



Le zéro déchet : passez à l'action

**Pourquoi et comment
consommer autrement**

Édito



Olivier CAPITANIO



Marie-Hélène MAGNE

L'Intercommunalité Paris Est Marne&Bois a reçu le label « Territoire engagé pour la nature » qui reconnaît nos efforts constants en faveur du développement durable.

Selon la célèbre formule « penser global, agir local » vous avez la possibilité d'aider la planète en réduisant le volume de vos déchets. Refusant une écologie punitive, nous vous offrons tous les outils pour relever ce défi « Familles zéro déchet » et restons à votre disposition afin de vous accompagner dans cette démarche. Ce guide contient en effet toutes les informations utiles en la matière.

En outre, nous vous offrons la possibilité de participer à des ateliers variés :

les alternatives au jetable, le gaspillage alimentaire et l'alimentation zéro déchet, le tri des déchets et les solutions de compostage, la fabrication de produits ménagers et de produits cosmétiques. Mais aussi : un atelier pédagogique pour les enfants, une visite d'un centre de tri, d'une ressourcerie lors d'un atelier « repair café » afin de sensibiliser les participants sur l'économie circulaire et l'obsolescence programmée.

Nous vous félicitons de vous intéresser à cette problématique essentielle pour l'environnement et nous vous adressons nos chaleureux encouragements dans cette démarche.

Bien cordialement,

Le Président
Olivier CAPITANIO

La Vice-Présidente
Marie-Hélène MAGNE

Sommaire

Un changement nécessaire dans nos modes de consommation p 5

Pourquoi réduire ses déchets ?	p 6
Pourquoi agir en faveur de la réduction des déchets ?	p 7
Où en êtes-vous avec vos habitudes de consommation ?	p 8
Connaître les grands principes	p 10
Présentation du défi «Familles zéro déchet»	p 12
Par où commencer ?	p 13

La démarche zéro déchet p 15

La cuisine	p 16
La salle à manger	p 25
La buanderie	p 26
La salle de bain	p 28
Le dressing	p 30
La cave	p 31
À l'école	p 33
Au bureau	p 34
Les loisirs	p 36

Le Territoire s'engage p 39

Paris Est Mame&Bois, c'est quoi ?	p 40
La gestion des déchets, comment ça se passe ?	p 41
Trier ses déchets alimentaires	p 43
Bien trier ses déchets	p 45
Développer l'économie circulaire	p 46

Annuaire	p 47
Bibliographie	p 51



**Un changement
nécessaire
dans nos modes
de consommation**

Pourquoi réduire ses déchets ?

Vous aimeriez faire un geste pour la planète, mais vous ne savez pas vraiment par quoi commencer. Au sein de votre petite tribu, vous n'avez pas forcément la même vision ou la même motivation, mais une conviction vous unit : il faut agir maintenant.

Avec ce guide en main, vous allez pouvoir avancer dans vos actions, étape après étape, pièce par pièce, semaine après semaine, mois après mois. Petits et grands, vous allez tous ensemble revêtir vos capes de super héros du zéro déchet !

Parfois vous aurez des difficultés à changer vos habitudes, mais ici s'offre à vous une formidable occasion de transformer votre quotidien, d'être plus en phase avec vous-même et de faire du bien à la planète. Alors, allez-y, foncez ! Et surtout, amusez-vous !

Où en sommes-nous ?

Chaque année, le rythme de production des déchets ne cesse d'augmenter au niveau mondial, mais aussi à l'échelle locale. Cette tendance à la hausse s'observe sensiblement au niveau du territoire Paris Est Marne&Bois, puisque plus de 210 000 tonnes de déchets ont été produites en 2019 (+ 4 % vs 2018). Cela représente en moyenne **411 kg/hab/an** !



En 50 ans, les poubelles des ménages franciliens ont doublé pour atteindre, en moyenne, 463 kg par habitant en 2017 selon l'Ordif. Il est temps d'agir !

[source : Observatoire des déchets d'Île-de-France]

Pourquoi agir en faveur de la réduction des déchets ?



POUR LA PLANÈTE

Les conséquences de notre hyperconsommation sur l'**environnement** sont nombreuses : ressources naturelles surexploitées, surconsommation d'eau et d'énergie et émissions de gaz à effet de serre en hausse.



POUR SOI-MÊME

Réduire ses déchets, c'est une façon de faire sa part, à son échelle. Vous alignez vos convictions avec vos actes, et ça, **ça rend heureux !**



POUR SA SANTÉ

Repenser sa consommation et s'interroger sur la nocivité de certains produits nous évite l'exposition à des composants **dangereux pour notre santé**.



“Montrer l'exemple n'est pas le meilleur moyen de convaincre, c'est le seul”

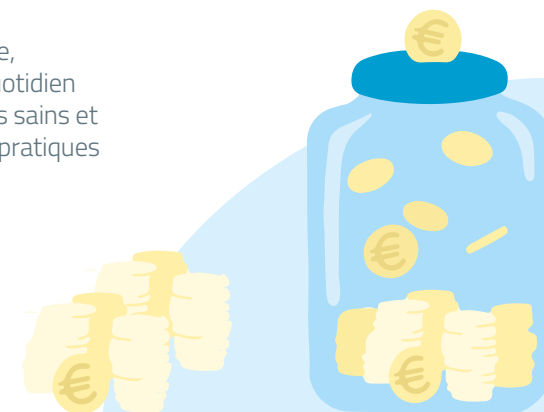
- Gandhi -



POUR ÉCONOMISER

C'est peut-être une retombée inattendue, mais tendre vers le zéro déchet permet de réaliser de **grandes économies**.

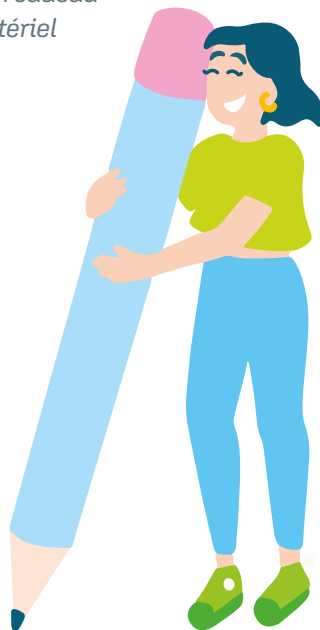
Faire preuve de minimalisme, fabriquer ses produits du quotidien avec des ingrédients à la fois sains et bon marché sont autant de pratiques qui allègent les dépenses.



Où en êtes-vous avec vos habitudes de consommation ?

C'est un test pour moi! Grâce à ce questionnaire, je peux mieux me connaître et choisir les nouvelles actions que je vais pouvoir essayer... et adopter!

- Pour faire mes courses, j'utilise un cabas réutilisable
- J'ai un autocollant «stop pub» sur ma boîte aux lettres
- Je pars en pique-nique : je mets dans mon sac de la vaisselle réutilisable
- J'évite le gaspillage alimentaire en réutilisant les restes
- Je composte mes déchets de cuisine
- Dans ma salle de bain, on peut trouver du savon et du shampoing solides
- Je bois quotidiennement de l'eau du robinet
- J'achète juste les bonnes quantités, et pas plus, pour ne pas gaspiller
- Au bureau ou à l'école, j'utilise une gourde ou une tasse pour boire
- J'achète souvent d'occasion vêtements et équipements de maison
- Je répare ou je fais réparer le matériel abîmé pour allonger la durée de vie de mes objets
- Je fabrique moi-même mes produits ménagers et cosmétiques
- Quand je fais un cadeau, je privilégie généralement un cadeau d'expérience à un cadeau matériel



Où en êtes-vous?
Comptez le nombre de réponses cochées.

→ De 0 à 3 réponses

Le zéro déchet? Une belle promesse, mais impossible à tenir! D'autant qu'avec mon emploi du temps chargé, j'ai déjà du mal à trouver un créneau pour courir au supermarché avant qu'il ne ferme. Difficile d'y trouver des produits en vrac et autres essentiels de la routine zéro déchet. Et si je commençais par quelques gestes simples, comme l'acquisition d'un sac réutilisable pour faire mes courses, ou d'une gourde pour remplacer mes bouteilles en plastique?

→ De 4 à 6 réponses

J'ai déjà acquis quelques automatismes. Cela constitue une bonne base pour m'améliorer sur d'autres thématiques : je découvre et je teste plein d'autres astuces dans ce guide!

→ De 7 à 9 réponses

Réduire mes déchets est déjà une habitude ancrée dans mon quotidien, c'est super! Pour m'alléger encore, je complète mes réflexes en testant de nouvelles idées et en les partageant avec mon entourage.

→ De 10 à 13 réponses

Le zéro déchet n'a plus de secrets pour moi! Refuser, réduire, réutiliser, recycler et composter. Les cinq règles du zéro déchet sont devenues des réflexes. Prochaine étape : je deviens un ambassadeur, j'en parle autour de moi et j'organise un pique-nique zéro déchet avec mes voisins pour partager toutes mes bonnes pratiques.



