**Objectif « Zéro Déchet » : Comment y arriver ?**

Répondre à la colonne A. Répondre à la colonne B uniquement si 0 ou 1 dans la colonne A Répondre à la colonne C uniquement si Oui dans la colonne B

**Au magasin et à la maison**

|  | **Gestes et actions** | **A** | **B****Si 0 ou 1 en A** | **C****Si Oui en B** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Je le fais déjà** | **J’envisage de le faire (toujours ou plus souvent)** | **Niveau de difficulté** |
| **0 = Jamais****1 = Parfois****2 = Souvent****3 = Toujours****NC= Non concerné** | **O = Oui****N = Non** | **1 = Facile****2 = Moyennement facile/difficile****3 = Difficile** |
| **1** | Composter les déchets organiques (déchets de cuisine et/ou déchets de jardin) |  |  |  |
| **2** | Elever des poules |  |  |  |
| **3** | Faire une liste avant d’aller faire les courses |  |  |  |
| **4** | Planifier les repas en tenant compte de ce qui est encore disponible à la maison et des restes à consommer |  |  |  |
| **5** | Ne pas acheter ni cuisiner plus que nécessaire |  |  |  |
| **6** | Bien conserver les aliments |  |  |  |
| **7** | Ranger une fois par semaine le frigo pour éviter d’oublier des aliments. |  |  |  |
| **8** | Etre attentif aux dates de péremption en faisant bien la différence entre les mentions « à consommer de préférence avant le ... » et « à consommer jusqu’au…. » |  |  |  |
| **9** | Transformer les fruits trop mûrs en smoothies ou confitures et les légumes défraîchis en soupes, par exemple. |  |  |  |
| **10** | Apposer un autocollant « Stop pub » sur la boîte aux lettres |  |  |  |
| **11** | S’inscrire sur la liste Robinson ([http://www.robinsonlist.be](http://www.robinsonlist.be/)) |  |  |  |
| **12** | Demander systématiquement de recevoir ses factures et autres documents administratifs en version électronique |  |  |  |
| **13** | Se désabonner ou se désinscrire des publications qu’on ne lit plus/pas |  |  |  |
| **14** | Remplacer l’essuie-tout en papier par une alternative durable : lavette, par exemple... |  |  |  |
| **15** | Remplacer les mouchoirs en papier par des mouchoirs en tissu |  |  |  |
| **16** | Remplacer les serviettes en papier par des serviettes en tissu |  |  |  |
| **17** | Ne plus utiliser de gobelets, assiettes ou couverts jetables et utiliser leurs alternatives durables |  |  |  |
| **18** | Remplacer les lingettes jetables (lingettes pour bébé, lingettes démaquillantes, lingettes pour le nettoyage…) par des alternatives durables |  |  |  |
| **19** | Utiliser des langes lavables pour les nourrissons |  |  |  |
| **20** | Remplacer les tampons par une cup |  |  |  |
| **21** | Remplacer les serviettes hygiéniques jetables par des lavables |  |  |  |
| **22** | Boire de l’eau du robinet à la place de l’eau en bouteille |  |  |  |
| **23** | Privilégier les bouteilles consignées |  |  |  |
| **24** | Acheter fruits et légumes en vrac et utiliser des sacs réutilisables pour les emballer au lieu des sachets en plastique ou en papier jetables  |  |  |  |
| **25** | A la boulangerie, utiliser un sac à pain réutilisable |  |  |  |
| **26** | Acheter viande, fromages et charcuterie à la découpe en utilisant ses propres contenants (bocaux, boîtes de conservation...) |  |  |  |
| **27** | Acheter les aliments secs (pâtes, noix, sucre, céréales, légumineuses…) en vrac et utiliser des sacs réutilisables pour les emballer au lieu des sachets en plastique ou en papier jetables  |  |  |  |
| **28** | Utiliser des contenants réutilisables pour faire toutes ses courses (boîtes à œufs, bocaux, boîtes de conservation, sacs à vrac…) |  |  |  |
| **29** | Ne plus acheter d’emballages individuels et privilégier les grands contenants quand c’est adapté à votre consommation ! |  |  |  |
| **30** | Choisir des produits d’hygiène solides : bloc de savon, shampoing solide, dentifrice solide,… |  |  |  |
| **31** | Acheter des recharges (par exemple pour le savon liquide pour les mains, le gel douche, le shampoing, la lessive…) |  |  |  |
| **32** | Utiliser des sacs réutilisables pour transporter les achats dans les commerces de proximité (pharmacie, boulangerie, boucherie...), au marché ou pour les achats de vêtements et chaussures |  |  |  |
| **33** | Cuisiner soi-même ses repas à base de produits de base au lieu d’acheter des plats préparés ou à emporter |  |  |  |
| **34** | Faire soi-même des petites préparations telles que vinaigrettes, soupes, houmous, crêpes, biscuits... |  |  |  |
| **35** | Fabriquer soi-même ses produits d’entretien : lessive, produit multi-usages, nettoyant sanitaire... |  |  |  |
| **36** | Fabriquer soi-même ses produits cosmétiques : dentifrice, déodorant... |  |  |  |
| **37** | Cultiver ses légumes et plantes aromatiques dans un potager (individuel ou collectif) |  |  |  |
| **38** | Désencombrer sa maison et minimiser le nombre d’objets qui nous entourent |  |  |  |
| **39** | Acheter (et vendre) meubles, objets, jouets, vêtements... en seconde main |  |  |  |
| **40** | Donner des objets, des vêtements qui ne servent plus à des amis, de la famille, dans une donnerie ou en faire don à une entreprise d’économie sociale |  |  |  |
| **41** | Louer ou emprunter des objets qui ne servent pas souvent plutôt que les acheter |  |  |  |
| **42** | Réparer ou faire réparer ses objets cassés, y compris vêtements, chaussures, maroquinerie |  |  |  |
| **43** | Aller au Repair café pour réparer un objet cassé ou en panne |  |  |  |
| **44** | Offrir des cadeaux immatériels (place de théâtre, cours de cuisine, …) |  |  |  |
| **45** | Emballer les cadeaux avec des tissus réutilisables |  |  |  |
| **46** | Choisir des objets qui fonctionnent sans pile (sur secteur ou autre source d’énergie) |  |  |  |
| **47** | Utiliser des piles rechargeables |  |  |  |

