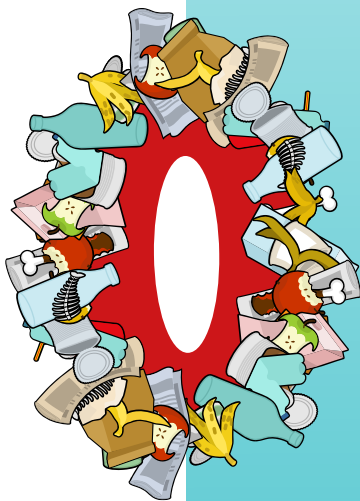


GUIDE du ZÉR déchet



Vallée Sud - Grand Paris
vous accompagne dans la
réduction et la valorisation de
vos déchets !



Vallée Sud
Grand Paris



SOMMAIRE

4 QUE CONTIENT NOTRE POUBELLE ?

5 COMMENT REPRENDRE LA MAIN SUR NOS CONSOMMATIONS ?

6-13 LES BONS GESTES À LA MAISON

- Cuisine
- Ménage
- Hygiène du corps
- Textile
- Divers

14-15 LES BONS GESTES À L'EXTÉRIEUR

- Les courses
- Au travail
- Les loisirs
- À l'école

16-17 MÉDIATHÈQUE

- Sur le net
- Réseaux sociaux
- À lire
- Associations locales
- À voir
- Où aller

18 MES COMMERÇANTS

19 SUIVI DE MES HABITUDES

Légende:

Tâche

À adopter

Commencée

Terminée

Annulée

Symbole



Jean-Didier BERGER

Président de Vallée Sud - Grand Paris
Maire de Clamart

Chère Madame, Cher Monsieur,

Comme vous le savez, Vallée Sud - Grand Paris exerce depuis le 1^{er} janvier 2016 la compétence de la gestion des déchets ménagers et assimilés, suite à la fusion des communautés d'agglomération des Hauts-de-Bievre (Antony, Bourg-la-Reine, Châtenay-Malabry, Le Plessis-Robinson, Sceaux), de Sud-de-Seine (Bagneux, Clamart, Fontenay-aux-Roses, Malakoff) et de la communauté de communes de Châtillon - Montrouge.

Vallée Sud - Grand Paris s'engage dans la valorisation et la réduction des déchets, comme en témoigne le succès de l'opération de distribution des composteurs 2019 (plus de 3100 foyers du Territoire en ont été dotés), mais aussi celles des encombrants, des biodéchets en cantines, des enclos à sapins ou encore de bornes à textiles...

C'est dans cette continuité que le Territoire souhaite accompagner les habitants vers une consommation plus responsable.

Alors qu'en 40 ans la production des déchets a doublé en France, nous souhaitons prouver à l'échelle locale qu'il est possible d'aller contre cette tendance !

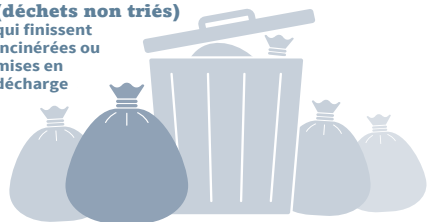
L'objectif du Territoire est d'aider les familles à diminuer progressivement le contenu de leur poubelle. Aussi nous vous invitons à prendre connaissance de ce guide qui vous donnera les outils nécessaires pour réduire vos déchets.

Restant à votre écoute et vous remerciant pour votre implication citoyenne au quotidien, déjà prouvée, et qui ne demande qu'à s'exprimer davantage.

QUE CONTIENT NOTRE POUBELLE ?

Déchets produits par les français

51% d'ordures ménagères
(déchets non triés)
qui finissent
incinérées ou
mises en
décharge



20 % de déchets triés
pour être recyclés
(emballages, papiers,
verre, textiles...)



29 % de déchets apportés
en déchèterie
pour être recyclés
en majorité



Des «intrus» qui pourraient être valorisés

Notre poubelle d'ordures ménagères contient :



Plus des 3/4 de son contenu n'y a pas sa place !



Triés dans les bacs ou points d'apport volontaire, ils sont recyclés en nouveaux produits.



Compostés ou déposés dans la poubelle organique, ils sont valorisés en engrais et/ou en biogaz.

En ajoutant les mouchoirs et autres papiers souillés, on peut même monter à 33 %.



Rapportés aux bons endroits, ils sont valorisés ou traités de manière adaptée.

