

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)			
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			

	Gestes et actions	A	B	C
		Je le fais déjà	Si 0 ou 1 en A	Si Oui en B
		0 = Jamais 1 = Parfois 2 = Souvent 3 = Toujours NC= Non concerné	J'envisage de le faire (toujours ou plus souvent) O = Oui N = Non	Niveau de difficulté 1 = Facile 2 = Moyennement facile/difficile 3 = Difficile
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