*“Réduire ses déchets ?
Oui, c'est possible,
même si ça demande
un peu d'organisation”*

- Pierre -



Connaître les grands principes

Au moment de vous lancer, vous entendrez sûrement : « Atteindre le zéro déchet, c'est impossible ». Oui, c'est vrai, mais grâce à cette démarche, vous allez trouver des astuces pour réduire progressivement le volume de vos poubelles et tendre ainsi vers le zéro déchet.

De quelle façon ?
En commençant par suivre les grands principes des 5 R.

REFUSER

Refuser **ce dont je n'ai pas besoin** comme les objets jetables ou nocifs pour l'environnement et pour notre santé.

RÉDUIRE

Réduire ma (sur)consommation quotidienne. Me concentrer sur l'être et non l'avoir, pour trouver l'épanouissement, en harmonie avec mes valeurs.

Avant chaque achat, se questionner : ai-je vraiment besoin de cet objet ? Si oui, ai-je besoin de l'objet ou de sa fonction ? Si c'est le cas, je peux emprunter plutôt que d'acheter.

RÉUTILISER

Réutiliser mes objets afin d'**allonger leur cycle de vie**, pour éviter l'incinération ou l'enfouissement, mais aussi pour endiguer la fabrication de nouveaux produits, et ainsi la pression sur les ressources naturelles.

Prolonger la durée de vie de nos équipements passe aussi par la réparation : recoudre un vêtement, changer de dérailleur sur un vélo, remplacer un écran cassé de smartphone sont autant de bonnes pratiques.

RECYCLER

Recycler ce que je ne peux pas **réutiliser, réparer ou donner**, ainsi que tout ce qui n'est pas compostable.

Penser à bien mettre en pratique les consignes de tri afin de minimiser l'impact de mes déchets.

RENDRE À LA TERRE

Rendre à la terre ce qu'elle **me donne gracieusement** en puisant dans ses ressources et ses nutriments pour assurer notre alimentation.

Un tiers de notre poubelle peut s'éliminer facilement grâce au compostage. Quelle aubaine... et un juste retour à la terre plutôt qu'à l'incinérateur.

Et 1 «R» bonus!

REVENDIQUER

Soyez fiers de **vous engager** et parlez-en autour de vous !

Non pas pour culpabiliser les autres, mais bien au contraire pour les inspirer, casser les préjugés et expliquer en quoi cela vous rend heureux.

C'est pour accompagner les habitants de Paris Est Marne&Bois dans cette démarche que le défi « Familles Zéro Déchet » est né.



Présentation du défi « Familles zéro déchet »

Dans le cadre de ses actions de sensibilisation et de prévention, le territoire Paris Est Marne&Bois et les 13 communes* qu'il compose, propose aux habitants de participer à ce défi.

Objectif : réduire au maximum ses déchets!

Programme : Pendant 6 mois, plusieurs ateliers thématiques sont organisés tout au long d'un parcours sur le compostage, le tri des déchets, la fabrication de produits ménagers et de produits cosmétiques, la réduction du gaspillage alimentaire, etc. Des **moments conviviaux** (pique-niques zéro déchet, visites de centres de tri, de ressourceries...) animeront ce parcours.



“J’ai adoré le côté entraînant du collectif, mais également le partage des bonnes astuces au cours des ateliers.”

- Sandrine -

Pourquoi un guide?

Pour rendre encore plus accessible la démarche auprès de tous les habitants souhaitant réduire leurs déchets! Et ça marche!

Les familles réduisent en moyenne leurs déchets de 22 à 42 % entre le début et la fin du défi!

Par où commencer ? 2 gestes simples !

MA GOURDE ET MOI,

ON NE SE QUITTE PLUS

Finis les bouteilles en plastique!
C'est décidé, tous les jours je mets ma gourde dans mon sac et je l'emmène partout avec moi. Je la choisis en inox de préférence, et sans revêtement intérieur. De plus, je fais des économies puisque l'eau en bouteille coûte jusqu'à 300 fois plus cher que l'eau du robinet. Alors maintenant, c'est «jamais sans ma gourde!»



JE COLLE UN «STOP PUB»

SUR MA BOÎTE AUX LETTRES

Un foyer français reçoit en moyenne 40 kg de publicités papier chaque année. Je peux manifester mon refus de recevoir ce type d'imprimés avec un autocollant «stop-pub».

Comment me le procurer?

Je peux m'adresser au Territoire Paris Est Marne&Bois, me rendre à l'accueil de ma mairie ou imprimer mon étiquette à la maison sur le site du ministère de la Transition écologique, rubrique «stop-pub».





*“ Je suis éco-délégué dans ma classe.
J'aime partager avec mes amis
les bons gestes pour la planète. ”*

- Valentin -



**À vos marques,
prêts,
réduisez !**

La cuisine

✓ Faire une liste de courses pour n'acheter que ce dont vous avez besoin

La liste de courses permet d'éviter les achats compulsifs. D'ailleurs, mieux vaut faire ses courses le ventre plein pour éviter les tentations!

✓ Ce qu'il ne faut pas oublier avant de partir faire ses courses :

- Un cabas, un tote bag
- Des sachets en papier, des sacs en tissu
- Des boîtes hermétiques pour les produits à la découpe (fromage, viande...)
- Des bouteilles en verre avec bouchon pour les liquides (huile, sirop...)

✓ Choisir des produits en vrac ou à la coupe

Acheter en vrac permet de n'acheter que **ce dont on a besoin** et d'éviter le gaspillage alimentaire. L'absence d'emballage présente par ailleurs un double avantage : réduire ses dépenses et économiser les ressources naturelles.

Nous pourrions être tentés par les promotions qui nous poussent à acheter plus. Un surplus qui termine souvent à la poubelle faute de temps pour les consommer.



Je garde toujours sur moi un sac à vrac, un sac à pain et un tote bag pour les courses de dernière minute ou pour acheter une baguette en rentrant du travail.



✓ Préférer les grands conditionnements, sauf lorsque cela risque de générer du gaspillage alimentaire

Choisir du jus de fruits en brique de 2L à la place des petites briques individuelles permet d'économiser et de réduire le poids des déchets. Idem pour un grand pot de fromage blanc à la place des pots individuels.

✓ Acheter local

Lorsque je privilégie les achats auprès des **producteurs locaux**, je favorise le tissu économique et social local, et je participe à la limitation de l'impact climatique engendré par le transport des marchandises.

✓ Respecter les saisons

25 % des émissions de gaz à effet de serre d'un Français sont liées à l'alimentation. Il est possible de réduire ses émissions en rééquilibrant les apports de protéines végétales et animales

dans son régime alimentaire et en diversifiant son alimentation, en privilégiant des fruits et légumes de saison et en évitant les produits transportés par avion ou sur de longues distances. Par ailleurs, les cultures de produits hors saison sont très consommatrices d'énergie pour le chauffage des serres, et le transport longue distance.

| P. 19 : CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

✓ Préparer les menus de la semaine en fonction des produits que vous avez dans le frigo et les placards

Plutôt que de penser à une recette et de vérifier ensuite si je dispose des ingrédients, j'essaie l'inverse : je regarde les ingrédients disponibles et **je crée mes menus** en fonction. J'utilise ainsi en priorité des aliments frais, ce qui évite du gaspillage tout en limitant l'achat de nourriture supplémentaire alors que le frigo est déjà plein. C'est aussi une façon de développer sa créativité et de sortir des menus habituels.

www.frigomagic.com

✓ Optimiser l'organisation de son frigo

J'adopte un principe simple : « **dernier rentré, dernier sorti** ». Quand je reviens de courses, je pense à remettre à l'avant du frigo les aliments qui se périment en premier, et donc à l'arrière les nouveaux venus. Cela évite d'oublier au fond du frigo un yaourt qu'il faudra jeter par la suite.

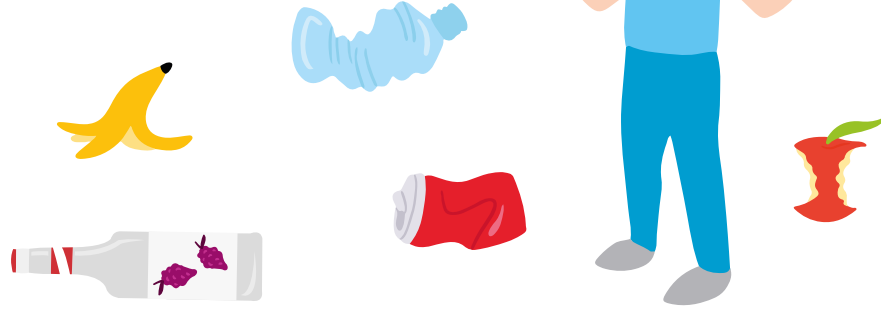
Un bon rangement me permet de faire circuler l'air et d'augmenter le temps de conservation des produits.

