucoup plus chères que des lingettes en microfibres.

J'utilise une lessive concentrée

Je respecte les dosages prescrits pour les produits sanitaires

Je privilégie les grands conditionnements

Je préfère les adoucissants en flacons plutôt que les berlingots

J'utilise du vinaigre blanc
il ravivera les couleurs dans le lave-linge et fera briller les carrelages en céramique.

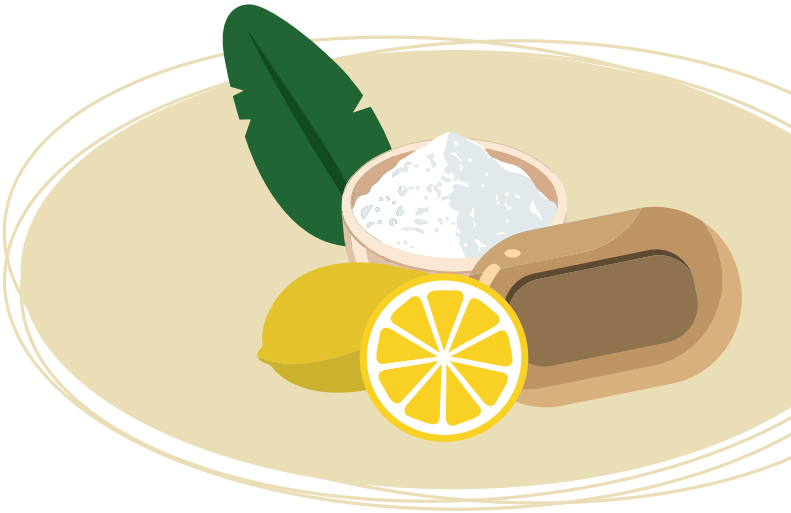
J'utilise du jus de citron
il est antiseptique et retire les tâches.

J'utilise du bicarbonate de soude
il nettoiera l'évier, rafraîchira le canapé et fera briller la grille du barbecue.

POUR ALLER PLUS LOIN

Je préfère les lessives rechargeables avec écolabels

J'adopte les boules de lavage
elles remplacent l'adoucissant et sont utilisables à l'infini.



CHAMPION DU ZÉRO DÉCHET

Je fabrique moi-même mes produits d'entretien au naturel
la lessive, le décapant, le produit vaisselle ou encore le nettoyant pour canalisation peuvent être fabriqués à partir de produits de base moins toxiques pouvant être achetés en vrac. Les recettes sont disponibles dans le guide « mes produits ménagers au naturel » proposé par le SMICTOM et disponible sur demande.

MON JARDIN ZÉRO DÉCHET

LES GESTES DE BASE

J'utilise des cendres comme répulsif à limaces

Je me sers de l'eau de cuisson de mes pommes de terre
utilisée bouillante, elle servira de désherbant.

Je me sers de l'eau de cuisson de mes légumes
utilisée froide, elle servira d'engrais pour mes plantes.

J'utilise du bicarbonate de soude et du savon noir liquide
ils forment un très bon fongicide.

Je composte mes plantes et mes fleurs fanées

POUR ALLER PLUS LOIN

Je réserve mes feuilles mortes et mes tontes d'herbe pour pailler
Utilisée sur le potager ou sur tout le jardin, la technique du paillage permet de nourrir les sols et de réguler la température et l'humidité du sol.

Je broie mes branchages et les utilise comme paillage

Je loue les appareils et outils de jardinage qui ne me servent qu'occasionnellement : broyeur, motoculteur...

Je tonds en mulching et laisse les tontes sur place
pour limiter les allers-retours en déchèterie et nourrir mon sol.

J'adopte des poules
en plus de manger les déchets de cuisine, les poules produisent d'excellents œufs.

CHAMPION DU ZÉRO DÉCHET

J'installe un récupérateur d'eau pour arroser mes plantations

Je fabrique mon engrais naturel (purin d'ortie)

Je réutilise ce qui est dans mon jardin pour mes bordures et allées
les branches peuvent servir à fabriquer des bordures, les pierres peuvent devenir des allées...

MES ENFANTS ZÉRO DÉCHET

LES GESTES DE BASE

Je réutilise d'une année sur l'autre ce qui peut encore l'être
(crayons, cartables, trousses, classeurs...)

Je préfère les gommes sans carton autour

Je privilégie les fournitures en bois ou en métal
ils auront une durée de vie plus importante que les produits en plastique.

J'utilise des cahiers en papier recyclé

Je préfère des stylos rechargeables

POUR ALLER PLUS LOIN

Je préfère les jouets en bois
ils sont plus respectueux de l'environnement, plus solides et plus faciles à recycler.

J'achète des cadeaux d'occasion

Je donne les jeux et les jouets qui ne servent plus
à Javené, une recyclerie accueille les objets qui ne servent plus. Ils sont ensuite remis à Emmaüs, qui les revend à bas coût dans des boutiques solidaires.

