

EDF PULSE
AND YOU

L'ENCYCLOPÉDIE
ZÉRO DÉCHET
DES PULSEURS



Projet «**ET VOUS LE ZÉRO DÉCHET, VOUS EN ÊTES OÙ ?**» du 23/09/19 au 27/02/20

Le zéro déchet est un sujet qui vous mobilise en nombre :

+ 3000 contributions c'est ce que nous avons récolté lors de notre projet participatif.

MERCI À TOUS !

La richesse de ces contributions nous permet aujourd'hui de vous proposer quelque chose de nouveau et **100% co-créé : L'encyclopédie Zéro déchet des Pulseurs**. Elle rassemble toutes les meilleures idées des Pulseurs pour relever le défi zéro déchet.

Après plus de **soixante campagnes** réalisées ensemble en quatre ans, nous sommes devenus, grâce à vous (nous ne le dirons jamais assez...), **la première plateforme de co-innovation de France !**

Vous nous avez partagé plus de **100 000 contributions**, vous vous êtes impliqués pour aider **une vingtaine de start-ups**, et vous nous avez permis de développer **plus d'une dizaine de nouveaux services ou nouvelles offres** (DigiWatt, Mon fil d'actu, le premier chatbot d'EDF que vous avez aidé à mettre au point, etc.).

Votre investissement et vos idées nous rendent un peu plus fiers chaque jour et nous donne envie d'aller encore plus loin ensemble. **Merci encore à vous, merci pour votre générosité, merci d'être des Pulseurs.**

**À très bientôt sur
EDF Pulse & You !**

SOMMAIRE

VOS INCONTOURNABLES ZÉRO DÉCHET

- LE COMPOST _____ 6-7
- LE VINAIGRE BLANC _____ 8-9
- LE BICARBONATE DE SOUDE _____ 10-11
- LE MARC DE CAFÉ _____ 12-13
- LE SAVON _____ 12-13

LE ZÉRO DÉCHET DANS LA MAISON

- DANS LA SALLE DE BAIN _____ 16-17
- DANS LA CUISINE _____ 18-19
- DANS LA CHAMBRE _____ 20-21
- DANS LE SALON _____ 22-23
- DANS LE JARDIN _____ 24-25

VOS INCONTOURNABLES ZÉRO DÉCHET

LE COMPOST

MENTIONNÉ PLUS DE 130 FOIS !
POUR RECYCLER LES DÉCHETS ALIMENTAIRES,
EMBELLIR LE JARDINS...

EXPLOITER LES DÉCHETS DE LA COMMUNE

@YTTEB

«Nous avons une poubelle spéciale pour collecter les restes alimentaires chaque semaine dans notre commune. Le compost est ainsi redistribué aux agriculteurs locaux.»

RÉDUIRE LES DÉCHETS ALIMENTAIRES

@MICH18

«Dans mon jardin, j'ai dédié un petit endroit où je mets toutes mes épluchures de fruits et de légumes, mes filtres usagés de café, mes coquilles d'œuf, mes bouquets de fleurs fanées, mes déchets alimentaires qui sont restreints car nous mangeons les restes des repas lorsqu'il en reste ce qui est rare car je calcule toujours pour éviter cela et voilà très peu de choses dans ma poubelle de cuisine ! Et j'ai un fabuleux compost pour mon jardin l'année suivante»

DE BELLES PLANTES !

@CELINE DA COSTA

«Éviter l'achat des plats cuisinés = emballages en moins. Avoir un seau composteur dans la cuisine, recycler les coquilles d'œufs dans les pots de plantes = bon pour la terre idem avec les sachets de thé.»

DES BACS À COMPOST DISPONIBLES EN DÉCHETTERIE !

@DINE56

«Savez-vous que vous pouviez aller retirer un bac à compost dans votre déchetterie? Il suffit de vous inscrire sur le site de votre SMICTOM et aller le retirer à la date convenue. Une petite formation vous sera même présentée. Alors on n'hésite plus !»

NE PLUS JETER !

@SONIC

«Ici on composte entre voisins, on échange nos produits faits maison avec les restes (épluchures=frites, tomates=coulis, etc...) que du vrac ou du verre resultat : 1 poubelle de 30 litres par mois :)»

nous avons du compost (l'équivalent de deux seaux de ménage) + du jus (engrais liquide naturel) et une baisse drastique du volume (et du poids) de notre poubelle. Nos plantes sont arrosées avec cet engrais naturel. Assez sceptique au début, je suis franchement convaincu de son utilité.»

FAIRE DE L'ENGRAIS

@PHD

«Simple et efficace, nous utilisons un lombricomposteur pour réduire nos restes alimentaires. Ces déchets sont essentiellement des pelures de légumes et de fruits ainsi que des végétaux (feuilles de plantes, etc..). Résultat,

DES COMPOSTEURS FOURNIS PAR LA COMMUNE

@PASTOR

«Utiliser un compost pour réduire les quantités de déchets alimentaires dans les poubelles. Certaines communes fournissent gratuitement des lombricompost, compost, etc., se renseigner sur le site de sa mairie.»

DES POUBELLES PLUS LÉGÈRES

@FLOISEAU

«Acheter du local en apportant mes propres sacs et emballages. Puis mettre au composteur les déchets végétaux et mes poubelles se réduisent au 3/4.»

UN COMPOSTEUR MÊME SANS JARDIN

@MARTY26

«Il existe dans le commerce de petits composteurs faits pour être disposés sur des balcons. Pour que le composteur fonctionne, il ne faut surtout pas qu'il soit hermétique, sinon il pourrit ou moisit et là vous aurez

les mauvaises odeurs. Au contraire il doit être aéré et permettre l'accès aux «petites bêtes» qui vont participer à la dégradation des déchets en compost. En période sèche, vous pouvez également l'arroser et le mélanger de temps en temps. A condition de ne mettre que des déchets végétaux, vous n'aurez pas d'odeurs.»