- vêtements, linge et chaussures dans les bornes textiles,
- petits électroménagers, piles et ampoules, dans les magasins,
- médicaments à la pharmacie...

Trop de produits à usage unique



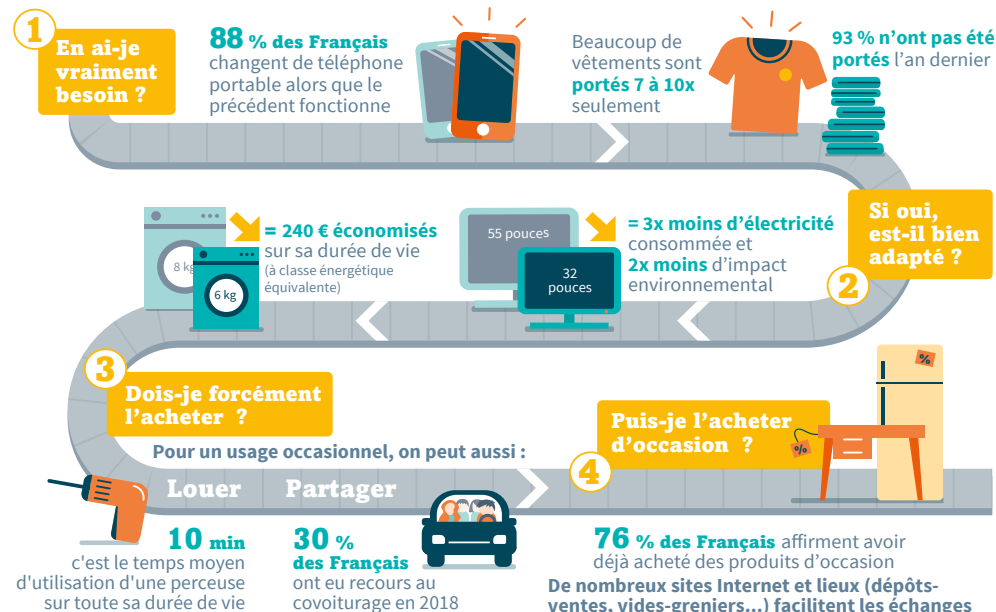
- ▷ couches, lingettes, mouchoirs en papier, essuie-tout souillés... ;
- ▷ vaisselle jetable (couverts, bouteilles, assiettes...);
- ▷ barquettes alimentaires de plats préparés ;
- ▷ gadgets en plastique ;
- ▷ etc.

Ce constat donne des pistes de réflexion sur nos modes de consommation ainsi qu'une démarche à suivre afin de réduire nos déchets. L'objectif n'est pas de se priver mais de se responsabiliser, de questionner l'ensemble de ses habitudes et de ses besoins et de consommer intelligemment.

Données communiquées par l'Ademe - juillet 2019 - 1 p. - Réf. 010910

COMMENT REPRENDRE LA MAIN SUR NOS CONSOMMATIONS ?

Les bonnes questions avant d'acheter un produit



Données communiquées par l'Ademe - février 2019 - 2 p. - Réf. 010818

Comment faire mieux ? Appliquer la règle des 5R !

La franco-américaine Béa Johnson préconise les 5R (à respecter dans l'ordre) : Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler et Rendre à la terre.

RÉDUIRE

Ce dont on a besoin

REFUSER

Ce dont on n'a pas besoin



RÉUTILISER

Réutiliser ce que nous utilisons et ne pouvons ni refuser, ni réduire

RECYCLER

Recycler la matière en respectant les principes du tri sélectif

RENDRE (À LA TERRE)

Composter le reste

CUISINE



(cf. légende p.2)

Les gestes à adopter

- Utiliser des contenants et ustensiles durables ☐
- Remplacer le papier essuie-tout par une éponge et un torchon ☐
- Boire de l'eau du robinet ☐
- Manger bio, local et de saison ☐
- Acheter des produits en vrac et à la coupe ☐
- Lutter contre le gaspillage alimentaire (cuisiner les restes, gérer les stocks...) ☐
- Laver sa vaisselle avec du savon de Marseille (sans glycérine) et une microfibre ☐

Mes recettes de cuisine «anti-gasp»

Galettes aux fanes de carotte



INGRÉDIENTS

40 g de fanes de carottes
1 oignon / 1 œuf
50 g de farine / 5 cl d'eau
1/2 c. à café de curry
sel, poivre
1 c. à soupe d'huile d'olive