**A l’extérieur (au bureau, à l’école, au restaurant ou chez le traiteur…)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **48** | Transporter pique-niques, boissons, biscuits et collations dans des contenants réutilisables : gourdes, bouteilles isothermes, boîtes à tartine, sacs en tissus, boîtes à biscuits… |  |  |  |
| **49** | Utiliser des contenants réutilisables pour les plats à emporter : frites, sushis, pizzas… |  |  |  |
| **50** | Au restaurant, demander à emporter ce qui n’a pas été consommé dans un Rest-O-Pack, Doggybag ou dans une boîte réutilisable emportée à cet effet. |  |  |  |
|  | ... |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Mon plan d’action vers le Zéro Déchet...** |
| **Pour les éviter les déchets qui sont les plus importants dans ma poubelle et/ou qui m’ennuient le plus, je choisis :** |
| **3 actions** où j’ai indiqué :« Oui » dans la colonne B et « 1 = **Facile** » dans la colonne C |  |
|  |
|  |
| **2 actions** où j’ai indiqué :« Oui » dans la colonne B et « 2 = **Moyennement facile** » dans la colonne C |  |
|  |
| **Eventuellement, 1 action** où j’ai indiqué : « Oui » dans la colonne B et « 3 = Difficile » dans la colonne C |  |
| **Choisissez des actions qui vous inspirent et amusent, des actions dont vous serez fiers/fières ! Cela doit toujours rester fun !** |
| **Suivi de ma poubelle ...** |
| **A partir d’aujourd’hui, je note sur le calendrier le jour où je change mon sac poubelle quand il est plein.** |
| **Aujourd’hui**, je change mon sac poubelle tous les .............................................. |
| **Mon objectif** : arriver à 1 sac poubelle tous les .......................................... dans 6 mois |