

ZÉRO DÉCHETS

PREMIERS PAS

Guide pratique

A DESTINATION
DES JEUNES
CHAPONNOIS



Ce guide a été réalisé à l'initiative des jeunes du CMJ 2018-2019

Lise Fournier, Calista Frach-Strzoda, Chloé Gonzales, Antonin Henon,
Chloé Maissonneuve, Betty Martin Sermolini, Thimothée Plataret,
Clarisse Massire et Shaymaa Oummali.

Remerciements

Nous remercions Cyril Jacquin, Principal, et toute l'équipe du Collège
Françoise Dolto, l'association Graines de Possibles, le SITOM et la Mairie
de Chaponost pour leur soutien dans ce projet.

2

Qui sommes-nous ?

Nous sommes le Conseil Municipal de Jeunes (CMJ) de Chaponost, un
groupe de 15 jeunes collégiens et lycéens volontaires.

**Notre objectif est de proposer des idées et des projets concrets
pour améliorer la vie de tous.**

La commission développement durable du CMJ a la volonté d'améliorer
la situation environnementale et de faire participer les jeunes chaponois
à la préservation de l'environnement.

Pour cela nous créons et portons des projets et des événements
portant sur l'écologie comme des ciné-débats, une zone de gratuité
avec Graines de Possibles, l'Opération Boulard Propre avec le collège
Françoise Dolto et la création de ce guide.

Pourquoi ce guide ?

- Pour permettre à un maximum de jeunes d'avoir toutes les infor-
mations pour changer leurs habitudes de consommation.
- Pour transmettre nos connaissances, nos trucs et astuces et donner
envie d'agir pour une société plus responsable.
- Pour montrer qu'il existe beaucoup d'initiatives autour de nous qui
nous aident à réduire nos déchets et notre impact environnemental.

Pourquoi réduire nos déchets ?

- **Pour notre environnement** : un français jette en moyenne 350kg
de déchets par an.
- **Pour notre santé personnelle** : faire soi-même ses cosmétiques
ou produits ménagers, c'est éviter les emballages et protéger notre
santé.
- **Pour notre porte-monnaie** : acheter d'occasion ou encore
en vrac sont autant d'astuces
qui réduisent les dépenses du
quotidien.



3

Mets de l'R dans ta poubelle

Le Zéro Déchet est une démarche qui permet, par l'application des « 5 R », de réduire la production de déchets tout en économisant les ressources naturelles de notre planète.



4

1. Refuser
2. Réduire
3. Ré-utiliser & Réparer
4. Recycler
5. Composter (Rot en anglais)

1. Refuser

Refuser est extrêmement difficile dans notre société de consommation. Pourtant, c'est le 1^{er} réflexe à adopter : refuser tout ce qui est inutile !



Mes astuces « Zéro déchet »

- Refuser la publicité dans vos boîtes aux lettres en apposant un autocollant « stop pub » ;
- Refuser les tracts aux concerts, expositions ou en sortie de gare ;
- Refuser les échantillons et gadgets offerts en magasin ;
- Refuser les sacs plastiques ou papiers en fin de courses ;
- Refuser les couverts jetables des repas à emporter et utiliser vos couverts lavables ;
- Refuser la paille que l'on vous sert automatiquement ;
- Refuser le gobelet de la machine à café en posant votre tasse lavable avant de faire la sélection.



5

2. Réduire

Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas !

Réduire, c'est :

- Préférer la qualité à la quantité ;
- Réduire les déchets à la source en évitant les emballages.



Mes astuces « Zéro déchet »

- Préférer l'eau du robinet à l'eau en bouteille ;
- Faire ses courses chez les producteurs et commerçants locaux ;
- Choisir les produits en détail ou en vrac : fruits et légumes au détail, fromage et viande à la coupe, épicerie sèche en vrac ;
- Réduire le gaspillage alimentaire : vérifier les dates de consommation, acheter des quantités justes et cuisiner les restes ;

- Limiter les impressions : n'imprimer que ce qui n'est nécessaire, en recto-verso et plusieurs pages par feuille ;
- préférer les piles rechargeables ou les appareils avec batteries ;
- pour les cosmétiques et les produits ménagers, on peut :
 1. Les trouver en vrac ;
 2. acheter des cosmétiques solides ;
 3. utiliser des cotons ou lingettes lavables ;
 4. les fabriquer soit-même.