La partie la plus froide du frigo se trouve en haut. Avec une température autour de **4 degrés**, je peux y placer les aliments les plus fragiles tels que les produits laitiers, la viande, le poisson, les pâtisseries. Le bac à légumes tient moins bien la fraîcheur, mais comme son nom l'indique, il est parfait pour conserver les fruits et légumes.



Lorsque j'achète un produit classique, environ **5 % du prix est dédié au packaging** et **35 % au marketing**. En achetant en vrac, fini les surcoûts. J'achète au prix juste pour moi et pour les producteurs.

Devinez combien de temps ces objets mettent à se dégrader dans la nature :



- | | | |
|------------------------|---|-------------------|
| Trognon de pomme | ● | 50 ans |
| Boîte de conserve | ● | 5 mois |
| Carton d'emballage | ● | 4000 ans |
| Chewing-gum | ● | 200 ans |
| Mégot de cigarette | ● | 2 mois |
| Bouteille en verre | ● | 2 ans |
| Bouteille en plastique | ● | 5 ans |
| Paille en plastique | ● | de 100 à 1000 ans |

RÉPONSES :

Trognon de pomme : 2 mois - Boîte de conserve : 50 ans - Carton d'emballage : 5 mois - Chewing-gum : 5 ans - Mégot de cigarette : 2 ans - Bouteille en verre : 4000 ans - Bouteille en plastique : de 100 à 1000 ans - Paille en plastique : 200 ans

Calendrier des Saisons



Janvier

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Courge
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Salstifs
- Topinambour
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Poire
- Pomme



Février

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Salstifs
- Topinambour
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme



Mars

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Navet
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Radis
- Kiwi
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme



Avril

- Asperge
- Champignon de Paris
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Radis
- Pamplemousse
- Pomme
- Rhubarbe



Mai

- Artichaut
- Asperge
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Cresson
- Épinard
- Navet
- Petit pois
- Radis
- Fraise
- Pamplemousse
- Rhubarbe



Juin

- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Blette
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Petit pois
- Potiron
- Radis
- Tomate
- Abricot
- Cassis
- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Grosette
- Melon
- Pamplemousse
- Rhubarbe

Calendrier des Saisons



Juillet

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Concombre
Champignon de Paris
Courgette
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Mais
Petit pois
Poivron
Tomate
Abricot
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Myrtille
Nectarine
Prune



Août

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Champignon de Paris
Concombre
Courgette
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Mais
Poivron
Tomate
Abricot
Cassis
Figue
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Nectarine
Poire
Pomme
Prune
Quetsche



Septembre

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Brocoli
Carotte
Chou-fleur
Champignon de Paris
Concombre
Courge
Courgette
Cresson
Épinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Mais
Oignon
Poireau
Poivron
Potiron
Tomate
Abricot
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Noisette
Noix
Pomme
Prune
Quetsche
Raisin
Reine Claude



Octobre

Ail
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri
Champignon de Paris
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Concombre
Courge
Courgette
Cresson
Échalote
Endive
Épinard
Fenouil
Haricot vert
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Potiron
Châtaigne
Cing
Figue
Noisette
Noix
Poire
Pomme
Quetsche
Raisin



Novembre

Ail
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Champignon de Paris
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Cresson
Échalote
Endive
Épinard
Fenouil
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambour
Châtaigne
Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Noisette
Poire
Pomme



Décembre

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Champignon de Paris
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Cresson
Échalote
Endive
Épinard
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambour
Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Poire
Pomme

✓ Surveiller les dates limites de consommation (DLC)

Selon l'ADEME, nous jetons en moyenne **30 kg** de nourriture par an et par personne, dont 7 kg de produits non emballés. Cela représente **100 € gaspillés par personne**. Pour limiter ce gaspillage, je suis attentif aux DLC et je choisis mes produits en fonction de ma vitesse de consommation.



Par des gestes simples, j'allonge la fraîcheur de mes aliments et j'évite le gaspillage :

→ Je place les pommes et bananes à l'écart des autres fruits, car ils dégagent un gaz (l'éthylène) qui fait mûrir plus vite les fruits à proximité

→ Je ne range pas les oignons et les pommes de terre ensemble, car les oignons émettent un gaz qui fait germer les pommes de terre

→ Pour bien conserver salades et herbes aromatiques, je les lave immédiatement et je les conserve dans une boîte hermétique entourées d'un tissu légèrement humide

→ Je mets quelques gouttes de jus de citron sur un fruit déjà entamé pour éviter son brunissement

→ Je conserve mon pain dans un contenant fermé hermétiquement pour éviter qu'il ne sèche

✓ Éviter le papier aluminium et le film plastique de conservation

Plutôt que d'emballer mes aliments dans du film plastique ou aluminium, je peux les conserver dans des boîtes hermétiques. Il existe également des films alimentaires réutilisables lavables, appelés « **Bee Wrap** », qui facilitent la conservation des aliments. Il s'agit d'un morceau de tissu imperméabilisé à la cire d'abeille, à faire soi-même ou à acheter près de chez soi.

✓ Boire de l'eau du robinet

Boire de l'eau du robinet, c'est éviter **12 kg de déchets de bouteilles plastiques par an**. Je réalise des économies, puisque l'eau en bouteille coûte en moyenne 0,40 € le litre contre 0,004 € pour l'eau du robinet. Rappelons aussi que le transport par camion des bouteilles émet des gaz à effet de serre qui participent au réchauffement climatique.

✓ Cuisiner les fanes et les épluchures

Nous jetons trop souvent nos épluchures de fruits et légumes ainsi que les fanes, alors que ces parties regorgent de **vitamines et de nutriments essentiels**, souvent bien plus que le reste des aliments. Je peux utiliser les fanes de betteraves, céleri-branche, carottes, choux-raves, fenouils, panais, radis (bio de préférence), mais également les épluchures de carottes, navets, courgettes, betteraves, pommes, poires... De nombreuses recettes sont disponibles sur Internet.

✓ Cuisiner les bonnes quantités

Une partie du gaspillage alimentaire quotidien provient d'un **excès** dans les quantités cuisinées. Utiliser les bonnes quantités, cela s'apprend.

Par exemple : 80 g environ de pâtes par personne, ½ verre de riz, 3 cuillères à soupe de lentilles... Je peux faire mon propre mémo en notant les quantités qui me conviennent.

✓ Adopter des recettes anti-gaspi

J'accommode les restes de soupes, tartes, quiches, purées... Avec un **peu de créativité**, on trouve toujours une façon de réutiliser des carottes ratatinées ou un reste de fondue de poireaux.

✓ Choisir l'anti-gaspi solidaire

Des associations caritatives installent parfois des frigos partagés et anti-gaspi dans l'espace public. Les citoyens peuvent y déposer les aliments oubliés au fond de leur propre frigo, encore consommables bien sûr, mais dont ils ne veulent plus. Les épiceries solidaires récupèrent également les dons alimentaires afin de venir en aide aux personnes défavorisées. [cf annuaire p.47]

✓ Favoriser le «fait maison»

Pâte à pizza, soupe, sauce tomate, houmous, confiture... autant de recettes qu'il est possible de préparer soi-même. Cela demande souvent plus de temps, mais c'est aussi un **moment privilégié** à passer en famille. Et au moins, on sait ce que l'on ingère, et on garde le pouvoir sur son alimentation tout en jouant la carte de la santé.



Recette houmous maison

Ingrédients : 300 g de pois chiches, 1 gousse d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe d'huile de sésame, un demi-citron, 1 cuillère à soupe de cumin

Mixez ces ingrédients jusqu'à obtenir une crème onctueuse et appelez vos voisins pour l'apéro, c'est prêt!



Pour constituer une assiette végétale, je peux me baser sur les proportions suivantes : une assiette végétale complète, c'est ¼ de céréales, ¼ de légumineuses et ½ de légumes/crudités.

✓ Anticiper les menus de la semaine : le « batch cooking »

Cette pratique culinaire consiste à **préparer à l'avance ses menus de la semaine**, en une seule fois.

Super avantage : le soir, je n'ai plus qu'à assembler ou réchauffer au dernier moment! À la clé? Un gain de temps, des économies, moins de gaspillage et des dîners variés.

✓ Végétaliser son assiette

Environ **66 milliards d'animaux terrestres** sont tués chaque année pour notre consommation mondiale... c'est **2 fois plus qu'en 1970!**

Réduire sa consommation de viande, c'est préserver nos ressources en eau.

En effet, il faut **15 000 litres d'eau** pour produire un seul kilo de bœuf! C'est aussi mieux respecter l'agriculture locale puisque 75 % des terres agricoles sont dédiées à la production de nourriture pour le bétail.



