



ZÉRO DÉCHET
CHOLET

DEFI DEVENONS Z'HEROS DECHET

Livret Participant 2020

Bienvenue dans un nouveau mode de vie éco-responsable. Nous vous accompagnons dans les premiers pas d'une transition à la fois environnementale, énergétique, sociale, économique et financière.

De nombreuses solutions permettent aujourd'hui de réduire notre empreinte écologique, certaines plus coûteuses, d'autres plus complexes. Le plus accessible, c'est de commencer par réduire nos déchets. Parce que nous en produisons tous, chaque jour, parce que c'est facile, et surtout parce que collectivement ça aura réellement de l'impact sur l'environnement et notre quotidien.

C'est à travers nos gestes quotidiens que nous produisons chaque jour des quantités importantes de déchets sans vraiment s'en rendre compte. Lors de nos achats domestiques, pour se nourrir, prendre soin de soi, mais aussi au travail et lors de nos déplacements, nous générons des déchets. Ces déchets, aux conséquences négatives sur notre environnement (incinération polluante, détérioration des nappes phréatiques, océan de plastiques, etc) pourraient être évités.

Conscients de cette situation, vous souhaitez vous investir dans une démarche de réduction de votre propre production de déchets, en bénéficiant de l'accompagnement de notre association.

Pour cette première édition, de janvier à septembre 2020, nous vous proposons chaque mois 1 atelier suivi d'un repas partagé et 1 rencontre en semaine avec des partenaires. Tout au long de ces semaines, vous pourrez également être en contact avec les membres de la communauté du Zéro Déchet choletais pour échanger sur vos questionnements.

Pour quantifier l'impact des gestes mis en place, nous vous invitons à peser vos déchets. Vous êtes libres de vous organiser comme vous le souhaitez. Nous mettons à votre disposition une grille de pesées qui vous permettra d'inscrire les dates de pesées et de les répartir en fonction de la nature des déchets (poubelle marron ou jaune). Vous pouvez également noter les astuces que vous avez mis en place sur la période.

Chacun à son rythme, il vaut mieux mettre en place une astuce et la maintenir que de viser trop haut, trop de choses, au risque de vous décourager.

Il est important de comparer vos efforts par rapport à vos propres résultats en début de défi et non par rapport aux résultats des autres membres du défi.

En partenariat avec



Pour commencer,

Voici les 5 règles du Zéro Déchet établies par Béa Johnson (aussi appelées “les 5 R”) :

- **REFUSER** ce dont nous n’avons pas besoin
- **RÉDUIRE** ce dont nous avons besoin
- **RÉUTILISER** ce que nous consommons (et que nous ne pouvons ni réduire ni refuser)
- **RECYCLER** ce que l’on ne peut ni refuser ni réutiliser
- **REDONNER A LA TERRE**, composter (tout le reste)

Ces 5 règles fonctionnent ensemble et forment une pyramide décisionnelle : pour un objet quelconque, vous devez d’abord le refuser si c’est possible, puis le réutiliser après usage, et enfin le recycler ou le composter.

Au programme du Défi « Devenons Z’Héros Déchet » Cholet 2020

◆ Des ateliers le samedi au Centre Socioculturel Le Verger

- 11 Janvier : Faire ses courses
- 08 Février : En Cuisine (conservation des produits, compost, cuisine anti-gaspi)
- 14 Mars : La Salle de bain
- 11 Avril : Le grand ménage (des produits d’entretien au tri dans la maison)
- 16 Mai : Les fêtes
- 13 Juin : A l’extérieur (à l’école, au bureau, au restaurant, en pique-nique)
- Juillet & Aout : Pique-nique avec thèmes personnalisés
- Septembre : Réunion de clôture pour faire le bilan

◆ Des soirées-rencontres avec des Partenaires

- Visite d’un centre de tri
- Accompagnement pour faire ses courses en vrac
- Repair Café
- Soirée spéciale femmes
- Fi’Sel
- Blabla Zéro Déchet
- Les Colibris

Tout au long du défi

1 - Pesez vos déchets allant dans la poubelle marron ou jaune en notant sur la **grille de pesées**

2 - Transmettez vos données mensuelles, posez des questions en lien avec l’organisation des rencontres en envoyant un mail à **defi.cholet@zerowastefrance.org**

3 - Inscrivez-vous au **groupe d’entraide facebook** pour partager des astuces sur la mise en pratique du Zéro Déchet

