

GUIDE PRATIQUE

À destination des jeunes chaponois



Premiers pas

ZÉRO DÉCHET



ÉDITION 2021

commune de
nChaponost

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

- Lise Fournier
- Calista Frach-Strzoda
- Zoé Gonzales
- Antonin Henon
- Chloé Maissonneuve
- Betty Martin Sermolini
- Timothée Plataret
- Clarisse Massire
- Shaymaa Oummali
- Maëlie Charretier

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.

Sommaire

Qui sommes-nous ?	4
Pourquoi ce guide ?	4
Pourquoi réduire nos déchets ?	4
Le principe des 5 « R »	5
1. Refuser	6
2. Réduire	7
3. Réparer / réutiliser	9
4. Recycler	10
5. Composter	11
Actions citoyennes	12
Recettes	14
Pour aller + loin	15

Qui sommes-nous ?

Nous sommes le Conseil Municipal de Jeunes (CMJ) de Chaponost, un groupe de 16 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, la réalisation et la vente pour collecte de fonds de « Stop Pub » et la création de ce guide.

Pourquoi ce guide ?

- Pour permettre à un maximum de jeunes d'avoir toutes les informations 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. A chaponost, c'est 169,05 kg/hab. d'ordures ménagères, 66,32 kg/hab. de déchets recyclables et 37,80 kg/hab. de verre.
- **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.



Les 5 R

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.



- ⊘ Refuser
- ↓ Réduire
- ↻ Ré-utiliser & Réparer
- ♻️ Recycler
- 🌱 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 adoptant le « Stop Pub » du CMJ :

- Points de vente : à l'accueil de la Mairie, à la médiathèque et à l'Office de tourisme
- Prix de vente libre (à partir de 50 cts)
- Le produit de la vente sera reversé à une association qui agit en faveur de l'environnement



- 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.



2. Réduire

Le meilleur déchet c'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 ;
- Cuisiner, plutôt que d'acheter des plats préparés ;
- Utiliser des contenants réutilisables, en verre par exemple ;
- Acheter des produits de saison ;
- Limiter les impressions : n'imprimer que ce qui est nécessaire, en favorisant le recto-verso et plusieurs pages par feuille ;
- Utiliser les impressions inutilisées comme feuilles de brouillon ;
- 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 soi-même.

LES BONNES ADRESSES

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 et dans le parc de Misery
- **L'Atelier recyclerie de l'ESAT Didier Baron** : 11 rue des Troques, Chaponost - recyclerie@alged.com. Lieu de vente rue Chapard
- **Emmaüs Mornant** (dons et achats, tout sauf informatique) : 18 rue de la République / **Emmaüs Saint-Genis-Laval** : 57 rue Mouche / **Emmaüs Lyon Informatique** (don, achat et réparation) : 283 rue de Créqui, Lyon
- **Bric à Brac de Oullins** : 6 rue Pierre Sénard / **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)
- **Donnerie Graines de Possibles** : locaux partagés avec la recyclerie rue Chapard
- **Donnerie déchetterie Francheville**
- **Silos blancs du Relais** : pour la collecte de vêtements
- **Le SEL de Chaponost** (echanges locaux) : <https://selchaponost.fr>
- **Le GAS de Graines de Possibles** (Groupement d'Achats Solidaires) : lesgazelles.chaponost@gmail.com
- **Grainothèque** à la médiathèque de Chaponost

3. Réparer

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 d'occasion ;
- Louer ou emprunter au lieu d'acheter ce dont on se sert peu.

LES BONNES ADRESSES

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

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 10% à Chaponost !



Mes astuces « Zéro déchet »

- Je respecte les consignes de tri (**RDV sur sitom-sud-rhone.com**) ;
- 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.

INITIATIVE

Les jeunes du CMJ ont participé et gagné le concours du SITOM « Tri des déchets en chanson ». Ils ont choisi comme prix 2 livres « Nous sommes tous Gréta », « 60 façons de réduire son empreinte plastique », et 1 coffret dvd « 2040 » et « Sugar land », qu'ils ont offerts à la médiathèque.



Retrouvez leur chanson
sur leur page Instagram@cmj_chaponost



5. Composter

Cela permet de réduire d'environ
30 % nos ordures ménagères.

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. 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>

INITIATIVE

Les particuliers qui souhaitent réduire leurs déchets et faire l'acquisition d'un composteur bois peuvent bénéficier d'une subvention d'un montant de 20€ de la part du SITOM Sud-Rhône et de l'aide de 25€ octroyée par la commune de Chaponost aux 100 premières demandes complètes.

+ d'infos

mairie-chaponost.fr rubrique ma ville propre

Actions citoyennes

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.



Tes balades utiles

- Profite de tes sorties entre amis pour te rendre utile en ramassant les déchets que vous trouvez ;
- Participe à une action de dépollution de l'association Project Rescue Ocean* ;
- En tant qu'ambassadeur de la planète sensibilise ton entourage sur l'état de l'environnement et invite-le à procéder également aux ramassages des déchets lors de leurs balades ou randonnées.



** Association environnementale née des réseaux sociaux dont l'objectif est d'une part de sensibiliser les enfants dans les écoles et d'autre part d'organiser des actions de dépollution en impliquant la jeunesse et le grand public*



+ d'infos :

projectrescueocean.org
lyon.antennepro@gmail.com

LE SAVIEZ-VOUS ?

Chaponost est en lien avec Gon Boussougou au Burkina Faso. Là-bas il n'y a pas de traitements des déchets comme à Chaponost et ils sont souvent jetés sur le sol, notamment les plastiques.

A Gon Boussougou, « Réduire, recycler, composter et sensibiliser »
sont aussi des priorités.



**CHAPONOST
GON
BOUSSOUGOU**

L'association accompagne des projets d'éducation à l'environnement entre les écoles de Chaponost et de Gon Boussougou.

+ d'infos :

chaponostgonboussougou.com

Recettes

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 (hydrobalt 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 !

POUR ALLER + LOIN

<https://zerodechetlyon.org/>

<https://agiralyon.fr>

<https://www.famillezerodechet.com/>

<https://www.cacomenceparmoi.org/>

<https://www.zerowastelife.fr/blog>