Recette anti-gaspi : Pesto de fanes de carottes

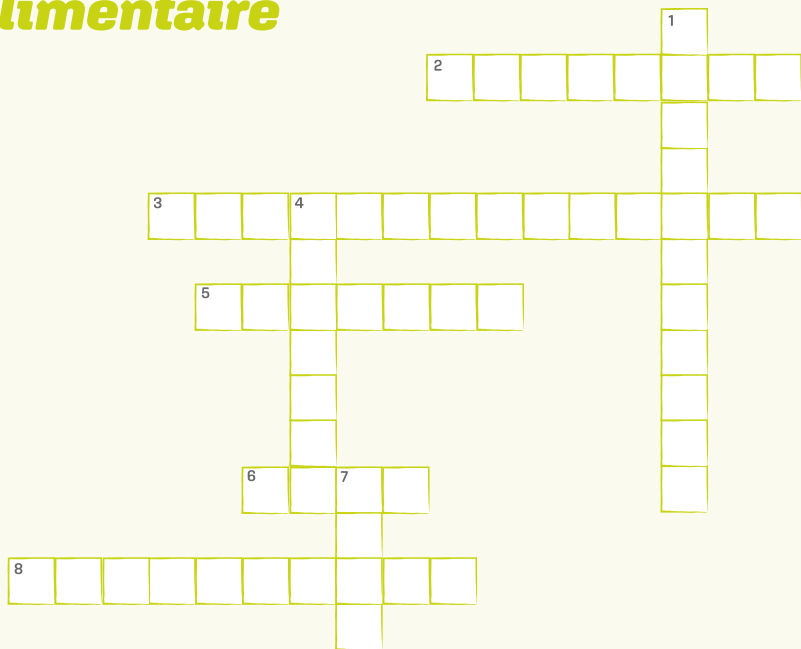
Ingrédients : une botte de fanes de carottes, 2 cuillères à soupe de parmesan râpé, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 50 g de pignons de pin ou poudre d'amande, une gousse d'ail, un demi-citron, 2 pincées de sel.

Lavez soigneusement les fanes. Placez-les dans un bol mixeur avec le parmesan, l'huile d'olive, les pignons de pin, l'ail et le citron. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène et servez sur des pâtes ou du pain grillé!



MOTS-CROISÉS

Empreinte alimentaire



HORIZONTALEMENT

- 2 Ces produits conservés à une température de -18 degrés sont très gourmands en énergie
- 3 Ananas du Ghana, steak argentin, vin australien, tomates d'Espagne : je peux déguster des produits de l'autre bout du monde en toutes saisons. La a un impact sur mon empreinte alimentaire
- 5 Cette matière riche en humus est produite notamment à partir d'épluchures de fruits et de légumes, ce qui permet de moins jeter, et donc de réduire le poids de sa poubelle
- 6 Grâce à l'achat en, j'achète la juste quantité
- 8 Je cuisine toujours mes restes pour éviter le alimentaire

VERTICALEMENT

- 1 Je suis un régime végétarien, mais je mange néanmoins de la viande de manière occasionnelle
- 4 Figurant parmi les labels alimentaires les plus exigeants, les produits certifiés sont issus de l'agriculture biodynamique
- 7 L'..... est une association qui œuvre pour le maintien d'une agriculture paysanne et de proximité

RÉPONSES :

1 FLEXITARIEN En 2014, l'élevage était responsable, à lui seul, de 14,5 % des émissions de CO2 mondiales 2 SURGÈLES Entre 1986 et 2010, le temps consacré à la préparation des repas a diminué de 25 % 3 MONDIALISATION Je me renseigne sur la provenance des produits, et j'essaie de trouver des producteurs en circuit court 4 DEMETER La biodynamie est une forme d'agriculture biologique qui considère la terre comme un écosystème vivant. Elle prend en compte les cycles qui rythment la vie de la terre et contribue activement au développement de la couche d'humus et de la capacité du sol à stocker le carbone. 1000 fermes sont certifiées DEMETER en France et plus de 7000 dans le monde. Pour plus d'information : www.demeter.fr 5 COMPOST Le territoire Paris Est MaraisBois met gratuitement à disposition plusieurs modèles de composteurs. Pour en savoir plus, rendez-vous p.44 du guide 6 VRAC 85 % des emballages jetés par les ménages sont des emballages alimentaires 7 AMAP créées au début des années 2000, les AMAP soutiennent renforcer le lien entre producteurs et consommateurs, et proposent des paniers de fruits & légumes de qualité, de saison, au prix juste et très souvent issus de l'agriculture biologique. Il en existe plus de 2000 en France — et 325 rien qu'en Ile-de-France! (cf. annuaire p.47) 8 GASPILLAGE Dans le monde, 41200 kg de nourriture sont jetés chaque seconde

La salle à manger

✓ Utiliser des nappes en tissu et des serviettes de table lavables

Pour les anniversaires ou les repas en famille, terminé le jetable, surtout les assiettes en plastique qui ont une durée de vie de **500 ans** pour une utilisation de quelques minutes.

Je préfère les vraies assiettes, les couverts lavables ainsi que les serviettes et nappes en tissu. Beaucoup plus agréable à utiliser, cela nous évite l'achat de serviettes jetables ou autre papier absorbant, qui augmentent encore le volume de nos poubelles.

✓ Préparer pour les fêtes une décoration de table créative en récup'

Je fais preuve d'inventivité en utilisant des **éléments de récup'**

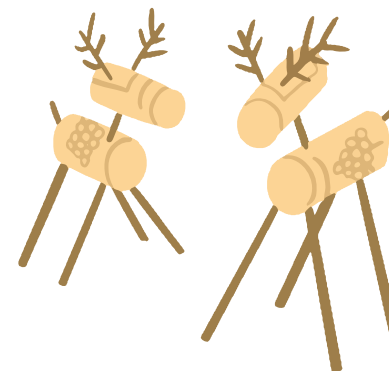
J'utilise des produits naturels : pommes de pin, branches, bois.

Les menus peuvent être dessinés par les enfants ou à la craie sur un tableau.

✓ Utiliser une serpillière et des chiffons pour l'entretien de la maison

Pour mon porte-monnaie et pour l'environnement, j'évite les lingettes jetables pour le nettoyage de la maison. Une consommation quotidienne de ces lingettes produit plus de **24 kg de déchets** et coûte environ **425 € par an**.

De plus ces lingettes ne sont pas biodégradables et polluent les eaux usées. J'utilise du matériel basique comme une serpillière et - pourquoi pas? - de vieux t-shirts recyclés en chiffons.



La buanderie

✓ **Se constituer sa droguerie zéro déchet avec les indispensables :**

→ Le vinaigre blanc

Pourquoi s'encombrer de produits d'entretien coûteux quand on peut utiliser du vinaigre blanc pour tout nettoyer à la maison ?

Le vinaigre désinfecte, désodorise, dégraisse, prévient et traite les taches minérales (calcaire, tartre...). Tout cela de façon écologique et respectueuse de la santé.

→ Le bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude est une poudre blanche naturelle, sans odeur, soluble dans l'eau, 100 % écologique, excellent désodorisant et non toxique pour vous et pour l'environnement. Ses propriétés sont immenses pour un coût dérisoire.

→ Le savon de Marseille

Choisissez-le de préférence de couleur verte, car fabriqué à base d'huile d'olive. Il doit être composé majoritairement de « Sodium Olivates » (huile d'olive).



Je fabrique mes produits ménagers naturels

Lessive au savon de Marseille

- 1 L d'eau
- 50 gr de savon de Marseille (nettoyant, détachant)
- 1 c. à s. de bicarbonate de soude (détachant, antibactérien, désodorisant)

Options :

- 1 c. à s. de percarbonate (blanchissant pour le linge blanc et clair – à ajouter directement dans le tambour)
- 15 cl de vinaigre blanc dans le bac adoucissant (assouplissant, dégraissant, détartreur, désodorisant) + quelques gouttes d'huile essentielle de lavande

Lessive au lierre

- 1 L d'eau
- 100 gr de lierre (saponifiant : nettoyant)

Je fais bouillir 15 minutes, je laisse reposer une nuit puis je filtre le lendemain, c'est prêt !



Les indispensables pour constituer ma droguerie

Le vinaigre blanc

- ✓ Nettoyer les robinets, les pommeaux de douche, les joints de carrelage
- ✓ Détartre les bouilloires et les cafetières
- ✓ Nettoyer les vitres et les miroirs
- ✓ Nettoyer et désodoriser le four à micro-ondes
- ✓ Adoucir le linge et raviver les couleurs

Le bicarbonate de soude

- ✓ Désodoriser le frigo et la poubelle
- ✓ Entretenir les brosses à dents et à cheveux
- ✓ Désinfecter les toilettes et entretenir les canalisations
- ✓ Décaper les casseroles/poêles brûlées

Le savon de Marseille

- ✓ Détacher le linge
- ✓ Laver la vaisselle à la main
- ✓ Constituer une base pour fabriquer sa lessive



La salle de bain

✓ Utiliser du savon solide

Une famille de 4 personnes génère près de **3 kg de déchets par an** rien qu'en utilisant du gel douche. Il s'agit en réalité d'un simple savon liquide mélangé à de l'eau.