- Lavez soigneusement les fanes de carottes et mixez-les. Placez-les dans un saladier.
- Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Ajoutez-le aux fanes de carottes.
- Ajoutez l'œuf, la farine, le curry, salez et poivrez généreusement. Mélangez bien et ajoutez progressivement l'eau afin d'obtenir une pâte homogène.
- Versez l'huile d'olive dans une poêle et faites chauffer. Lorsque la poêle est bien chaude, déposez une cuillère à soupe de préparation. Faites cuire 2 min sur chaque face. Déposez la galette dans une assiette et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Pain perdu, gratin, quiche, crumble, pizza, omelette, chapelure ...

Le lombricompostage en appartement

- ❶ Choisir un emplacement protégé du soleil, du vent et de la pluie et installer les vers dans le premier plateau.
- ❷ À chaque apport de déchets humides (épluchures...), ajouter de la matière sèche (carton...) à quantité égale et mélanger en surface.
- ❸ Déposer un deuxième plateau sur le premier lorsque ce dernier est plein : les vers migreront tous seuls vers le haut. Et ainsi de suite.
- ❹ Récolter le lombricompost dans le premier plateau au bout de quelques mois.

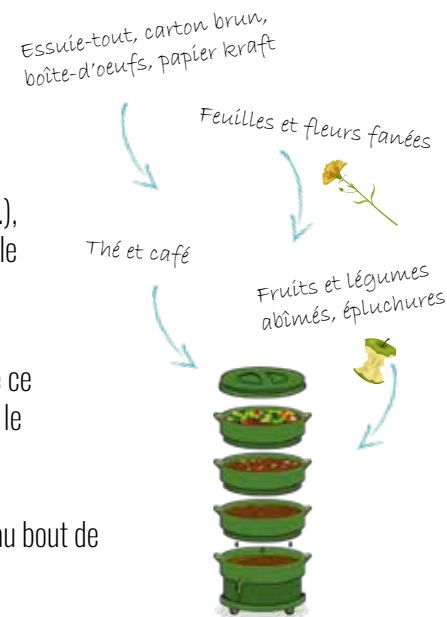
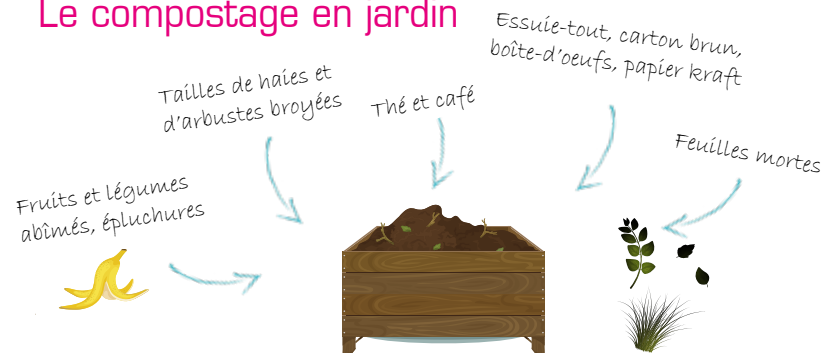


Image source : ecotidiers21.fr

Le compostage en jardin

- ❶ Choisir un emplacement bien plat, sur sol naturel et pas trop éloigné de l'habitation.
- ❷ A chaque apport de déchets humides (épluchures, tonte de gazon...), ajouter de la matière sèche (brindilles, feuilles mortes, carton...) à quantité égale et mélanger en surface.
- ❸ Aérer le compost en remuant régulièrement le tas et en vérifiant le taux d'humidité.
- ❹ Récoltez votre compost à maturité (6mois à 1an).



(cf. légende p2)



7

7

1

--	--

1

7

7

Baume à lèvres



5 g de beurre de karité
5 g d'huile de carotte
1 g de cire d'abeille
1 goutte de vitamine E
3 gouttes d'huile essentielle
d'orange douce

- Faire fondre la cire d'abeille au bain-marie à feu doux.
- Ajoutez le beurre de karité et l'huile de carotte au bain-marie lorsque la cire d'abeille a fondu.
- Continuer à bien mélanger.
- Quand le mélange est bien homogène, retirer du feu et y ajouter la vitamine E puis les gouttes d'huiles essentielles et bien mélanger.
- Verser le mélange dans le contenant avant que le mélange ne se fige.
- Laisser refroidir jusqu'à ce que le mélange durcisse (au besoin, mettre au frigo).
- Apposer une jolie étiquette !