SECRETS SUR LES ÉPLUCHURES DE FRUITS ET LÉGUMES

@KOLONIST

«Mangez les fruits et les légumes avec ses écorces, si possible. Les déchets restant peuvent être compostés. Petits secrets: 1. Les pelures d'agrumes peuvent être utilisées en pâtisserie et boulangerie. 2. Avez-vous déjà goûté des chips d'écorce d'aubergine?»



LE VINAIGRE BLANC

MENTIONNÉ PLUS DE 60 FOIS !
POUR DÉSINFECTER, RÉCURER, DÉTACHER...

LAVER LE LINGE ET LA MAISON

@FINOTTE

«Pour le ménage aussi, je ne me sers pas souvent des produits du commerce, je préfère mettre du vinaigre d'alcool dans l'eau ainsi le carrelage est très propre et désinfecté aussi ! Dans la machine à laver le linge, je ne mets plus d'adoucissant, mais je mets aussi du vinaigre ainsi il purifie les écoulements et ma machine est nickel, toujours propre et pas d'odeur désagréable ! Egalement, pour le lave vaisselle, au lieu d'acheter des produits chers et pas bons pour l'environnement, je fais tourner ma machine avec du vinaigre au lieu du produit de rinçage : les verres sont très brillants et la vaisselle très propre ! A peu près une fois par mois, je fais tourner le lave-vaisselle vide avec un litre de vinaigre et mes caoutchoucs sont très propres et pas de gras, la cuve est super propre !! Cela fait des années que je le fais et mes machines durent une dizaine d'années et marchent remarquablement bien !!!

Bonne journée à tous !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!»

ALLUMER LA CHEMINÉE

@HADDOCK

«Je réutilise les bouchons de liège trempés dans du vinaigre blanc pour allumer, lancer mon foyer de cheminée»

DÉTACHER LE LINGE !

@FEERURE

«Aujourd'hui je n'utilise plus de détachant pour les tâches tenaces sur le linge. Du vinaigre blanc fonctionne très bien et c'est moins cher !»



TOUT NETTOYER

@NANOMIKI

«Je nettoie principalement avec du vinaigre et de la soude, ce qui fonctionne très bien. Pour l'odeur, je rajoute du citron ou des huiles essentielles de lavande.»

LAVER AU VINAIGRE

@BENOITJAUFFRION

«Pour les robinets, le frigo, etc. utiliser le vinaigre blanc c'est efficace et pas cher. Et en plus non toxique.»

RECETTE SPRAY MULTI-USAGE

@JULIE PETIOT

«Pour tout nettoyer dans la cuisine : dans 500ml de vinaigre blanc faire macérer vos épluchures d'agrumes durant une semaine environ, filtrer, ensuite rajouter 500ml d'eau avec le vinaigre, mettre le mélange dans une bouteille, un ancien spray... Et voilà c'est fait ! L'odeur des agrumes est agréable et le produit est efficace. C'est à vous !»

DES RÉSULTATS EFFICACES SANS PRODUITS CHIMIQUES

@AUDREY JL

«Pour nettoyer la maison du sol au plafond, voici la liste de produits sains et naturels et efficaces !

- le vinaigre blanc (la base!) sert à enlever les odeurs, déboucher les canalisations, désinfecter, d'adoucissant, limiter le dégorgeage des couleurs du linge, de liquide de rinçage du lave-vaisselle, d'anti-calcaire, faire briller les chromes, nettoyer les vitres.
- le bicarbonate de sodium : sert à désinfecter, d'effet «grattant» pour nettoyer les surfaces, désengorger les canalisations, tenir le vert lors de la cuisson des légumes, dégraisser.
- le savon de Marseille sert de base pour les lessives et produits multi-surfaces et produits vaisselle. Peut aussi servir pour se laver. Sous forme liquide, en bloc ou en paillettes.»

RECETTE DE GEL WC

@FABAUDEL

«Pour un gel WC - Temps de préparation : 10 minutes.
Prix : environ 0,90€ le litre. Ingrédients pour 1 litre de produit : 340ml de vinaigre blanc. Le vinaigre désinfecte, prévient et dissout les taches minérales comme le calcaire (auquel se fixent les bactéries), désodorise... 660 ml d'eau pour diluer les ingrédients et augmenter le volume du produit. 4 c à soupe de fécule de pomme de terre, amidon de maïs... On privilégie un liant issu de l'agriculture bio. Facultatif : 12 à 20 gouttes d'huiles essentielles, comme le citron, le pin sylvestre ou le tea-tree.»



LE BICARBONATE DE SOUDE

CITÉ PLUS DE 50 FOIS !

POUR LAVER, DÉODORISER, SEUL OU DANS DES RECETTES

RECETTE PASTILLES LAVE VAISSELLE

@PASCALE03

- « - 60 g de cristaux de soude.
- 60 g de bicarbonate de soude.
- 60 g d'acide citrique.
- 60 g de gros sel de mer.
- 15 gouttes d'huile essentielle de lavande.
- 15 gouttes d'huile essentielle de citron ou de menthe.
- Un peu d'eau.
- Un bac à glaçons.

Comment faire :

1. Mélangez tous les ingrédients ensemble avec un fouet, sauf l'eau. Mélanger les produits pour faire ses tablettes de lave vaisselle maison (note : remuez bien en veillant à ce que les huiles essentielles soient bien mélangées avec les ingrédients secs)
2. Incorporez lentement et peu à peu l'eau dans le récipient. Commencez avec environ une cuillère à café d'eau, puis mélangez bien et vérifiez la consistance.
3. Continuez à ajouter de l'eau jusqu'à ce que vous puissiez former une «boule de neige». Attention : N'ajoutez pas trop d'eau sinon vos tablettes ne sécheront pas bien.
4. Une fois que votre mélange a la bonne consistance, remplissez le bac à glaçons. Mettre les tablettes lave vaisselle faites maison dans un bac à glaçons
5. Tassez bien pour être sûr qu'il n'y ait pas de poches d'air.
6. Laissez-les sécher pendant 12 à 24 heures.



7. Une fois sec, vous pouvez retourner doucement votre bac à glaçons et vos pastilles vont tomber toutes seules comme des glaçons.