Il est souvent mauvais pour la santé et l'environnement lorsqu'il contient des formaldéhydes ou de l'huile de palme.

Se laver avec un gel douche coûte **au moins trois fois plus cher** qu'avec un savon solide. Je peux profiter des économies réalisées pour privilégier un savon bio, parfois plus cher à l'achat. Mais finalement les savons solides durent longtemps et sont meilleurs pour la santé!

✓ Utiliser du shampoing solide

Couplé au savon, mon shampoing solide m'évite de participer au gâchis des millions de bouteilles en plastique qui sont jetées chaque année rien qu'en France. Léger et peu encombrant, le shampoing solide se transporte facilement. Un pain de shampoing équivaut à environ **deux flacons** de shampoing liquide. Le plus difficile est de trouver le shampoing adapté à son type de cheveux, mais patience! Le shampoing qui me convient existe forcément!

✓ Fabriquer ses produits cosmétiques

Fabriquer ses produits cosmétiques soi-même, **c'est ludique!** Je peux



Quelques bonnes adresses pour trouver son savon et shampoing solide :

-  Terra Lova : www.terralova.fr
-  Les Savons de Joya : www.lessavonsdejoya.com
-  Comme avant : www.comme-avant.bio
-  Lamazuna : www.lamazuna.com

choisir les ingrédients en fonction de mon type de peau et de mon éthique (ingrédients bio, produits localement, équitables). Je peux me créer des cosmétiques efficaces et riches en ingrédients actifs comme l'**aloe vera**, qui constitue une très bonne base principale. Les cosmétiques maison limitent la quantité de déchets, car les contenants sont nettoyés et réutilisés à l'infini. Et bien sûr le coût de fabrication reste **très faible** pour un produit de qualité.

✓ Choisir un gant de toilette et des lingettes durables

Les lingettes pour l'hygiène corporelle (pour se démaquiller, pour les bébés, etc.) contiennent des tensioactifs synthétiques couplés à des conservateurs et des parfums qui peuvent causer des allergies et irritations.

Je peux choisir des cotons démaquillants ou des lingettes lavables à la machine.



Je fabrique mon déodorant maison

- 1 c. à c. de bicarbonate de soude : désodorisante
- 1 c. à c. d'amidon de maïs : anti-humidité
- 4 c. à c. d'huile de coco : antibactérienne, antimicrobienne

Option : 5 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa aux propriétés cicatrisante et antibactérienne

Je mélange tous les ingrédients et c'est prêt! J'applique cette crème avec le doigt sous l'aisselle. L'été, cette crème peut être trop liquide, je la mets alors au frigo.



Le coût? Environ **10 euros les 10 lingettes** que je garde plusieurs années. Cela vaut le «coût» non?

✓ Remplacer les cotons-tiges

Véritable fléau écologique, les cotons-tiges en plastique sont interdits à la vente depuis le 1er janvier 2020. Une alternative? Je choisis un oriculi : un cure-oreille en bambou. Je peux réutiliser mon oriculi à l'infini : il suffit de le nettoyer après chaque utilisation. Son coût? **Environ 5 €.**

✓ Rapporter les médicaments non utilisés à la pharmacie

Les médicaments contiennent des molécules actives créant des pollutions importantes, qui s'accumulent dans le milieu naturel.

Les médicaments non utilisés ou périmés ne doivent surtout pas **être jetés dans les toilettes ou à la poubelle**. Je pense à les rapporter en pharmacie afin qu'ils soient correctement traités.

✓ Utiliser des couches lavables

L'utilisation de couches jetables génère plus d'une tonne de déchets par bébé de la naissance à la propreté.

Un bébé utilise en moyenne **4500 couches**, et chacune d'elles coûte environ 30 centimes. Bébé lui aussi peut être écolo et faire réaliser des économies à ses parents, en passant aux couches lavables!

Il existe de nombreux modèles : velcro, bouton pression, tissus, coupes, etc. L'idée est d'en avoir une vingtaine en stock, et de les laver en machine à 40 °C. À vous de faire votre choix!



Le dressing

- ✓ **Ralentir sa consommation et acheter des vêtements de bonne qualité qui vont durer**

Voici ce que la mode éphémère (ou « fast fashion ») a créé : on achète **2 fois plus** de vêtements qu'il y a 15 ans. Alors, avant d'acheter une nouvelle pièce, je définis mes besoins : de combien de pantalons, de robes, de paires de chaussures ai-je vraiment besoin ? Je privilégie les matières naturelles, et je garde en tête le top des textiles polluants : polyester (issu du pétrole), coton (gourmand en eau et pesticides) et viscose (nécessite des produits chimiques). Si vous achetez des vêtements neufs, choisissez-les de bonne qualité. D'autant plus que la fast fashion bas de gamme cache souvent des conditions de travail désastreuses.

Plus d'infos sur : www.ethique-sur-etiquette

- ✓ **Acheter des vêtements d'occasion**

La façon la plus « zéro déchet » de faire du shopping reste d'acheter ses **vêtements d'occasion**. Leur donner une seconde vie permet d'amortir la consommation des ressources liée à leur production. Les boutiques de vêtements d'occasion se développent : friperies, dépôts-ventes, brocantes, vide-dressing, ainsi que des sites Internet : *Vinted, Le bon coin, etc...* J'y trouverai forcément la pièce dont je rêve.

- ✓ **Donner ses vieux vêtements**

Les vêtements dont je ne veux plus feront certainement des heureux. Je pense à les donner à un membre de ma famille ou à des amis, à des associations, comme Emmaüs, par exemple, ou encore à les déposer dans les conteneurs prévus à cet effet en point Relais. Plutôt que d'apporter mes vêtements en déchèterie, je peux aussi les donner dans une ressourcerie : ils bénéficieront d'une seconde vie.

- ✓ **Organiser des trocs de fringues entre amis**

Et pourquoi ne pas faire d'une pierre deux coups : un troc de fringues pour donner celles que je ne souhaite plus garder et en récupérer de nouvelles ! Une bonne occasion de **refaire sa garde-robe gratuitement** et dans une ambiance conviviale.

- ✓ **Réparer ses vêtements**

Reprendre une déchirure, **raccommoder un trou, recoudre un bouton...**, il existe de nombreux tutos sur internet pour apprendre ces gestes simples qui allongent la durée de vie de ses vêtements.



La Textilerie à Paris est un lieu-ressource autour du textile. Je peux participer à des ateliers pour apprendre à créer et à réparer des vêtements qui vont durer.

La cave

- ✓ **Louer ou emprunter les outils dont on a besoin occasionnellement plutôt que de les acheter**

Une perceuse est utilisée en moyenne **12 minutes** sur toute sa durée de vie. Comme la perceuse, de nombreux équipements de bricolage sont achetés pour ne servir quasiment jamais. Alors pourquoi ne pas louer, emprunter ou acheter à plusieurs ce type de matériel ? Je pense aussi à mettre une petite annonce dans la cage d'escalier de mon immeuble. Gain financier, gain de place, gain de convivialité avec mes voisins, et moins de déchets !

- ✓ **Emmener à la déchèterie les peintures, huiles, solvants**

Les produits de bricolage de type peintures, vernis, solvants et huiles sont très polluants. Il est indispensable d'apporter tous ces restes de produits et leur emballage en déchèterie, où ils seront correctement traités et recyclés.

Le « camion planète » est également mis à disposition sur certaines villes du Territoire pour y déposer ses déchets toxiques.

Plus d'infos sur : www.parisestmarnebois.fr

- ✓ **Vérifier son stock avant d'en acheter un nouveau**

Comme pour les courses alimentaires, je vérifie d'abord mes stocks de produits de bricolage avant de foncer au magasin. Un intérêt économique et de réduction des déchets.



COLORIAGE



Utilisez des crayons de couleur en bois plutôt que des feutres car ils sont moins faciles à recycler



À L'ÉCOLE

- ✓ **Ne plus racheter chaque année du nouveau matériel si celui-ci est encore en bon état**

Je pense à faire l'inventaire du matériel scolaire : classeurs, feuilles, règles, stylos. Je **conserve** ce qui est encore en état afin de réduire la liste du matériel scolaire à racheter d'une année sur l'autre. Je produis ainsi moins de déchets tout en réduisant mes dépenses de la rentrée.

- ✓ **Réutiliser les cahiers non terminés en cahiers de brouillon**

Les cahiers non terminés - mais également les versos des feuilles à jeter - remplacent gratuitement les feuilles et cahiers de brouillon.