J'utilise des lingettes lavables
elles sont aussi efficaces que des lingettes jetables.

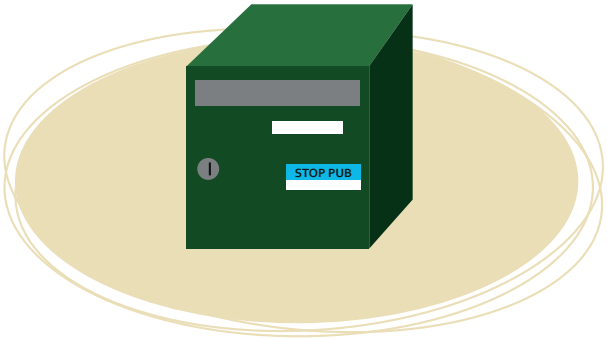
CHAMPION DU ZÉRO DÉCHET

J'adopte les couches lavables
4 000 à 5 000 couches sont nécessaires à un bébé avant qu'il ne soit propre.

Je prépare un goûter zéro déchet
il peut être composé de fruit frais, de compote ou pâtisseries maison… les jus de fruits peuvent être frais et conditionnés dans une gourde.

Je prépare moi-même les pots pour les repas de bébé

MES LOISIRS ZÉRO DÉCHET



LES GESTES DE BASE

J'appose un stop pub sur ma boîte aux lettres
pour économiser 30kg de papier par an. Demandez le votre au SMICTOM !

J'utilise des piles rechargeables

Je songe à l'achat d'occasion pour le matériel informatique

Je loue, j'achète d'occasion et je donne mes livres

Je pense aux cadeaux dématérialisés
on peut par exemple offrir des places de spectacle, des abonnements à des loisirs ou à des plateformes de musique en ligne, des inscriptions à des stages, des dîners au restaurant, des activités sportives...

J'emprunte ou je loue mon matériel de bricolage

Je prends une gourde à la place d'une bouteille d'eau

Au restaurant, je refuse les pailles, touillettes ou serviettes en papier

POUR ALLER PLUS LOIN

Je préfère la musique et les films dématérialisés

les CD et DVD ne sont pas recyclables.

Je répare mon matériel cassé

au Repair Café, des bénévoles aident à réparer les objets cassés.
A Fougères, un Repair café est proposé chaque dernier samedi du mois (sauf juillet, août et décembre)

Je privilégie les produits fonctionnant sans piles

CHAMPION DU ZÉRO DÉCHET

Je m'inscris dans un réseau de prêt de matériel

je peux ainsi prêter le matériel dont je n'ai pas besoin et emprunter le matériel qui me manque.

MES FÊTES ZÉRO DÉCHET

LES GESTES DE BASE

Je privilégie les invitations dématérialisées
à défaut, j'utilise du papier recyclé.

J'achète des produits en vrac

Je privilégie les grands conditionnements

POUR ALLER PLUS LOIN

Je prévois des boîtes hermétiques
au cas où il faudrait récupérer des restes.

J'utilise de la vaisselle réutilisable

Je prévois la juste quantité d'aliments
si on a peur de manquer, on peut prévoir des produits de secours qui se conservent.

J'emballe mes cadeaux dans des tissus
en plus d'être jolis et réutilisables de nombreuses fois, ils évitent le papier cadeau.

Je réutilise une décoration plusieurs fois

Je fais appel à un traiteur qui livre avec des emballages réutilisables

CHAMPION DU ZÉRO DÉCHET

Je cuisine maison, local et de saison

MON BUREAU ZÉRO DÉCHET

LES GESTES DE BASE

Je préfère les fournitures en bois ou en métal
elles auront une durée de vie plus importante que les produits en plastique.

J'utilise des cahiers en papier recyclé

J'imprime et je photocopie en recto-verso

Je prépare mon déjeuner en avance
pour éviter les déchets d'emballage des plats à emporter.

POUR ALLER PLUS LOIN

J'utilise le côté vierge des papiers imprimés comme brouillon

Je remplace les agrafes par des trombones

J'utilise des stylos rechargeables

Je préfère les porte-mines rechargeables

J'utilise des cartouches d'encre rechargeables

J'utilise ma tasse ou mon mug

Je range régulièrement mes vieux dossiers pour réutiliser les pochettes, trombones...

CHAMPION DU ZÉRO DÉCHET

Je fais installer des essuie-mains en tissu plutôt qu'en papier

Je mets à disposition des carafes dans mon entreprise

J'installe une machine à café acceptant les mugs

J'organise la consignation des cartouches d'encre pour que mon fournisseur puisse les réutiliser

SMICTOM
PAYS DE FOUGÈRES

Pour plus d'informations :
www.smictom-fougeres.fr

Retrouvez-nous sur Facebook @SmictomDeFougeres