Faire sécher, et voilà ! Vous avez fabriqué vos propres tablettes pour lave-vaisselle :-). Vous pouvez les stocker dans un bocal en verre. L'important est de les stocker dans un endroit sec.»

FAIRE SA LESSIVE MAISON

@MARGAUX

«J'ai appris à faire de la lessive maison. Super simple : il vous faut de l'eau, du savon de Marseille (sans glycérine) et du bicarbonate de soude. Solution économique et environnementale. Pour la conservation, je réutilise des bouteilles en verre.»

RECETTE DÉO FACILE

@MR BAP

«Déodorant facile et sans risque: récupérer un déo bille vide (ou version luxe: se procurer un déo bille dévissable), faire sauter la bille (avec le manche d'une petite cuillère par exemple), rincer le contenant y mettre une c. à café de bicarbonate de soude remplir d'eau y ajouter (avec précautions usuelles à celles-ci) quelques gouttes d'huiles essentielles (10 suffisent). Remettre la boule du déo (ou le revisser selon version) secouer et c'est tout !

Coût: qqs centimes d'euros
accoutumance: aucune, votre peau va s'adapter en quelques jours à cette nouvelle méthode»



«Voici la recette que j'utilise (pour environ 1/2 Litre, 500 ml):
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude (ménager)
- 150 ml de vinaigre blanc
- 250 ml d'eau (attention dissoudre le bicarbonate de soude dans l'eau puis ajouter le vinaigre, le tout dans un grand saladier, et transvaser).

Lorsqu'on ajoute le vinaigre blanc il y a formation de mousse abondante.

Une fois le mélange effectué et la mousse disparue :

- Transvaser dans votre flacon identifié (pour éviter tout risque d'ingestion et tenir hors de portée des enfants)
 - Ajouter 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles (lavande, vanille, citron, orange, pin sylvestre au choix...)
- Attendre 24 h au moins avant la première utilisation, et ouvrez le flacon doucement (dégagement de gaz). Mettre 60 ml d'assouplissant pour une lessive.

Il n'y a aucun agent toxique dans cet assouplissant.

Cordialement, Rodgers.»

FABRIQUER SON DENTIFRICE ET SA LESSIVE MAISON

@CLAIRE DRNJX

«Fabriquer son propre dentifrice avec de l'argile, du bicarbonate et des huiles essentielles. Je fais également ma propre lessive maison avec du savon de Marseille, de l'eau et du bicarbonate de sodium. Pour le savon de Marseille je l'achète en bloc et je le rappe moi-même afin que cela soit encore plus économique. Il faut juste faire attention à la composition car certains savons de Marseille sont produits avec de l'huile de palme et non de l'huile d'olive !»

RECETTE ASSOUPLEISSANT MAISON

@RODGERS

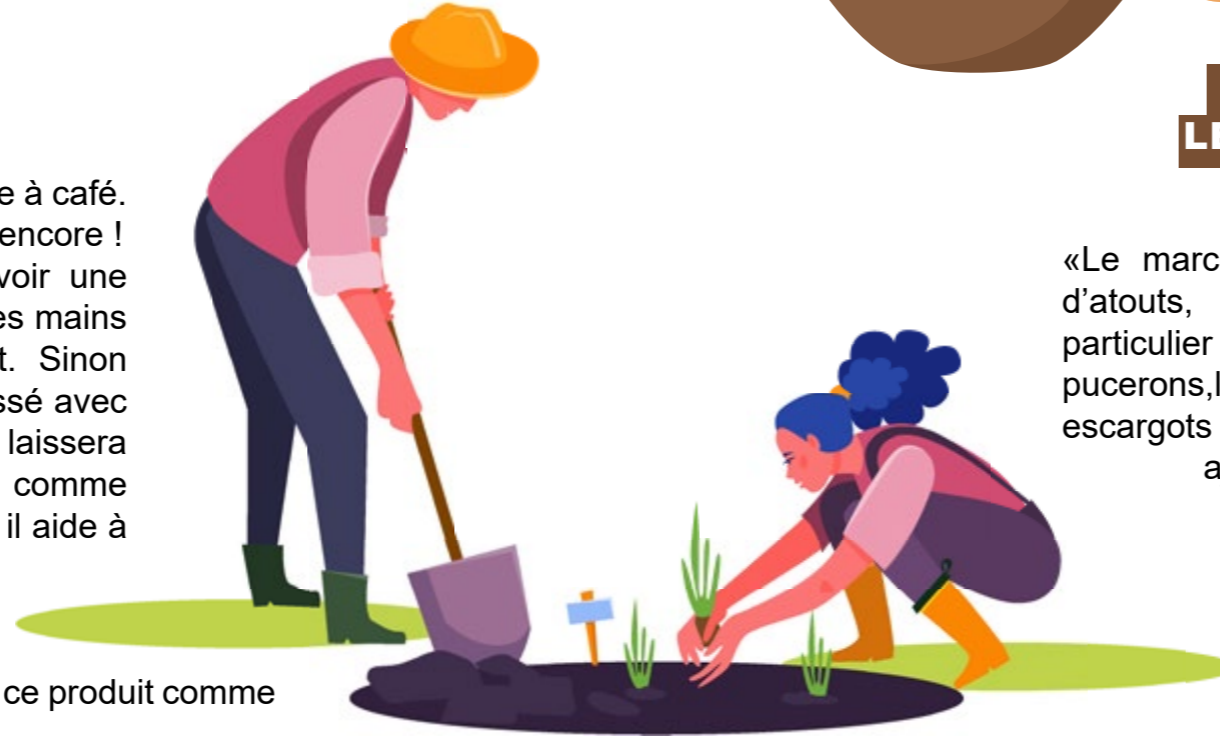
LE MARC DE CAFE

MENTIONNÉ PLUS DE 30 FOIS, LE CAFÉ MOULU POUR ÉVITER LES CAPSULES JETABLES ET RÉCUPÉRER LE MARC PLEIN DE VERTUS !