Les astuces et recettes

◆ Livres

« Famille presque Zéro Déchet » de J. Pichon et B. Moret

« Zéro Déchet » de B. Johnson

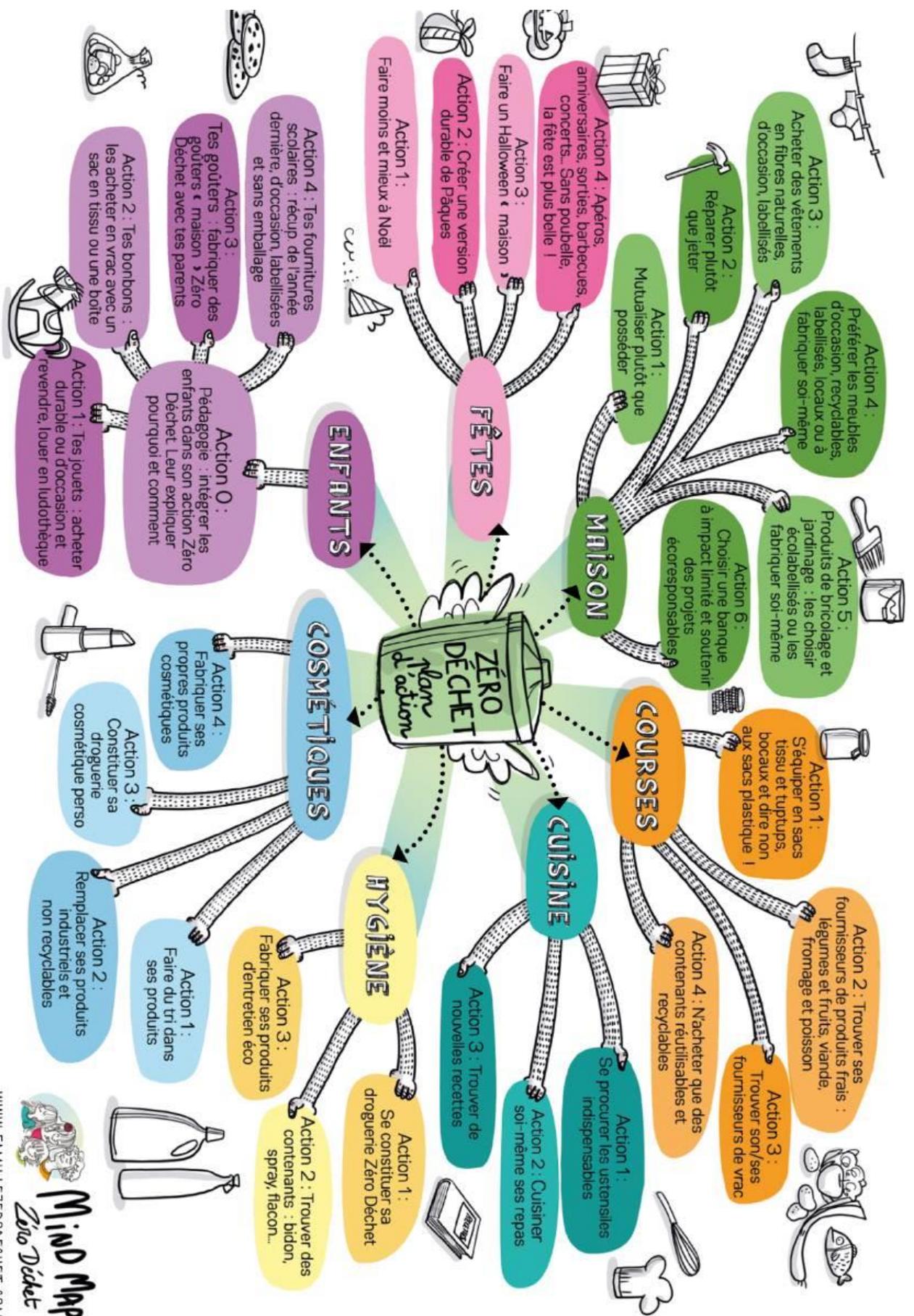
Guide des écoGESTES (à télécharger sur moinsjeter.fr)

◆ Internet

www.zerowastefrance.org/fr

vencezerodechet.com

www.moinsjeter.fr



Grille des pesées

A chaque fois que vous jetez vos poubelles, pesez le sac et notez le poids jeté. Vous pesez :

- Les déchets résiduels (ménagers) : c'est-à-dire la poubelle qui reçoit tout le reste des déchets que vous ne triez pas. (Poubelle Marron)
- Les déchets recyclables : papiers et emballages (Poubelle Jaune)

Mois de pesées	Déchets Ménagers	Déchets Recyclables	Gestes mis en place
			
Janvier	- - - → Total :	- - - → Total :	
Février	- - - → Total :	- - - → Total :	
Mars	- - - → Total :	- - - → Total :	
Avril	- - - → Total :	- - - → Total :	
Mai	- - - → Total :	- - - → Total :	
Juin	- - - → Total :	- - - → Total :	
Juillet	- - - → Total :	- - - → Total :	
Août	- - - → Total :	- - - → Total :	