- ✓ **Privilégier un goûter non emballé**

Terminé les gourdes de compote et les petits biscuits emballés. Je prends un fruit et un biscuit ou du pain et du chocolat conservés dans une **boîte hermétique**. Ce goûter sera bien plus sain, économique et écologique. Dans la cour avec ma boîte à goûter, je suis un héros du zéro déchet!



Je fabrique mon tawashi pour nettoyer mon ardoise d'école



- ✓ **Prendre une gourde pour le sport et les sorties scolaires**

Pour accompagner ma boîte, j'emporte à l'école ma jolie **gourde** en inox. Bien plus stylée qu'une bouteille en plastique! Tous mes copains vont adorer : après la classe, j'ai la classe!

- ✓ **Prendre un grand paquet de céréales à partager**

Je privilégie les **formats classiques ou familiaux** aux portions individuelles, à condition d'être sûr qu'il n'y aura pas de gaspillage alimentaire.

Le prix au kilo ou au litre sera beaucoup plus intéressant tout en limitant les déchets.



✓ Se créer un kit zéro déchet professionnel

Comme à la maison, ou pour mes sorties et mes déplacements, un kit zéro déchet est essentiel sur mon lieu de travail !

Je garde sur mon bureau **une gourde en inox, un mug ou une tasse, et une boîte hermétique** dans mon tiroir, au cas où. Je peux aussi laisser quelques mouchoirs et serviettes en tissu, ou encore des couverts en bois ou en acier.

Je demande à mon entreprise d'investir dans quelques **verres en verre** pour les pots improvisés, afin d'éviter l'achat de vaisselle jetable. Paré pour affronter toutes les situations professionnelles !

✓ Son déjeuner sans rien jeter

Le déjeuner « zéro déchet », c'est comme à la maison, à peu de choses près. Si j'ai la flemme de préparer un repas tous les jours, des alternatives existent.

Au lieu d'acheter un sandwich sous vide insipide au supermarché, je peux me rendre à la boulangerie du coin, armé de mon sac à vrac ! Mon repas sera plus sain et je n'aurai rien à jeter.

Un food-truck s'est installé sur mon lieu de travail ? L'occasion rêvée de **tendre gentiment mon contenant** pour le faire remplir généreusement !

✓ Installer un composteur pour les déchets organiques

Morceaux de salade, épluchures de fruits, marc de café : tous ces déchets peuvent aller dans un lombricomposteur et produire un compost pour mes plantes de bureau. J'en parle à mes collègues : une bonne façon de les initier au **compostage**.

✓ Faire don des objets dont on n'a plus l'utilité et recycler intelligemment ses stylos usagés

Mon boss a enfin décidé de changer de machine à café ? Je lui propose de faire don de l'ancienne plutôt que de l'emmener à la déchèterie.

Cela vaut aussi pour mes fournitures personnelles.

En ce qui concerne les stylos usagés, un programme de collecte a été mis en place pour les renvoyer au fabricant en vue d'une réutilisation.

Plus d'infos sur : www.terracycle.fr

✓ Utiliser un moteur de recherche écologique et solidaire

J'utilise le moteur de recherche écologique *Ecosia*. L'entreprise reverse 80 % de ses bénéfices dans un programme de reforestation présent au Burkina Faso, au Pérou, en Tanzanie et à Madagascar.

L'utilisateur peut voir combien d'arbres sont plantés grâce à ses recherches. En moyenne, **45 requêtes financent la plantation d'un arbre**.

✓ Se désinscrire des newsletters inutiles

Pour chaque mail stocké, **10 grammes de CO2** sont générés à partir des data centers (où sont stockés les serveurs).

Ils surchauffent rapidement et consomment donc beaucoup d'énergie pour leur refroidissement.

Pour y remédier, la start-up française *Cleanfox* a créé un outil pour supprimer ses mails non lus et se désinscrire des newsletters inutiles en un clic.

✓ Se lancer le défi de se rendre au travail en vélo

Si un trajet en vélo depuis mon domicile jusqu'à mon entreprise n'est pas un parcours du combattant, je peux me mettre au défi d'enfourcher ma bicyclette au moins **une fois par semaine** pour aller travailler.

Rien de tel pour m'aérer tout en faisant du sport !



✔ Offrir des cadeaux immatériels

Il n'est pas toujours évident de faire des cadeaux en phase avec ses valeurs et qui font plaisir aux autres. Néanmoins, je peux trouver de bonnes idées du côté des cadeaux immatériels : une place de concert, un match de foot, une séance de massage, un abonnement cinéma ou théâtre, une escapade week-end, des cours de couture ou de bricolage, etc. Je peux aussi **fabriquer ou cuisiner** quelque chose moi-même : baume à lèvres, crème sur mesure, tricot, confiture maison. Le fait-maison est d'autant plus touchant !

✔ Dire non au papier cadeau jetable

Le papier cadeau est déchiré et jeté à la poubelle en quelques secondes. Je peux le remplacer par une boîte que je décore. Je peux emballer mon cadeau avec du papier peint ou du papier journal ou magazine. Je peux aussi m'inspirer de la technique japonaise du « **furoshiki** » : l'art d'envelopper des cadeaux avec de jolis tissus.



✔ Adopter le pique-nique zéro déchet

Le kit du pique-nique zéro déchet est composé d'une gourde (la fameuse), de gobelets, assiettes et couverts réutilisables. Je prépare à l'avance du fait-maison et, si je n'ai pas eu le temps, je passe dans mon magasin de vrac préféré pour y trouver gâteaux apéro et chips. Sinon, rien de tel qu'une bonne tomate de saison à croquer !

AUTO-BILAN

Coloriez en **vert** ce que vous avez préféré mettre en place et en **rouge** ce qui est encore difficile

Réduire les emballages lors des courses

Aller au marché et chez les petits commerçants de mon quartier

Faire la cuisine en famille

Mettre mes déchets alimentaires au compost

Aller davantage à la bibliothèque ou à la ludothèque

Acheter des objets d'occasion

Réparer plutôt que jeter

Faire du tri dans mes affaires



RÉSULTATS

✔ **Vous avez tout colorié en vert?** Bravo, un vrai héros du zéro déchet !

✘ **Beaucoup de rouge?** Ce n'est pas toujours facile de mettre en place de nouvelles habitudes. Mais pas de culpabilité : vous pouvez déjà être fiers de ce que vous avez mis en place. Continuez !



**Vous êtes arrivés
au bout de ce guide!**

*Tous ces conseils vous semblent parfois
difficiles à mettre en œuvre?*

*Relativisez. Les étapes à franchir
sont nombreuses, et il faut du temps
pour changer ses habitudes.*

*Le principal, c'est votre motivation.
Qu'elle reste intacte!*

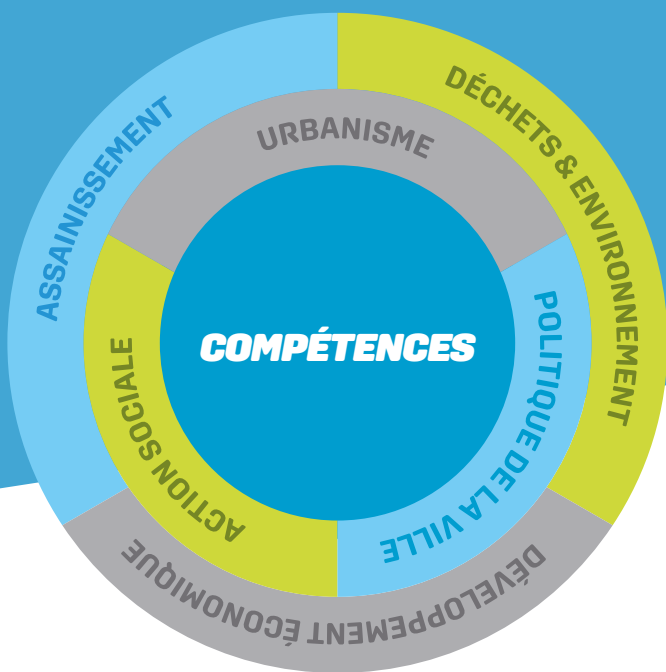
*En tous cas, quelles que soient les actions
que vous allez mettre en place, vous contribuez
à protéger la planète et à participer à un monde
meilleur pour vos enfants, alors MERCI!*



**Le Territoire
s'engage**

Paris Est Marne&Bois, c'est quoi ?

- Créé le 1^{er} janvier 2016
- 56,5 km²
- 510 000 habitants
- 13 communes



La gestion des déchets, comment ça se passe ?

La collecte

Paris Est Marne&Bois assure la collecte des **déchets ménagers et assimilés** - ce que nous appelons les « DMA » - regroupant les ordures ménagères résiduelles (OMr), les emballages (collectes sélectives multimatériaux), les déchets des activités économiques collectés par le service public, les encombrants et les déchets collectés en déchèterie.