ENTREtenir LE JARDIN

@ROOMAIN

«Chez moi, je garde le marc de café de ma machine à café. Elle moule le grain, donc pas de dosette qui pollue encore ! Pour vous mesdames, cela vous permettra d'avoir une peau très douce ! Un peeling sur le visage ou sur les mains et hop, de la douceur. Ma sœur le fait très souvent. Sinon il peut être utilisé en bûchette pour le feu, compressé avec de la sciure de bois ou en poudre tout seul. Ça laissera également une bonne odeur ! Également très bon comme engrais dans les jardinières ou pour le repotage, il aide à faire germer les graines. Il éloigne également les mouches mais je ne sais pas si c'est suffisamment efficace pour en mettre dans la maison... Voilà, donc il ne faut pas le jeter et utiliser ce produit comme il se doit!»



REPOUSSER LES INSECTES

@BRIG

«Le marc de café a plein d'atouts, il permet en particulier de repousser les pucerons, les limaces et les escargots et il peut aussi être ajouté au compost»

FAIRE DES SOINS DU VISAGES

@AUDREY_JL

«Le marc de café est un très bon exfoliant. Sur le corps ou sur le visage, sec ou humide, avec ou sans savon/huile, il devient rapidement un atout beauté simple et rapide»

LIMITER LES DÉCHETS LIÉS AUX DOSETTES

@VERO25

«Sachets de thé, capsules de café voir filtres... On arrête les frais ? L'achat d'une boule à thé est une solution radicale pour en finir avec les sachets et faire des économies. Et cela est une bonne raison d'acheter du vrai thé en vrac. Du côté du

café, pourquoi ne pas tout simplement utiliser une machine à piston ou une cafetière italienne ? Du café, de l'eau, et le tour est joué. Aucun déchet à jeter, tout au composteur»

LE SAVON NOIR ET SAVON DE MARSEILLE

ÉVOQUÉ PLUS DE 50 FOIS, POUR L'HYGIÈNE DU CORPS ET DE LA MAISON ET POUR LIMITER LES EMBALLAGES

RÉDUIRE LES DÉCHETS PLASTIQUES

@MARTY26

«Bannir les gels douche et les shampoings en bouteille plastique, et utiliser savons et shampoings solides.»

CONSOMMER MOINS DE PRODUITS

@ANTOINE

«L'utilisation d'un savon solide permet de réduire la consommation de savon et de limiter les déchets.»



ENTREtenir LA MAISON

@ANNE_MRC

«Le savon de Marseille, le vrai de vrai ! Est une mine d'or et en plus il est made in France, que de gloire pour ce petit carré ! Pour la vaisselle, on frotte l'éponge et tadaah un liquide vaisselle. Ah oui désolée je n'ai pas encore le luxe d'avoir un lave vaisselle, chez moi, c'est à la main ! (De la grande taille de mon petit 18m2, je suis comblée.) Et pour la lessive, des tas de recettes existent ! Moins chères et plus respectueuses de l'environnement, mais qu'est-ce qu'on attend !»

LE ZÉRO DÉCHET

DANS LA MAISON

DANS LA SALLE DE BAIN

VOS PRODUITS ET ENSEIGNES ZÉRO DÉCHET

Z'ECOUTILLES

@CAL19

«Stop aux cotons tiges et vive les **Z'écoutilles** (un cure-oreille écologique fabriqué en bambou)!»

LUSH

@PAULINERIGO

«Il existe de nombreuses méthodes pour les shampoings maintenant ! Acheter en vrac dans des magasins spécialisés ou bien acheter des barres de shampoing chez **Lush** ! C'est vraiment utile et en échange vous faites du bien à la planète !»

AROMAZONE

@PALMHOTEL

«Le site idéal pour tous ceux qui veulent fabriquer leurs produits cosmétiques eux mêmes : choix/conseils/recettes/ coffrets cadeaux/accessoires.

La marque **KUFU** propose des kits supers sympas, vous pouvez aussi les fabriquer vous-même ou les acheter en magasin bio»

BRUSHBOO

@LEACHA

«Bonjour, notre salle de bain est la salle la plus écolo de la maison. Nous utilisons les brosses à dents en bambou naturel (**Brushboo**), du dentifrice solide à l'argile, des savons et shampoings faits maison, du bicarbonate ou du marc de café pour le gommage.»



VOS ASTUCES POUR RÉDUIRE LES DECHETS

FABRIQUER SES COTONS

@EVE78

«J'ai fabriqué des lingettes démaquillantes lavables en tissus, c'est très facile à faire soi-même. Un carré de tissus en coton que l'on utilise pour les couches lavables, je les ai coupés au format qui est le plus pratique pour moi et derrière j'ai cousu un joli tissu fleuri. Je les lave en machine et plus besoin de carrés de coton ou de lingettes démaquillantes.»

RAMENER SES MÉDICAMENTS

@BRIG

«Ne pas oublier de ramener les médicaments périmés ou dont on n'a plus l'utilité à la pharmacie. Un bon tri de temps en temps ne fait pas de mal.»

RÉCUPÉRER L'EAU FROIDE AVANT L'ARRIVÉE DE L'EAU CHAUDE !

@ERIC44

«Je prends ma douche avec un arrosoir ... Le temps que l'eau chaude arrive, je fais couler l'eau froide dans l'arrosoir. Au bout de 5 jours, à 2, il est plein. Si tous les chanceux habitants qui ont un jardin faisaient cela, les plantes et les arbres permettraient de capter plus de CO2 et l'eau en surplus rejoindrait les nappes phréatiques !»

UTILISER DES POMMEAUX CONNECTÉS

@AYOUBASIDE

«Les pommeaux de douche sont de plus en plus smart, en effet aujourd'hui nous consommons l'eau de manière libre mais déraisonnable. C'est très ludique et les enfants jouent facilement le jeu grâce à la lumière des LEDs. L'application quand à elle est parfaite: c'est utile pour paramétrer la couleur des leds (**Hydrao**), mais guère plus car la gestion des mesures de douche n'est pas du tout efficace. Mais bon le principal ce sont les leds qui changent de couleur tous les 10l ça c'est vraiment top ! Pas besoin du smartphone pour le voir. Economique par l'apprentissage ludique, et vous quelles astuces pour économiser l'eau ?»

