

Quelques idées pour se rapprocher du zéro déchet

Déplacements et énergie

- Réduire ses déplacements = les grouper,
- Faire du covoiturage ou prendre les transports en commun lorsque c'est possible,
- Choisir des appareils de catégorie A++ = investir dans des appareils correct plutôt que chinois qui tombent rapidement en rade,
- Éteindre/arrêter ses appareils en veille, la lumière quand on sort d'une pièce, l'eau quand on se savonne/lave les dents/frotte la vaisselle,
- Ne pas surchauffer et penser à aérer régulièrement,
- Arrêter sa box quand on est pas chez soi et la nuit,
- Recharger ses appareils grâce aux ports USB quand on travaille la journée sur l'ordinateur,
- Changer ses ampoules par des ampoules économiques à basse consommation,
- Grouper ses commandes avec les copines,
- Se déplacer à pieds, à vélo, en trottinette, en roller pour les petits trajets

Au bureau/ Hors de chez soi

- Utiliser le verso des feuilles,
- Utiliser un tableau blanc effaçable au lieu des notes papiers,
- Trier et jeter les mails inutiles,
- N'imprimer que ce qui est nécessaire en utilisant du papier recyclé et les 2 côtés des feuilles,
- Ne pas laisser les bureaux/vitrines/néons éclairés la nuit,
- Préparer à l'avance ses repas de la semaine et les emporter au bureau ou bien commander son repas du midi au resto du coin et se le faire servir dans ses contenants perso,
- Emporter ses propres couverts et les laisser au bureau pour ne jamais utiliser les couverts plastiques jetables - idem pour la serviette de table,
- Penser à emporter une gourde d'eau cela limite la consommation de bouteille et/ou gobelets plastiques

Alimentation/courses/cuisine/jardin

- Acheter en vrac ce qui peut l'être,
- Utiliser des sacs de courses/tote bags réutilisables, sacs et bocaux à vracs
- Penser que beaucoup de produits sont encore consommables même après la date indiquée sur l'emballage,
- Privilégier l'achat aux petits producteurs locaux dans la limite du possible,
- Cuisiner soi même ses plats au lieu de choisir du tout prêt (qui est d'ailleurs bien moins sain et bon),
- Ne pas jeter les restes,
- Boire l'eau du robinet (si celle-ci est sans danger),
- Faire un potager lorsqu'on a un jardin ou quelques plantations si on a un balcon,
- Composter les épluchures et déchets organiques,
- Trier ses déchets,
- Remplacer certains produits par leur équivalent réutilisable : feuille de cuisson en silicone, sopalin en version tissu, éponge tawashi ou lavables,
- Faire soi-même ses produits d'entretien type liquide vaisselle, lessive, pastilles pour lave-vaisselle,
- Acheter des produits "anti-gaspi" dont la date de consommation est courte,
- Choisir des produits de saison et si possible locaux,

- ❑ Faire un planning des repas de la semaine pour n'acheter que ce que l'on a besoin et donc moins gaspiller,
- ❑ Limiter sa consommation de viande et de poisson,
- ❑ Aller au marché,

- ❑ Si tu as une ferme/exploitation près de chez toi : y faire la cueillette des fruits/légumes et l'achat de viandes, fromages, lait etc,
- ❑ Fuir les produits sur-emballés,
- ❑ Récupérer l'eau de pluie pour pouvoir arroser son jardin pendant les périodes sèches,

Hygiène/Beauté

- ❑ Remplacer certains produits par leur équivalent lavable : cotons démaquillants, serviettes hygiéniques ou cup, couches bébé, mouchoirs,
- ❑ Investir dans un oriculi pour éliminer les cotons tiges,
- ❑ Faire soi-même ses produits de soins et de beauté type déodorant, crème visage, savon, shampoing,
- ❑ Limiter sa consommation de produits de soin/maquillage : pas la peine d'avoir 36 mascaras ou fonds de teint dans ses tiroirs,

- ❑ Apprendre à comprendre les ingrédients des cosmétiques vendus en magasins pour traquer les mauvais élèves et donc ne pas les consommer,
- ❑ Utiliser le plus possible les cosmétiques solides ou dont l'emballage se réutilise/se recycle,

Mode

- ❑ Limiter sa consommation de vêtements pour n'avoir seulement que des pièces que l'on est sûre de porter,
- ❑ Coudre ses vêtements et accessoires soi même,
- ❑ Préférer l'achat chez un créateur/artisan local plutôt que dans une boutique de fast-fashion

- c'est plus cher, mais les pièces sont plus belles et durent dans le temps,
- ❑ Acheter des vêtements de seconde main,
- ❑ Préférer les matières plus saines et écologiques comme le chanvre, le lin, le coton bio

Vie quotidienne/Déco/Divens

- ❑ Préférer le made in France,
- ❑ Recycler certains déchets pour en faire des objets ou de la déco,
- ❑ Trouver une option avant de jeter : remoderniser/customiser ou sinon donner à quelqu'un dans le besoin/une assoc',
- ❑ Choisir d'emprunter des livres à la bibliothèque/des amis pour les livres que tu ne souhaites pas garder,
- ❑ Si tu es un lecteur compulsif investir dans une liseuse qui certes n'est pas écolo à produire, mais qui limitera ton impact papier grâce aux e-books,
- ❑ Au resto demander un "doggy bag" du plat que tu n'as pas fini,
- ❑ Refuser les pailles en plastique et investir dans une paille réutilisable,

- ❑ Pour le café, même combat : se faire servir son café dans son travel mug/tasse perso pour limiter les gobelets jetables,
- ❑ Remplacer les objets en plastique du quotidien par leur équivalent en verre, bois ou matière durable,
- ❑ Acheter ses objets dans des brocantes ou ressourceries,
- ❑ Utiliser un moteur de recherche dont l'impact est positif comme Lilo qui soutient les associations ou Ecosia qui plante des arbres,
- ❑ Acheter dans les boutiques de sa ville pour soutenir l'économie locale,
- ❑ Choisir de ne pas consommer lorsque cela n'est pas nécessaire et indispensable