Le traitement

Le traitement des déchets est assuré par 2 syndicats répartis sur le territoire :

- ➔ Le Syndicat mixte central de traitement des ordures ménagères (SYCTOM).
 - ➔ Le Syndicat mixte intercommunal de traitement des déchets urbains du Val-de-Marne (SMITDUVM).
- Après avoir été collectés, les déchets sont acheminés dans plusieurs centres de traitement dont la gestion est assurée par l'un ou l'autre des syndicats. Par exemple, les OMr sont envoyées au centre d'incinération et de valorisation énergétique d'Ivry Paris XIII (côté SYCTOM), et au CIE Créteil (côté SMITDUVM).



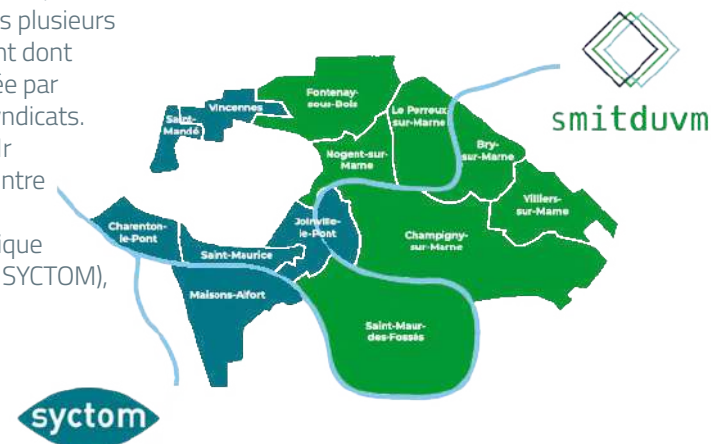
Pour plus de renseignements :

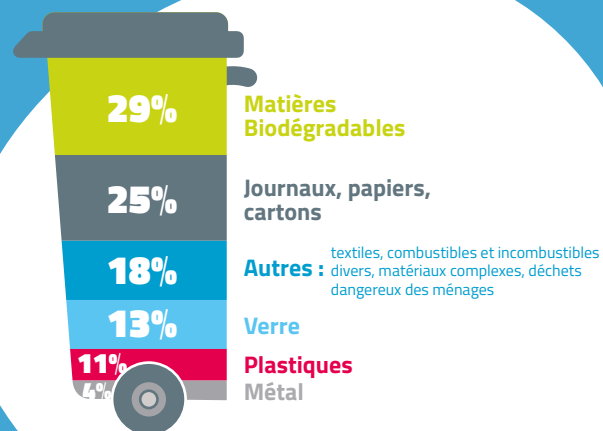
www.parisestmarnebois.fr/dechets-et-environnement

La prévention

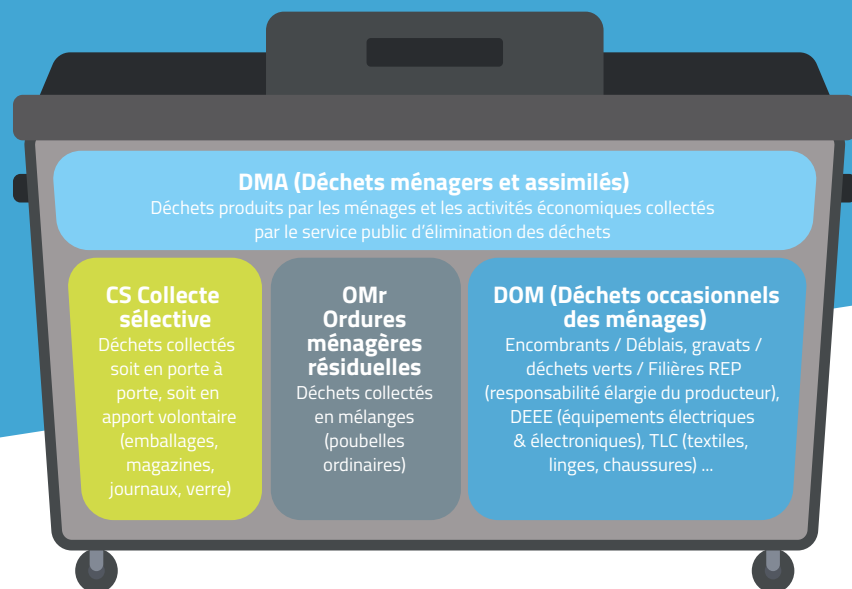
Paris Est Marne&Bois s'est engagé dans l'élaboration d'un Programme local de prévention des déchets ménagers & assimilés (PLPDMA).

Objectif ? Réaliser un plan d'action pour réduire au maximum les déchets produits sur le Territoire.





Contenu d'une poubelle



Trier ses déchets alimentaires

Pourquoi ?

Les déchets alimentaires vidés dans la poubelle classique (OMr) partent le plus souvent en incinération, alors qu'ils sont composés exclusivement de matière humide et biodégradable. Nos déchets alimentaires représentent pourtant près d'un tiers du volume de nos poubelles !! Ils peuvent être valorisés de deux manières : le compostage et la méthanisation.

La méthanisation

La méthanisation est un processus de valorisation des biodéchets imaginé à plus grande échelle, dont la filière est en forte croissance sur le territoire national. Elle permet de transformer les biodéchets en énergie (le biogaz), en fertilisant agricole (le digestat) et en compost (après une étape de tri). Une fois épuré, le biogaz est alors utilisé pour produire de la chaleur, de l'électricité ou du carburant (GNV).



En 2019, Paris Est Marne&Bois a collecté 506 tonnes de déchets alimentaires sur les 13 villes du territoire c'est plus du double comparé à 2018 !
Avec 100 kg d'épluchures de fruits & légumes, on produit 6,5 litres de biocarburants et 30 kg de compost.

[France 24, 18 mai 2020]



La loi du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire prévoit de généraliser le tri à la source des biodéchets au 1^{er} janvier 2024. Le territoire Paris Est Marne&Bois anticipe cette obligation réglementaire par la collecte des biodéchets dans toutes les écoles primaires des villes du Territoire et le développement des points d'apport volontaire, notamment sur les marchés aux comestibles. Contrairement au compost, les restes alimentaires (végétaux et animaux) peuvent être jetés dans les bacs envoyés vers la filière méthanisation.

Le compostage

Le compostage est un procédé biologique qui permet, sous l'action de bactéries et de micro-organismes (et donc en présence d'oxygène), la dégradation accélérée de déchets organiques. Riche en humus et en minéraux, cette matière fertilisante est appelée compost et peut être utilisée pour son jardin ou ses plantes intérieures.

Le compostage

LES CONSIGNES

- ✓ Un équilibre entre matières sèches et humides : un mélange trop humide risque de manquer d'oxygène et de dégager une odeur de pourriture, un mélange trop sec ne se décompose pas
- ✓ Réduire les restes de fruits et légumes en petits morceaux pour faciliter leur décomposition
- ✓ Mélanger régulièrement le compost afin d'assurer la circulation de l'air

QUE METTRE DANS SON COMPOST ?

Les matières humides :



Les matières sèches :



VOUS SOUHAITEZ OBTENIR UN COMPOSTEUR ?

Paris Est Marne&Bois met gratuitement à votre disposition des composteurs de jardin et des lombricomposteurs pour un usage individuel.

Si vous souhaitez mettre en place un composteur collectif au pied de votre immeuble ou sur un site ouvert au public, une seule adresse : environnement@pemb.fr

Bien trier ses déchets



Si les Français progressent en matière de tri des déchets (51 % d'entre eux disent trier systématiquement leurs emballages^[1]), la marge de progression est importante. La France recyclait en effet 43 % de ses déchets ménagers en 2017, selon les statistiques européennes, se situant dans le milieu de tableau, bien loin derrière l'Allemagne qui recycle les deux tiers de ses déchets.

[1] : étude Citeo/Ipsos 2019 <https://www.citeo.com/le-mag/625/>

www.citeo.com/le-mag/infographie-top-10-des-idees-recues-sur-le-tri-et-le-recyclage/

Comment trier ses déchets ?

Pour vous faciliter le tri des emballages, l'extension des consignes de tri est opérationnelle sur les 13 communes du territoire.

Cette mesure s'accompagne de nombreuses actions de sensibilisation par nos agents sur les marchés alimentaires, lors d'événements organisés sur le thème de l'environnement ou auprès des élèves dans les écoles, collèges et lycées.

N'hésitez pas à venir discuter avec eux sur notre stand !

Paris Est Marne&Bois met également à disposition plusieurs outils accessibles sur son site web :

- ➔ Les dépliants explicatifs rappelant les consignes de tri pour les emballages, les végétaux et le verre.
- ➔ Le Mémo Tri : ce site répertorie une base de 110 déchets pour en connaître leurs destinations.