UTILISER DES BOÎTES À SAVON

@BENREY

«Placer le savon et/ou shampoing solide dans un contenant type boîte hermétique suffit pour éviter les éclaboussures. Cela permet donc de prolonger sa durée de vie et permet son transport même mouillé, plus d'excuse pour les voyages ! Le zéro déchet, c'est à la maison, mais aussi en séjour.»

SE LAVER AVEC DU SOLIDE

@NOOP

«Pour diminuer drastiquement mes déchets je suis passée au savon, shampoing, dentifrice, démaquillant, et déodorant solides. Achetés sans emballage ou juste un petit sachet papier, j'évite tous les déchets plastiques»

DANS LA CUISINE

VOS PRODUITS ET ENSEIGNES ZÉRO DÉCHET

TOO GOOD TO GO

@FLEURDEGIVRE

«Connaissez-vous l'application **Too Good to Go** ? Elle lutte contre le gaspillage alimentaire. Vous devez vous rendre dans le magasin de votre choix avec des contenants (sacs réutilisables, tupperwares) pour y récupérer des colis alimentaires à prix réduits (les invendus du jour).»

CARREFOUR

@ELODIEB

«J'achète beaucoup de vrac, en magasin bio mais pas que !!

Carrefour propose d'amener ses boîtes en verre pour acheter des produits comme la viande le poisson au rayon traiteur.»

SYSTÈME D'ÉCHANGE LOCAL

@CRAZYPHOP

«Les **Systèmes d'Échanges Locaux** sont présents dans toute la France et permettent via des points d'échanger tous types de biens dont on ne

se sert plus mais aussi des plantes, légumes du jardin, confitures et même des services !

Tout ça dans la convivialité !!»

BEE WRAPS

@COCO

«Je n'utilise plus de papier alu et papier transparent. J'utilise pour conserver mes aliments soit des boîtes, soit des wraps que j'ai fabriqués avec du tissu en coton et des paillettes de cire d'abeille (**Bee Wraps**). »

EUGÈNE BY UZER

@KYLER74

«Connaissez-vous **Eugène by UZER** ? Il s'agit d'un dispositif révolutionnaire qui permet de trier sans erreur ses déchets dans la cuisine avec un lecteur optique... C'est juste génial :-). Plus d'infos ici : <https://www.uzer.eu>

NICOLAS

@DALVA

« Et les porter dans un magasin **Nicolas**, plutôt que les jeter. En effet cette enseigne recycle les bouchons de liège.»

THERMOMIX

@SO5

«Le **Thermomix** m'a appris à acheter des matières premières pour en faire des bocaux ou congeler les produits. C'est sain et ça permet de limiter la consommation de plastique»

VOS ASTUCES POUR RÉDUIRE VOS DÉCHETS

CUISINER LES PELURES !

@ZIBO

«Ne jetez plus vos pelures de fruits et de légumes si généreuses en goût et en vitamines ! Exemple pour un pot-au-feu: pelures de céleri, carottes, navets, tiges de persil, feuilles vertes de poireaux, feront très bien l'affaire pour aromatiser copieusement votre pot-au-feu ! Ajoutez-y du thym, laurier et clou de girofle et enfin, des pelures d'oignons qui donneront une belle couleur ambrée à votre bouillon ! SLURP :-). Un dernier petit conseil : ne jamais faire bouillir le pot-au-feu à gros bouillons ! Préférez une cuisson douce et lente entre 80 et 90°C, afin que la viande s'attendrisse progressivement. L'ébullition, elle, durcit la viande, et rend le bouillon trouble !»

FAIRE DU COMPOST DANS LA CUISINE

@PINKLADY

«Un composteur de taille acceptable dans la cuisine pour le faire soi-même avec les résidus alimentaires comme le faisait mon grand-père dans son jardin. Coquilles d'œufs, marc de café, les pelures de légumes, etc....»

CUISINER LES RESTES

@KTROUVE

«Quand il y a des restes ne pas hésiter à faire des soupes, des quiches, des confitures ou à congeler»

ADOUCCIR L'EAU DU ROBINET

@BENOITJAUFFRION

«Tous les jours j'utilise de l'eau dont j'améliore le goût avec des morceaux de charbon binchotan dans des bouteilles en inox. Ce sont des morceaux de charbon activés (les miens à base de chêne blanc). Ils ont un pouvoir d'adsorption (et pas d'absorption) : ils fixent les particules présentes dans l'eau à leur surface. Ils minéralisent, réduisent le chlore et rééquilibrent le pH. C'est utilisé depuis toujours au Japon pour améliorer la qualité et le goût de l'eau du thé notamment. Plus de plastique pour l'eau comme cela.»



DANS LA CHAMBRE

VOS PRODUITS ET ENSEIGNES ZÉRO DÉCHET

VINTED

@LO-LAF

«Cette plateforme (**Vinted**) de vente et d'achat de vêtements (et autres) est très pratique. On peut acheter des vêtements ou chaussures de marque, neuf non porté parfois ou du «très bon état» à des prix défiant toute concurrence. Je ne vais presque plus dans un magasin pour acheter du neuf.»

FACEBOOK MARKETPLACE

@COCO

«Je vends les vêtements et toutes les affaires que je n'utilise plus et qui sont en bon état. Sur **Leboncoin**, **Leboncoin de Facebook** et du département, sur **Facebook marketplace** et un groupe de puériculture et après sur **Vinted**.»

EMMAÜS

@MICHEL3737

«Trouver un des 22 252 containers pour y déposer vos vêtements. Ils seront collectés par la société «Le Relais» membre d'**Emmaüs**. <http://www.lerelais.org/oudonner.php> Des associations caritatives peuvent aussi mettre à disposition leur container.»

EMMAÜS

@MAHÉ

«Nous redistribuons les vêtements que nous ne portons plus à **Emmaüs**.»