3. Réparer et ré-utiliser

Ré-utiliser ou ré-employer, c'est prolonger la durée de vie d'un objet en le réparant ou en lui affectant une nouvelle place.



Mes astuces « Zéro déchet »

- Entretien et réparer soi-même (recoudre, recoller, etc.) ;
- Donner une seconde vie à ses objets :
 1. En les donnant à des associations caritatives ou à des ressourceries,
 2. En les vendant lors de vide-greniers, sur des sites dédiés, etc. ;
- Réparer les objets qui peuvent l'être :
 1. Les chaussures et les sacs à main dans une cordonnerie,
 2. les habits dans une mercerie,
 3. les produits électroménagers ;
- Acheter occasion ;
- Louer ou emprunter au lieu d'acheter ce dont on se sert peu.

4. Recycler

Le recyclage n'est pas la solution miracle, ce n'est que l'ultime recours en cas de production de déchets.

S'il permet d'épargner de nombreuses ressources naturelles, il consomme beaucoup d'énergie.

Et tout ce qui va dans la poubelle jaune n'est pas recyclé : le taux de refus moyen est de 25% !



Mes astuces « Zéro déchet »

- Je respecte les consignes de tri ;
- Je ne recycle que les emballages, pas le verre de cuisine (Pyrex, céramique) qui fond à des températures plus élevées et perturbe fortement la production de verre fondu ;
- Je mets les petits bouts de papier dans une enveloppe à recycler ;
- Je mets les petits bouts de métaux dans une boîte de conserve avant de l'écraser ;
- Tous les textiles se recyclent (même abimés) : il suffit qu'ils soient secs et non souillés ;
- J'évite l'utilisation de produits dangereux et dans tous les cas, je les emmène à la déchetterie.

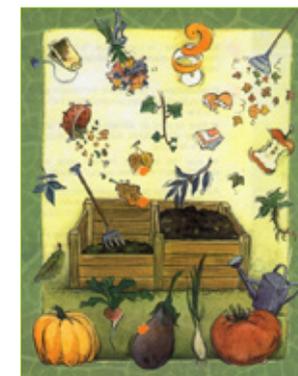


5. Composter

Composter est un geste facile qui consiste à transformer ses déchets organiques (épluchures, feuilles d'arbre, marc à café, etc.) en un terreau, par un processus naturel de biodégradation. Cela permet de réduire d'environ 30 % nos ordures ménagères. C'est aussi possible de composter ses déchets si l'on vit en appartement (déposer ses déchets au jardin partagé ou faire un compost d'appartement).

Pour aller plus loin :

- <http://www.eisenia.org> (Lombricompostage)
- <http://www.compostcitoyen.com>
- <http://www.sitom-sud-rhone.com>



Recettes pour prendre soin de son corps

Crème nourrissante corps et visage

Ingrédients

- 50 ml d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe de cire d'abeille
- 2 cuillères à soupe d'eau de rose
- 3 gouttes d'huile essentielle de romarin



Préparation

Dans une casserole au bain-marie, mélanger l'huile et la cire d'abeille. Quand le mélange est limpide et homogène, retirer du feu, ajouter huile essentielle et eau de rose, mélanger au fouet. Mettre dans un pot avant refroidissement.

Huile démaquillante

Ingrédients

- 50 ml d'huile végétale au choix (coco, amande douce, jojoba, etc.)
- 50 ml d'eau florale (hydroal de bleuet, de rose, etc.)



