



GUIDE DES ECO- GESTES



Vallée Sud - Grand Paris
vous accompagne dans la réduction
et la valorisation de vos déchets !



SOMMAIRE

QUE CONTIENT NOTRE POUBELLE ? P. 4

**COMMENT REPRENDRE LA MAIN
SUR NOS CONSOMMATIONS ?** P. 5

LES GESTES À ADOPTER

Cuisine..... P. 6

Le lombricompostage en appartement P. 8

Le compostage en jardin P. 8

Hygiène du corps..... P. 9

Ménage..... P. 9

Textile P. 10

Divers P. 10

Les courses P. 11

Les loisirs P. 11

Au travail..... P. 12

À l'école P. 12

POUR ALLER PLUS LOIN

Sites internet..... P. 14

À regarder..... P. 14

À lire P. 14

SUIVI DES HABITUDES P. 15





Jean-Didier BERGER

Président de Vallée Sud - Grand Paris
1^{er} Vice-Président de la Région Île-de-France
Maire de Clamart

Chère Madame, Cher Monsieur,

Vallée Sud - Grand Paris, votre intercommunalité, est fortement engagée dans la valorisation et la réduction des déchets, un objectif fort inscrit dans notre Plan Climat Air Energie Territorial (PCAET). Le défi Zéro Déchet est l'un des outils que nous vous proposons pour y parvenir.

Alors qu'en 40 ans, la production des déchets a doublé en France, nous souhaitons prouver qu'à l'échelle locale, il est possible d'aller contre cette tendance ! Le formidable succès de la distribution des composteurs nous y encourage.

Pour vous accompagner vers une consommation plus responsable, nous vous aidons à diminuer progressivement le contenu de vos poubelles grâce à ce guide qui vous donnera les outils nécessaires pour y parvenir.

Restant à votre écoute, et vous remerciant pour votre implication citoyenne au quotidien.

Bien à vous

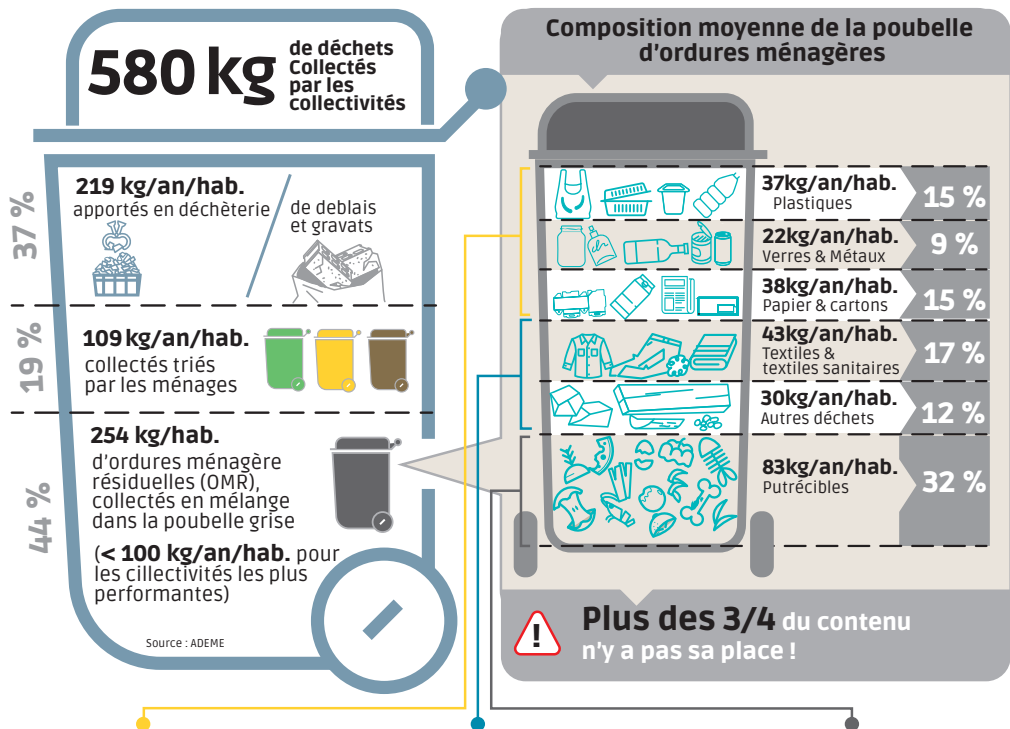




QUE CONTIENT NOTRE POUBELLE ?