➔ Publdata : une plateforme permettant de connaître les règles de tri ainsi que toutes les informations relatives à la collecte en entrant simplement une adresse postale.

➔ À l'échelle nationale, il existe également une application proposée par Citeo, le principal éco-organisme en charge de la filière des emballages ménagers : « Le Guide du Tri ».

Plus d'infos sur : www.parisestmarnebois.fr/fr/trier-mes-dechets



Développer l'économie circulaire

De par l'élaboration de son Programme de prévention des déchets ménagers et assimilés (PLPDMA), le territoire souhaite développer encore davantage le recyclage et l'économie circulaire. Un plan d'action, actuellement en cours de préparation, doit ainsi définir et prioriser les objectifs pour accompagner l'ensemble des acteurs vers la réduction, le réemploi et la réparation.

Avec cette initiative, le territoire Paris Est Marne&Bois souhaite également renforcer le **maillage entre partenaires de l'économie sociale et solidaire**. La création d'une ressourcerie attenante à la future déchèterie sur le Port de Bonneuil permettra de rassembler les acteurs associatifs déjà engagés sur le Territoire (Réseau Emmaüs, Approche...) pour imaginer des actions communes en matière d'économie circulaire.



Paris Est Marne&Bois assure également la collecte de vos encombrants (en porte-à-porte ou sur rendez-vous) et autorise l'accès à ses 6 déchèteries!

[pour plus de renseignements, rendez-vous sur notre site web]

www.parisestmamebois.fr/dechetteries



Annuaire

- AMAP
- Jardin partagé
- Épicerie solidaire ou associative
- Ressourcerie
- Association & don
- Repair

BRY-SUR-MARNE

- Le bio AMAP'orte !
Salle municipale René Decroix,
72 avenue de la République
- Le Jardin des Sens
27 rue du 2 décembre 1870
- Le ColiBry
5 rue Félix Faure

CHAMPIGNY-SUR-MARNE

- Emmaüs Liberté
84 voie Sonia Delaunay
- AMAP Les Paniers des Bordes
64 rue du Plessis Trévisé
- Du champ à l'assiette
11 rue du Bel-air
- Secours Populaire
19, rue de l'Église

CHARENTON-LE-PONT

- AMAP Côté Paniers
86 rue de Paris
- Au Petit Plus
84 quai des Carrières
- Emmaüs Liberté
adresse temporaire :
Centre commercial de Bercy 2
4 place de l'Europe
- Les Semeurs du Pont
Square Paul Eluard
- Lions Club
48 rue de Paris
- Association des familles de Charenton
16 rue Victor Hugo

FONTENAY-SOUS-BOIS



- AMAP La clef des champs
20 rue Emile Boutrais
- AMAP Champs Libres - Vergers de l'Îlot
Sentier du bois Guérin Leroux
- Jardins partagés des Larris
3 rue Jean Macé
- Jardins partagés du Chardot
3 rue Jean Macé
- Vergers de l'Îlot
15 rue Guérin Leroux
- Le Râteau-Lavoir
4 rue Charles Bassée
- La Court'Échelle
9 rue Michelet
- Bulles de vie
29 ter boulevard de Verdun
- Fontenay vélo
9-11 rue Pierre Dulac
- Les compagnons bâtisseurs
Résidence Romain Rolland
2 allée Maxime Gorki
- La Forge
40 rue de Rosny
- Association L'Effet Cairn
Brasserie Outland
54 rue André Tessier

Annuaire

JOINVILLE-LE-PONT

-  **AMAP 94**
Site Polangis,
8 bis avenue Guy Mocquet
-  **Give Box**
Place du 8 mai 1945

LE PERREUX-SUR-MARNE

-  **Le Perreux 21**
39 rue du Bel Air
-  **AMAP Les paniers verts du Perreux**
34 avenue Georges Clemenceau
-  **AMAP Trait d'Oignon**
Marché du Perreux
119 avenue du Général de Gaulle

MAISONS-ALFORT

-  **AMAPOLA**
Le lieu commun
3 rue Gabriel Péri
-  **Emmaüs Liberté**
145 rue Marc Sagnier

NOGENT-SUR-MARNE

-  **AMAP Choeur Bio et De feuilles en fleurs**
Pavillon Trudelle
4 rue de la Mairie
-  **V'île Fertile**
45 bis avenue de la Belle Gabrielle
-  **La Partagerie - MJC Louis Lepage**
36 boulevard Gallieni
-  **C.A.B.A.S Nogentais**
51 rue de Châteaudun
-  **Association Plate-forme pour le commerce équitable**
45 bis avenue de la Belle Gabrielle



SAINT-MANDÉ

-  **AMAP de Saint-Mandé**
Institut du Val Mandé
7 rue Mongenot
-  **Emmaüs Alternatives**
11 avenue Joffre

SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS

-  **Le Cyclo Recyclé**
77 quai de la Pie
-  **AMAP Les Paniers des Bordes**
25 avenue de Bourgogne
-  **Ressourcerie Approche**
90 bis avenue Barbès


SAINT-MAURICE

-  **Les Semeurs du Pont**
rue du Val d'Osne
-  **AMAP Pas si blettes**
Santé publique France
12 rue du Val d'Osne

VILLIERS-SUR-MARNE

-  **AMAP Association Beaureg'Art**
7 bis avenue Beauregard

VINCENNES

-  **AMAP L'épi curieux**
Salle Domaine du bois
8 bis avenue des murs du parc
-  **AMAP Les salsifis miraculeux**
Salle Jean-Marie Aragon
16 avenue Georges Clemenceau
-  **Les Jardins Suspendus**
47 avenue du Château
-  **Le Repaire**
7 bis rue de la Liberté

HORS TERRITOIRE PARIS EST MARNE&BOIS

ALFORTVILLE

-  **La Cour Cycllette**
29 rue Marcelin Berthelot

IVRY-SUR-SEINE

-  **Emmaüs Liberté**
42 rue Pierre et Marie Curie
-  **La Cyclofficine d'Ivry**
6 boulevard de Brandebourg
-  **La Pagaille**
15 rue Ernest Renan
-  **Rejoué**
Centre commercial
Quais d'Ivry
30 boulevard Paul
Vaillant Couturier



*“pour aller plus loin,
visitez le site
parisestmarnebois.fr
avec la liste complète
des adresses zéro
déchet”.*

Pour aller plus loin

BIBLIOGRAPHIE ZÉRO DÉCHET

Famille zéro déchet
Jérémie Pichon,
Bénédicte Moret,
Thierry Souccar Editions

Zéro déchet, le manuel d'écologie quotidienne
Julie Bernier,
Solar Editions

Mon défi rien de neuf
Emmanuelle Vibert,
Rue de l'Echiquier

Mon cahier zéro déchet
Noémie Delva,
Solar Editions

Zéro déchet
Béa Johnson, Les Arènes

J'arrête de surconsommer
Marie Lefèvre, Hanneline Verbeken,
Eyrolles

Le scénario zero waste,
Zero Waste France,
Rue de l'Echiquier

POUR LES ENFANTS

Les Zenfants du zéro déchet
Jérémie Pichon,
Bénédicte Moret,
Thierry Souccar Editions

SOS Terre
Patrick Gesrge
École des Loisirs

LECTURES POUR S'INSPIRER

En 2h, je cuisine pour toute la semaine
Caroline Pessin,
Hachette

Changer d'ère
Valère Corréard,
Rue de l'Echiquier

Vers la sobriété heureuse
Pierre Rabhi,
Actes Sud

Petit manuel de résistance contemporaine
Cyril Dion,
Actes Sud

Ca commence par moi
Julien Vidal,
Seuil

D'un monde à l'autre
Nicolas Hulot,
Frédéric Lenoir,
Fayard

BLOGS ET CHÂÎNES YOUTUBE

Sortez tout vert
Julie Bernier

Le zéro déchet facile
Monica Da Silva

Ca commence par moi
Julien Vidal

Consommons sainement,
Aline Gubri

Je deviens écolo
Lucie Paimblanc

Edeni

Professeur Feuillage

Partager c'est sympa

La REcyclerie



Notes



 VOUS AVEZ TOUTES LES CARTES
EN MAIN POUR RÉUSSIR



Devenez acteurs de la ville durable

 ecocityzen.fr

***Pour toute question sur le défi,
contactez-nous sur :***

zerodechet@pemb.fr

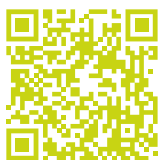
01 84 23 37 09

Consultez le site :

 parisestmarnebois.fr/fr/dechets-et-environnement



***Vidéo de présentation
du défi "Familles zéro déchet" :***



*"Vous voulez initier
vos voisins, amis, collègues, familles
à la démarche zéro déchet ?
Ne jetez pas ce guide, partagez-le !"*