Préparation

Mélanger ces deux liquides pour obtenir un démaquillant bi-phasique très efficace sur la plupart des produits de maquillage. Conservation 2 mois.

Baume à lèvres

Ingrédients

- 6 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à café de cire d'abeille
- 4 gouttes d'huile essentielle de ton choix



Préparation

Dans une casserole au bain-marie, mélanger l'huile végétale et la cire d'abeille. Quand le mélange est limpide et homogène, retirer du feu puis ajouter l'huile essentielle en fouettant. Mettre en pot ou dans un vieux tube de rouge à lèvres et laisser refroidir au frigo 20 min. C'est prêt !

Quelques actions zéro déchet



Ta rentrée zéro déchet

- Fais le tri de l'année dernière et récupère ce qu'il reste de bon ;
- Evite le plastique et préfère des matières comme le bois, le tissu, le métal, le carton, etc. ;
- Si tu dois acheter un truc, choisis le avec un label et ... sans emballage bien sûr !!
Ex. : cahier papier recyclé, gomme sans PVC, colle naturelle.
- Voici des labels à connaître :



Ton pique-nique ou ton goûter zéro déchet

- Fabrique ton pique-nique ou ton goûter maison cela évite les emballages et les additifs des goûters industriels ;
- Emballe-le dans un tissu comme les Japonais : Le Furoshiki ;
- Utilise une gourde en inox pour éviter de consommer des bouteilles en plastique ou des jus en brique.



Ton anniv zéro déchet

- Fabrique toi-même ton invitation ;
- Prépare ton gâteau, prends des jus de fruits bio en bouteille de verre recyclable ;
- Evite la vaisselle jetable, les ballons, les serviettes en papier etc. ;
- Achète des bonbons en vrac ;
- Demande des cadeaux d'expérience (comme par exemple une sortie sport nature) ou d'occasion emballé avec du papier recyclé ou du tissu.



Les bons réflexes et les bonnes adresses à donner à tes parents

Pour acheter les denrées consommables (alimentation, cosmétiques, produits d'entretien)

- Privilégier les achats en vrac ou à la coupe auprès des commerces de proximité ou lors des marchés de producteurs.
- Utiliser ses propres contenants et sacs.

Pour acheter, donner, ou vendre ce qui est non périssable (meubles, électroménager, informatique, vestimentaire...)

- **Dons et récup de livres** : Pass'livres, avenue Paul Doumer, Chaponost
- **L'Atelier recyclerie de l'ESAT Didier Baron** : 11 rue des Troques, Chaponost - recyclerie@alged.com
- **Emmaüs Mornant** (dons et achats, tout sauf informatique) : 18 rue de la République
- **Emmaüs Lyon Informatique** (don, achat et réparation) : 283 rue de Créqui, Lyon
- **Bric à Brac du foyer Notre-Dame des sans-abris** : 21 Rue Berjon, 69009 Lyon
- **ENVIE Rhône** (électroménager et informatique, don et achat) : 12 rue de Cronstadt 69007 Lyon - <http://rhone.envie.org/>
- **Val'trions, ressourcerie de Vaugneray** : 12 rue de la Baviodière (don et achats)
- **www.recup.net** (don et récup)
- **<https://fr.freecycle.org/accueil/>** (don et récup)

Pour réparer

- **Informatique** : Emmaüs Lyon Informatique (don, achat et réparation) 283 rue de Créqui, Lyon
- **Electroménager** : SARL Dupasquier - Fraioli 4 Route de Francheville, 69630 Chaponost
- **Réparation vélos à Chaponost** :
 - Geoffroy Pernot, réparateur indépendant 06.58.95.44.68
 - Culture Vélo, 40 route de Brignais
 - Vélonaute, immeuble LW1, Chaponost

Quelques sites pour aller plus loin:

- <https://zerodechetlyon.org/>
- <https://agiralyon.fr>
- <https://www.famillezerodechet.com/>
- <https://www.cacommeceparmoi.org/>
- <https://www.zerowastelife.fr/blog>