Déchets produits par un habitant du Territoire

Des «intrus» qui pourraient être valorisés



Triés dans les bacs ou points d'apport volontaire, ils sont recyclés en nouveaux produits.

Rapportés aux bons endroits, ils sont valorisés ou traités de manière adaptée.

- Vêtements, linge et chaussures dans les bornes textiles,
- Petits électroménagers, piles et ampoules, dans les magasins,
- Médicaments à la pharmacie...

Compostés ou déposés dans la poubelle organique, ils sont valorisés en engrais et/ou en biogaz.

En ajoutant les mouchoirs et autres papiers souillés, on peut même monter à 33 %.

Ce constat donne des **pistes de réflexion** sur nos modes de consommation ainsi qu'une démarche à suivre afin de réduire nos déchets. L'objectif n'est pas de se priver mais de se responsabiliser, de **questionner l'ensemble de ses habitudes** et de ses besoins, et de **consommer intelligemment**.

COMMENT REPRENDRE LA MAIN SUR NOS CONSOMMATIONS ?



2,5 tonnes d'objets accumulés chez nous

EN RÉALITÉ 45 tonnes de matières mobilisées pour les fabriquer !

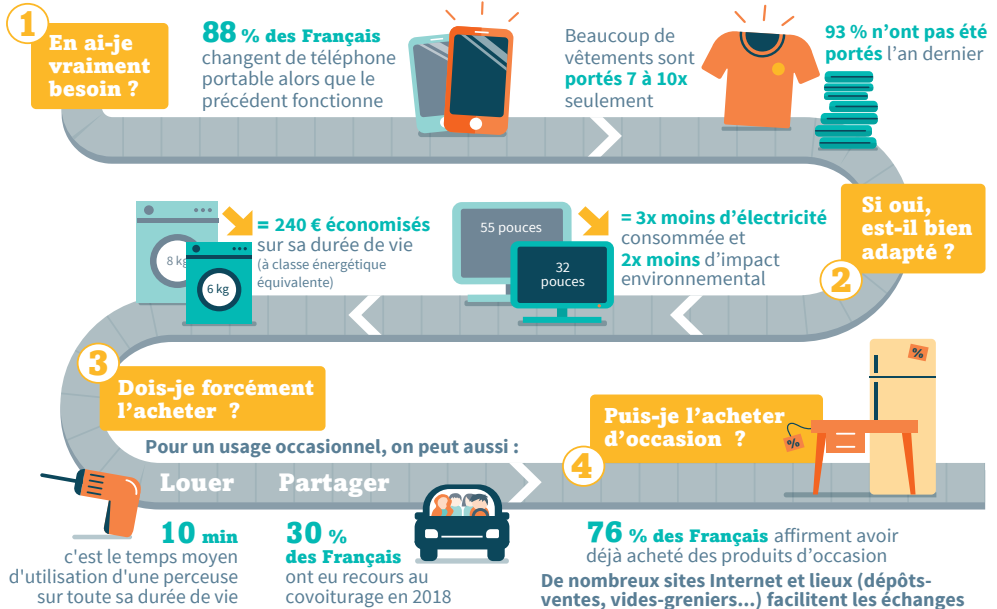
Jusqu'à 1/4 des émissions de gaz à effet de serre en France

- + pollutions (air, eau, sol)
- + consommation d'énergie
- + accumulation de déchets

Des objets accumulés, pas toujours utilisés

- ▶ 99 équipements électriques et électroniques par foyer (dont 6 jamais utilisés !)
- ▶ 60 % d'habits achetés en plus par rapport à 2002 et gardés 2x moins longtemps