3 g de cire d'abeille
20 g d'huile de coco
17.5 g de bicarbonate de soude
7.5 g de fécule de maïs
5 gouttes d'huile essentielle lavande et palmarosa

- Réchauffer la cire d'abeille au bain-marie.
- Peser l'huile de coco et le bicarbonate de soude.
- Lorsque la cire d'abeille a bien fondu, ajouter l'huile de coco et mélanger.
- Une fois le mélange fondu et homogène, retirer le bain-marie du feu et ajouter le bicarbonate, la féculé et les huiles essentielles.
- Bien mélanger.
- Une fois que le mélange est fondu et homogène, répartir dans un contenant puis étiqueter !

(cf. légende p2)



7

7



Nettoyant désinfectant et détartrant

80 ml d'eau du robinet
1 c.à café de cristaux de soude
3 c.à soupe de savon noir liquide
5 gouttes d'huiles essentielles

- Transférer la quantité nécessaire d'eau et de cristaux de soude dans un bécher et mélanger.
- Lorsque les cristaux de soude sont dissouts, ajouter le reste des ingrédients en mélangeant bien entre chaque ajout et transférer la préparation dans un flacon.
- Apposer une jolie étiquette !
- Stocker le flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

1 verre de savon noir
1/2 verre de bicarbonate de soude
1/4 verre de cristaux de soude
3 verres d'eau tiède
10 gouttes d'huile essentielle lavande ou eucalyptus

- Chauffer de l'eau dans une casserole (un peu moins d'un litre).
- Dans un bol, ajouter un verre de savon noir.
- Puis ajouter 3 verres d'eau tiède, et bien mélanger.
- Ajouter ensuite $\frac{1}{2}$ verre de bicarbonate de soude puis $\frac{1}{4}$ verre de cristaux de soude.
- Bien mélanger le tout sans fouetter pour éviter de faire trop de mousse.
- Lorsque tout est bien mélangé, ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de son choix, puis mélanger de nouveau.
- C'est désormais l'heure de transvaser, avec l'aide d'un entonnoir, la préparation dans la bouteille.
- Voilà, chaque personne peut désormais apposer une jolie étiquette (soyez créatif!) à sa bouteille.

Attention : pour l'entretien de couches lavables, veillez à prendre du savon non glycéiné pour ne pas les imperméabiliser !

TEXTILES

Les gestes à adopter :

- Réparer ou faire réparer ses vêtements et ses chaussures (couturiers, cordonniers)
- Faire le tri dans son dressing pour ne garder que le nécessaire (revendre ou faire don du reste)
- Utiliser les bornes de collecte de vêtements pour les articles dont on a plus l'utilité (vêtements et linges de maison propres et secs en sac fermé, chaussures liées par paires, articles de maroquinerie) ou en faire don à la famille, aux amis et associations locales. Ne pas les jeter aux ordures ménagères même s'ils sont déchirés. Géolocalisation des bornes sur lafibredutri.fr
- Acheter des vêtements durables, bios, locaux, éthiques ou d'occasion

(cf. légende p2)



DIVERS



Les gestes à adopter :

- Trier ses déchets (cf. « Calendrier et guide pour le tri de vos déchets » de sa ville et tutoriel vidéo sur valleesud.fr)
- Coller un autocollant « stop-pub » sur sa boîte-aux-lettres
- Refuser les sacs de caisse et utiliser un sac réutilisable
- Donner/emprunter/échanger avec les voisins, la famille, les amis ou donner aux associations ou ressourceries
- Réparer ou faire réparer ce qui peut l'être grâce à des magasins spécialisés ou un repair café
- Préférer les piles rechargeables, ou mieux encore les appareils branchés sur secteur, mécaniques, solaires, à dynamo
- Préférer les cadeaux dématérialisés (cinéma, week-end, concert...)

(cf. légende p2)

Je prête mais il s'appelle « revient » !