LE BON COIN

@CAMÉLIA

«Pour les enfants, je n'achète plus aucun habit neuf. Que de la récup' des cousins, des achats en vide grenier, ou sur **Le Bon Coin**. Moins de vêtements jetés à la poubelle, moins d'énergie et d'eau utilisée pour produire de nouveaux habits.»



RÉUTILISER LE

PAPIER

@MELI

«Garder les feuilles qui n'ont été utilisées que d'un côté, pour les réutiliser en tant que brouillon, ou si il y a des enfants pour qu'ils dessinent de ce côté... Éviter de prendre une feuille blanche juste pour des petits trucs qui ne serviront pas, l'utiliser au maximum.»

ÉCHANGER SES VÊTEMENTS

AVEC SON ENTOURAGE

@SOPHIE RICHARD

«Quatre fois par an, au changement de saison, j'organise chez moi un troc de vêtements. Le petit groupe, au départ de trois amies, s'est agrandi pour aujourd'hui compter une quinzaine de personnes. L'idée est d'échanger les vêtements qui restent au fond des placards. La valeur initiale n'a que peu d'importance, chacun échange en fonction de ses besoins. C'est aussi l'occasion de partager les bons plans «zéro déchet». En effet, nous faisons un

repas partagé, chacun amenant une préparation à base d'épluchures de légumes. Nous faisons des découvertes culinaires incroyables à chaque fois. Le groupe compte également une couturière qui nous présente ses créations et auprès de laquelle nous pouvons passer commande. Un moment partagé enrichissant, hors du temps de la vie quotidienne.»

REVENDEUR OU DONNER DES

VÊTEMENTS

@LAETI88

«Pour les enfants principalement, j'échange les habits avec la famille, pareil pour les jeux. En fonction des âges, je donne aux cousins cousines ou on revend sur des sites de vente entre particuliers, encore une fois on peut faire de très bonnes affaires.»

LIMITER LE CHAUFFAGE

@ODILE44

«Je ne chauffe pratiquement pas ma chambre, je trie mes vêtements et je les porte à une ressourcerie près de chez moi ou je les donne à des connaissances, je viens de donner une housse de couette que je n'utilise pas et qui est presque neuve. Je recycle mes ampoules et l'éclairage est très réduit»

DANS LE SALON

VOS PRODUITS ET ENSEIGNES ZÉRO DÉCHET

EMMAÜS

@DIDIERGAELE

«Dans le salon comme ailleurs il est facile de se meubler à très faible coût et en donnant une seconde vie. Nous avons acheté chez **Emmaüs**, table basse, table de salle à manger et chaises, en parfait état, et de style moderne comme on le souhaitait pour 3/4 de leur prix. N'hésitez pas à y faire un tour»

UNIVERSITÉ DES COLIBRIS

@UNBEDINGTER

«Si vous le connaissez pas, je vous recommande vivement le MOOC zéro déchet diffusé par l'**Université des Colibris**, un MOOC remarquable avec tout ce qu'il faut savoir sur la question des déchets. Les notions clés sont très clairement présentées et de multiples pratiques sont proposées pour renoncer, réduire, réemployer, recycler et redonner à la Terre !»

AWOX

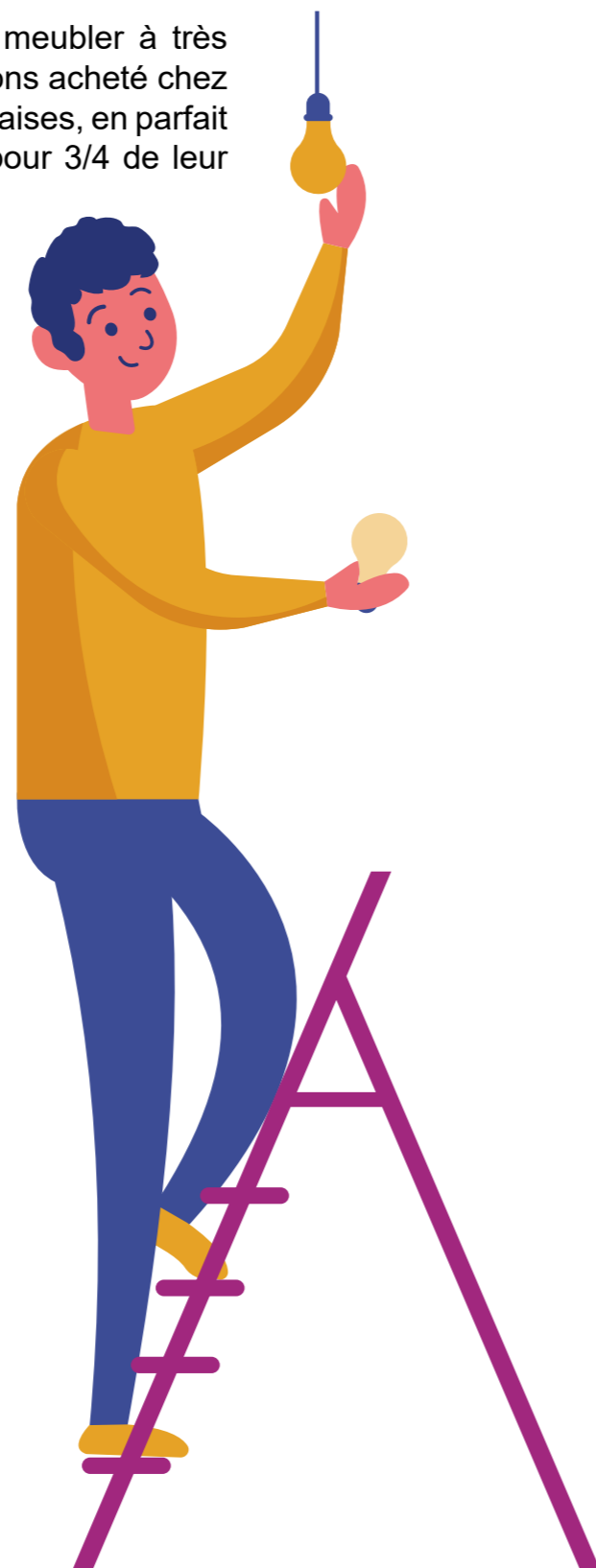
@NIKO62223

«Dans le salon, j'utilise une ampoule connectée (**Awox**) qui me permet de régler l'intensité selon mes besoins, ambiance cosy, colorée ou lecture, je pense que cela contribue à faire des économies et à réduire les déchets (durée de vie plus longue de l'ampoule)»

GOBELETS IKÉA

@LYLY

«Bonne initiative, les pailles en carton ont été mises en place dans les cafétérias **Ikéa**, qu'attendent les fast-food ?»