LES BONNES QUESTIONS AVANT D'ACHETER UN PRODUIT



Pour compléter, n'oubliez pas la règle des 5R





- Boire de l'eau du robinet
- Manger bio, local et de saison
- Acheter des produits en vrac et à la coupe
- Remplacer le papier essuie-tout par une éponge et un torchon
- Utiliser des contenants et des ustensiles durables
- Lutter contre le gaspillage alimentaire (cuisiner les restes, gérer les stocks...)
- Laver sa vaisselle avec du savon solide et une éponge lavable
- Préférer le thé en vrac et le café filtre/à piston

Galettes aux fânes de carotte



40 g de fânes de carottes
1 oignon / 1 œuf
50 g de farine / 5 cl d'eau
1/2 c. à café de curry
sel, poivre
1 c. à soupe d'huile d'olive

- Lavez soigneusement les fânes de carottes et mixez-les. Placez-les dans un saladier.
- Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Ajoutez-le aux fânes de carottes.
- Ajoutez l'œuf, la farine, le curry, salez et poivrez généreusement. Mélangez bien et ajoutez progressivement l'eau afin d'obtenir une pâte homogène.
- Versez l'huile d'olive dans une poêle et faites chauffer. Lorsque la poêle est bien chaude, déposez une cuillère à soupe de préparation. Faites cuire 2 min sur chaque face. Déposez la galette dans une assiette et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

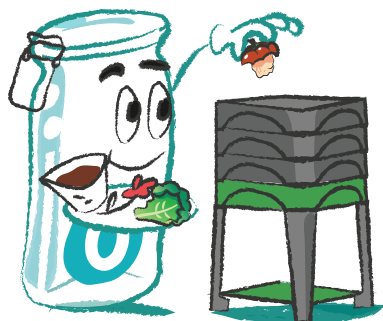


Mon espace pour noter mes recettes

A large rectangular area filled with horizontal dotted lines, intended for writing recipes.

LE LOMBRICOMPOSTAGE EN APPARTEMENT

Fruits et légumes abîmés,
épluchures, thé et café,
essuie-tout, carton brun,
boîte d'oeufs, papier kraft.



1. Choisir un emplacement protégé du soleil, du vent et de la pluie et installer les vers dans le premier plateau.
2. A chaque apport de déchets humides (épluchures...), ajouter de la matière sèche (carton...) à quantité égale et mélanger en surface.
3. Déposer un deuxième plateau sur le premier lorsque ce dernier est plein : les vers migreront tous seuls vers le haut. Et ainsi de suite.
4. Récolter le lombricompost dans le premier plateau au bout de quelques mois. Le lombri-thé est un signe d'humidité intense non désirée.

LE COMPOSTAGE EN JARDIN



Fruits et légumes abîmés,
épluchures, thé et café
feuilles mortes,
essuie-tout, carton brun,
boîte-d'oeufs, papier kraft.

1. Choisir un emplacement bien plat, sur sol naturel et pas trop éloigné de l'habitation.
2. A chaque apport de déchets humides (épluchures, tonte...), ajouter de la matière sèche (brindilles, feuilles mortes, carton...) à quantité égale et mélanger en surface.
3. Aérer le compost en remuant régulièrement le tas et en vérifiant le taux d'humidité.
4. Récolter le compost à maturité (6 mois à 1 an).

HYGIENE DU CORPS



- Éviter les produits à usage unique (remplacer les cotons-tiges par un oriculi)
- Préférer les versions lavables des lingettes (pour le démaquillage ou la toilette des petits)

MÉNAGE

- Utiliser les produits naturels de base (savon de Marseille, savoir noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude, cristaux de soude, percarbonate de soude)
- Utiliser des torchons et des chiffons plutôt que des lingettes jetables

Lessive linge liquide (un litre)



INGRÉDIENTS

25 g de savon de Marseille vert râpé

25 g de savon noir

1 cuillère à soupe de cristaux de soude (ou 2 linge plus sale)

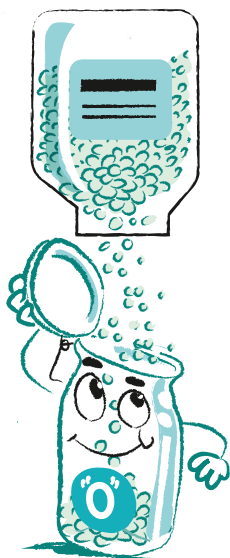
1 litre d'eau bouillante

- Faire fondre le savon de Marseille dans l'eau chaude
- Ajouter le savon noir et mélanger
- Ajouter les cristaux de soude et bien mélanger avec un fouet
- Laisser refroidir
- Transvaser dans un bidon
- Utiliser 100 ml pour une machine



Retrouvez aussi la recette du déodorant solide sur notre site internet www.valleesud.fr et sur la chaîne YouTube.

LES COURSES



- Préparer une liste de courses selon ses besoins ou les recettes prévues
- Choisir des produits peu ou pas emballés, en grands formats (pour les denrées non périssables), concentrés, rechargeables, réutilisables, éco-labellisés, à la coupe, dont l'emballage est recyclable, fabriqués à partir de matières recyclées...
- Faire ses courses dans une épicerie qui propose des produits en vrac
- Utiliser un sac/ cabas réutilisable
- Utiliser ses propres contenants (boîtes réutilisables, sacs à vrac...)
- Faire ses courses au marché, s'inscrire à une AMAP ou aller à la ferme

LES LOISIRS

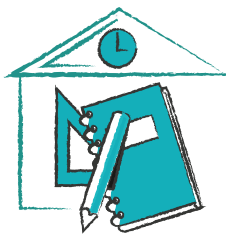
- Utiliser une gourde isotherme en inox
- Éviter la vaisselle jetable lors des pique-niques, barbecues et repas nomades
- Éviter les restaurants qui produisent beaucoup de déchets (fast-food et livraison à domicile)
- Pour les fumeurs, utiliser un cendrier de poche

AU TRAVAIL

- Trier ses déchets
- N'imprimer que si nécessaire, en recto-verso et noir et blanc
- Utiliser le verso des feuilles en brouillon
- Utiliser une tasse ou un mug
- Éviter les plats pré-cuisinés pour le déjeuner et la vaisselle jetable
- Télécharger le guide « Être écocitoyen au bureau » sur le site de l'ADEME



A L'ÉCOLE



- Réutiliser d'année en année les affaires encore en bon état (cartable, règle, stylos, brouillons, feuilles, ciseaux, effaceurs, crayons de couleur, calculatrice)
- Acheter des produits durables (de bonne qualité, en matière recyclée, sans piles)
- Éviter les goûters en format individuel et privilégier la boîte à goûter
- Privilégier les fruits frais (de préférence locaux et de saison), les fruits secs, du pain et du chocolat, des gâteaux faits-maison
- Utiliser une gourde avec de l'eau du robinet

TEXTILES

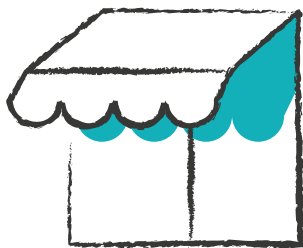
- Réparer ou faire réparer ses vêtements et ses chaussures
- Faire le tri dans son dressing et ne garder que le nécessaire (revendre ou faire don du reste)
- Utiliser les bornes de collecte de vêtement pour les articles dont on n'a plus l'utilité (vêtements et linges de maison propres et secs en sac fermé, chaussures liées par paires, articles de maroquinerie) ou en faire don à sa famille, aux amis et associations locales. Ne pas jeter aux ordures ménagères même s'ils sont déchirés.
- Acheter des vêtements durables, bios, locaux, éthiques ou d'occasion



DIVERS

- Trier ses déchets
- Coller un autocollant « stop-pub » sur sa boîte-aux-lettres
- Refuser les sacs de caisse et utiliser un sac réutilisable
- Donner/emprunter/échanger avec les voisins, la famille, les amis ou donner aux associations et ressourceries
- Réparer ou faire réparer ce qui peut l'être grâce à des magasins spécialisés ou un repair café
- Préférer les piles rechargeables, ou mieux encore, les appareils branchés sur secteur, mécanique, à dynamo
- Préférer les cadeaux dématérialisés (cinéma, week-end, concert...)