VOS ASTUCES POUR RÉDUIRE VOS DÉCHETS

ACHETER DU MOBILIER D'OCCASION

@SKARLA

«Je n'ai que du mobilier en bois récupéré ou acheté d'occasion, j'utilise un site local de revente ou échange.»

ORGANISER DES VIDES DRESSING

@CHANPET

«J'organise dans mon salon un vide dressing avec mes copines et les affaires de leurs enfants et on se fait du troc ou on vend nos vêtements inutilisés.»

METTRE DES PLANTES !

@MARCUS

«J'ai beaucoup de plantes aux vertus purificatrices d'air. J'en ai choisi des papyrus qui ont besoin de beaucoup d'eau pour ne pas gâcher l'eau dans les fonds de carafes et celle lavant les légumes. Des plantes carnivores pour se débarrasser des insectes. De la citronnelle pour les moustiques...»

RECYCLER AU MAXIMUM

@GERBAX

«Aérer au minimum 20min une fois par jour est déjà un gage de fraîcheur, début de la propreté ! Les plantes dépolluantes sont légions dans la plupart des pièces, la lingette microfibre contre la poussière est lavée et réutilisée plutôt que des lingettes jetables. Les ampoules basse consommation également, jetées en vue d'être recyclées dans les bacs prévus à cet effet au supermarché le plus proche. Le mobilier ancien récupéré en vide grenier, chiné de ci de là en ressourcerie est nettoyé et relooké avec des astuces malignes et naturelles: savon noir, cristaux de soude...»

RECYCLER LE PAPIER

@RIOU

«J'utilise le dos des enveloppes que je reçois pour servir de brouillon et de pense-bête pour faire ma liste de course, cela remplace les pos-it.»

COLLER UN PAPIER STOP PUB

@JULIEVDB

«Le Stop Pub sur ma boîte aux lettres personnelle et professionnelle est efficace il permet d'économiser une quinzaine de kilos de papier par an... J'en ai distribué à mes voisins.»

UTILISER DES CARRÉS MICROFIBRE

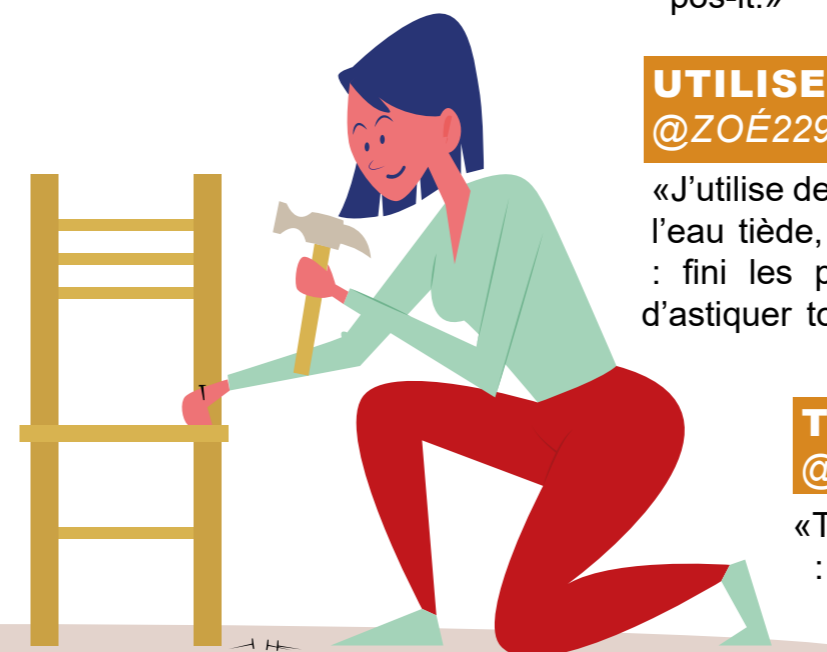
@ZOE2292

«J'utilise des carrés de microfibres. Humidifiés avec de l'eau tiède, ils accrochent bien la poussière. Résultat : fini les produits chimiques, fini les éponges, fini d'astiquer tout les jours, c'est simple et facile. Je fais cela depuis près de 10 ans.»

TOUT ÉTEINDRE LE SOIR

@JACOURT

«Tous les soirs j'éteins avant de me coucher : ordinateur, télé, et tout ce qui est en veille»



DANS LE JARDIN

VOS ASTUCES POUR RÉDUIRE VOS DÉCHETS

ADOPTER DES POULES POUR LE JARDIN !

@MATYEUMA

«Prenez 2-3 poules pondeuses. Ludique pour les enfants et même pour vous, elles sont marrantes attachantes et douces au toucher. Donnez-leur toutes vos épluchures, restes, miettes pain, coquilles d'huîtres et de moules = votre poubelle ne sentira plus. Échangez les œufs frais avec vos amis, voisins...etc. Si vous n'avez pas de compost, donnez-leur vos tontes de pelouse et les mauvaises herbes arrachées. Des œufs frais et bio quasiment tous les jours !»

DONNER DES EPLUCHURES AU POULES !

@RAPITOUNE

«Bonjour, j'ai 2 poules et je leur donne les épluchures et aussi les restes que je ne peux pas réutiliser»

RÉCUPÉRER L'EAU POUR LE JARDIN

@GAB30130

«Eau déminéralisée pour l'usage des ustensiles qui demandent de l'eau, eau de cuisson des pommes de terres, des légumes, pâtes... et, une fois froide, réutilisée pour le jardin. J'ai essayé l'eau des pommes de terres pour nettoyer le sol :(pas génial !»