Mes commerçants

D'après la loi n°2020-105 du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire (AGEC), les commerçants ne peuvent vous refuser de mettre vos denrées dans des contenants (sac ou boîte hermétique) réutilisables sauf s'ils sont sales ou non adéquats (*articles L120-1 & 2*).

Votre commerçant semble un peu réfractaire ?

Préférez un moment calme pour favoriser la discussion sans qu'il ne se sente pressé. Limiter ses déchets peut avoir l'air contraignant mais les avantages sont de :

- Fidéliser la clientèle et attirer un nouveau public
- Augmenter la visibilité du commerce
- Réduire les emballages et ainsi les coûts liés à leur gestion
- Participer à une démarche écocitoyenne en plein essor

Une habitude à créer et un kit Zéro Déchet à composer

Lorsque vous allez faire les courses, pensez à emporter :

- Différents sacs en tissu de tailles différentes
- Des boîtes hermétiques
- Une boîte à œuf
- Des bee wrap (tissu enduit de cire d'abeille)

Prenez l'habitude de dire : « Bonjour, sans sac, je voudrais un... » en tendant votre propre sachet/contenant. Votre commerçant prendra alors lui aussi l'habitude, en vous voyant, de ne pas vous donner d'emballages.

Une étude anglaise menée par Philippa Lally, chercheuse en psychologie sociale, montre qu'il faut en moyenne 66 jours soit près de 2 mois pour abandonner une habitude ou en adopter une nouvelle. Soyez patient et bienveillant !

Baucoup de commerces proposent en partie du vrac et un rayon de vente à la coupe. Couplé aux marchés, AMAP et autres circuits-court, c'est un bon moyen de réduire ses déchets. N'oubliez pas non plus les commerces proches de chez vous pour retoucher vos vêtements, ressemeler vos chaussures, relooker un meuble, réparer vos équipements électriques etc.



Demandez auprès de zerodechet@valleesud.fr des autocollants « Ici nous acceptons les sacs de courses, les sacs à vrac et vos contenants propres » pour les remettre à vos commerçants.



POUR ALLER PLUS LOIN



Sites internet

- Valleesud.fr
- Longue vie aux objets
- refashion.fr
- Jecomposteville.fr, Plus2vers
- Transiscope.org
- Le bon coin, GEEV, Vinted, Vide dressing, vestiaire collective
- Réseaux sociaux
- Associations locales



A regarder

- Tutoriels vidéo sur la chaîne YouTube de Vallée Sud - Grand Paris
- « Trashed » de Candida Brady
- A plastic Ocean de Craig Leeson et Jo Ruxton
- Le dessous des cartes - La planète malade du plastique



A lire

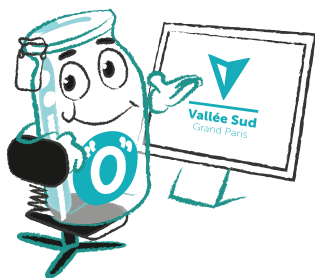
- Calendrier et guide du tri de ma commune
- Guides de l'ADEME
- « Famille presque Zéro Déchet - Ze guide » de Bénédicte Moret et Jérémie Pichon
- « Zéro Déchet - 100 astuces pour alléger sa vie » de Béa Johnson

SUIVI DES HABITUDES

Thématique	Tâche	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<i>Ex : Cuisine</i>	<i>Je bois l'eau du robinet</i>												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												
												

Tâche À adopter Commencée Terminée Annulée

Symbole



RENSEIGNEMENTS

Vallée Sud - Grand Paris

28 rue de la Redoute
92260 Fontenay-aux-Roses

APPEL GRATUIT 08 00 02 92 92

zerodechet@valleesud.fr
www.valleesud.fr



Vallée Sud
Grand Paris

VOTRE INTERCOMMUNALITÉ
valleesud.fr