INSTALLER UN LE COMPOSTEUR

@PRZ59

«Avoir un bac pour y mettre les déchets végétaux pour créer un compost pour le jardin»

FAIRE POUSSER SES LÉGUMES

@MUSIQUE

«Je produis quelques légumes sur ma jardinière, tomates, petits pois, fève, etc..»

NE PAS JETER L'EAU DU BAIN ET LE BÉBÉ AVEC

@BENB

«Quand mon enfant a fini de prendre son bain dans sa baignoire, je garde l'eau pour arroser mes plantes ou pré-laver des habits sales»

UTILISER L'EAU DE LAVAGE DES LÉGUMES POUR LES PLANTES D'INTÉRIEUR ET LE JARDIN

@PRZ59

«J'ai remis les baignoires en service. Toutes les eaux non polluées par des détergents sont récupérées pour arroser les plantes d'intérieur et le jardin.»

DONNER LES RESTES AUX POULES !

@OAIMAC

«Avoir des poules dans son jardin réduit pas mal les déchets. Les restes de viande tel que le gras, les épluchures et fanes de carottes, les restes de pâtes, riz, melon, pastèque, ... Et puis si elles sont pondeuses, on peut espérer 1 œuf par jour.»

AVOIR SON POTAGER

@FLEURDEGIVRE

«Si tous les foyers entretenaient un potager, le monde serait radicalement différent. Ce n'est pas si compliqué et ça peut donner beaucoup avec un peu de patience. Même les petits jardins peuvent donner beaucoup. Pour les personnes en appartement c'est plus compliqué mais on peut toujours louer des jardins ou se contenter des pots. C'est zéro déchet, c'est écolo et c'est même économique ! Ce serait vraiment formidable si tous les foyers avec jardin plantaient ne serait-ce qu'un seul arbre fruitier. Ça forcerait l'industrie à revoir son système désolant.»



**MERCI À TOUS LES PULSEURS DU
PROJET «ET VOUS LE ZÉRO DÉCHET:
VOUS EN ÊTES OÙ ?»**

BENJY SPACETIMECONTINUUM MONIERE MAHÉ TOM.MI
FRÉDÉRIC OBLETTE RIOU BARBEY LAURE YINGLROC AMPLIOP
ALEXAUROMAIN MR BAP POPI49 CRA GOUPIL JESSICAA MICH18
JACOURT AIA GILN YLA OUNOUSS TITIPIC77 UNBEDINGTER
PASCAL03ENERGIE FINOTTE JOJO29YTTEB JULIE PETIOT CINDY
DINE56 TERATORA EOWYN7 LEELOU2000 FEERURE DAGUYR
JF3210 BENCAPON1 LEACHA FLOISEAU GERBAX ALPHAPRESS
ALIORPHE LIVRE LEX BENB XYLEMX MELISSA.VILLAIN GERARD
ABYSS750 MAMANCLAIRE44 MUSIQUE TATOON DODO2785
ALEXE MATYEUMA PLANETE MARIEFRAMBOISINE MARCUS
AFTERSHADY DEDESAM PATRICK85 SINAN54 FABAUDEL
MARECDAVID PINKLADY BENREY CELINE DACOSTA
VOILYON MARIEBICHON MAX087 PASTOR SONINIA
SCARTRA SOPHIE RICHARD SOGA38 GAB30130 VIVI.
HL PHD SONIC VALPS CAMILLE0319 PGAUTHIER
SANDY71CAROLINESSCECILEDU17MORGANE#
TOPHEROGER CAL19 BUTTERFLI
ALIBORON52 COCO SKARLA PAPY

MOUJOT YOYO66 DIDIERGAELLE LA GRIOTTE BLEUE RUDI
ELODIEB EVE78 CAMELIA KTROUVE ANNE_MRC BEN33 ANTOINE
ERIC44 AUDREY JL SO5 CHANPET CFE6135959 KEVYC ELECTRON
LIBRE MISSMIM PHCL BOUDOM92 ZIBO TOINO85 LAETI88 MELVYN
AUMLY21 PUMPKINGRIS25 NATHAN53 LAITE2910MAT CBN MELI
EN FAMILLE ODILE44 DIDO DANIELE RAPITOUNE KOLONIST
VI13 PRZ59 MARTY26 ANELIZ NOOP OAIMAC NANOMIKI VERO25
SD06 PAULINERIGO JEAN-MARC WIBART LAPRUNE! ABCOM34
MIXANDRE GWÔM SANDY60 ZOÉ2292 ADELE HADDOCK
CHRIS59860BENOITJAUFFRIONLUCIEGILBERTGABINOUFLOTRO
RODGERS ZAIPHIRETTE ROMAX LO-LAF CRAZYPHOP DALVA
PALMHOTEL LYLY ENVINNO REKAR CLAIRE DRNJX .OOIOTOO.
CYRIL.1 MARGAUX JULIEVDB ROOMAIN AYOUBASIDE NIKO62223
MICHEL3737 SANORA JEREM KYLER74 FLEURDEGIVRE BRIG
SAHRA SACHA75 BIO RICO91 SEBJAJA LAPIN LOUMA PATRONIMO
VERVEINE KAILLY ELODIE.SEBASTIAN PIERRE MICHEL RAOUL
AG30121KINOSAMTSANGDIEGOAUREPAPCIYAMEWMEWANNEV
KOWSI JULIEDUBOIS CAROCHAP NONAL IGNATIA5935 MEACM
MOMO2920 NIN LAUREA PPIVERT NICOLAS59170 MARIONLE
PIERREGRAND71 MDMOL CEE PHILDENICE MATTHIEUG
CHADEN94 LARCHERBROS GAUTIER13 DOMJANT FLOSOREAU
LOUNIS.H NAMI BUMBLEBEE SALVA KOOKLE