OBJET	PRÊTÉ À	PRÊTÉ LE	RENDU LE

LES COURSES



(cf. légende p2)

Les gestes à adopter

- Préparer une liste de courses selon ses besoins ou les recettes prévues ☐
- Choisir des produits peu ou pas emballés, en grands formats (pour les denrées non périssables), concentrés, rechargeables, réutilisables, éco-labellisés, à la coupe, dont l'emballage est recyclable, fabriqués à partir de matières recyclées ☐
- Faire ses courses dans une épicerie qui propose des produits en vrac ☐
- Utiliser un sac/ cabas réutilisable ☐
- Utiliser ses propres contenants (boîtes réutilisables, sacs à vrac) ☐
- Faire ses courses au marché, s'inscrire à une AMAP, aller à la ferme ☐
- ☐
- ☐

LES LOISIRS



(cf. légende p2)

Les gestes à adopter :

- Utiliser une gourde isotherme en inox et boire l'eau du robinet ☐
- Eviter les restaurants qui produisent beaucoup de déchets (fast-food et livraison à domicile) ☐
- Eviter la vaisselle jetable lors des pique-niques, barbecues et repas nomades ☐
- Pour les fumeurs, utiliser un cendrier de poche ☐
- ☐
- ☐

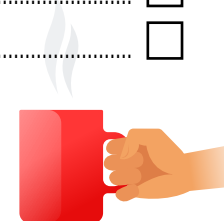
AU TRAVAIL



(cf. légende p2)

Les gestes à adopter :

- Trier ses déchets ☐
- N'imprimer que si nécessaire, en recto-verso et noir et blanc ☐
- Utiliser le verso des feuilles en brouillon ☐
- Utiliser une tasse ou un mug ☐
- Éviter les plats pré-cuisinés pour le déjeuner et la vaisselle jetable ☐
- Télécharger le guide «Être éco-citoyen au bureau» sur le site de l'Ademe ☐
- ☐
- ☐



À L'ÉCOLE



(cf. légende p2)

Les gestes à adopter :

- Réutiliser d'année en année les affaires encore en bon état (cartable, règle, stylos, brouillons, feuilles, ciseaux, effaceurs, crayons de couleur, calculatrice) ☐
- Acheter des produits durables (de bonne qualité, en matière recyclée, sans piles) ☐
- Privilégier les fruits frais (de préférence locaux et de saison), les fruits secs, du pain et du chocolat, des gâteaux faits-maison ☐
- Utiliser une gourde avec de l'eau du robinet ☐
- ☐
- ☐

SUR LE NET



Sites référents :

valleesud.fr.....	☐		☐
ademe.fr.....	☐		☐
lafibredutri.fr.....	☐		☐
jecomposteenville.fr.....	☐		☐
consignesdetri.fr.....	☐		☐
.....	☐		☐
.....	☐		☐

Mots clés à saisir : zéro déchet / compostage / jardin partagé / réparation / repair café / don échange / récupération / location / seconde main / seconde vie / AMAP / produits locaux / producteurs locaux / circuits courts / cartographie / carte zéro déchet Ile de France / système d'échange local / SEL / vide greniers / friperie / DIY / shampoing solide / gaspillage alimentaire / anti gaspi ...

RÉSEAUX SOCIAUX



Zéro Déchet Paris et petite couronne (FB)	☐		☐
Zerodechet Family (FB).....	☐		☐
.....	☐		☐
.....	☐		☐

ASSOCIATIONS LOCALES



.....	☐		☐
.....	☐		☐
.....	☐		☐

À VOIR



Tutoriel vidéo sur les consignes de tri sur valleesud.fr	☐
« Trashed » de Candida Brady	☐
« A Plastic Ocean » de Craig Leeson et Jo Ruxton	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐

À LIRE



Calendrier et guide du tri des déchets de ma commune	☐
Guides de l'Ademe.....	☐
« Famille presque zéro Déchet - Ze guide » de J. et B. Moret	☐
« Zéro Déchet - 100 astuces pour alléger sa vie » de Béa Johnson	☐
.....	☐
.....	☐

OÙ ALLER



Day by Day 100% vrac (Antony, Versailles, Paris 7ème et 15ème arr.)	☐
Médiathèques et ludothèques	☐
Ressourcerie de Malakoff	☐
Marchés alimentaires	☐
.....	☐
.....	☐

MES COMMERÇANTS

Mes commerçants souhaitent m'accompagner et m'aider dans mon

DÉFI ZÉRO DÉCHET ?

☐ Je propose à mes commerçants de quartiers d'utiliser mes propres contenants réutilisables et je leur offre cet autocollant à coller sur leur vitrine ou leur caisse. Il est un moyen pour eux de participer à cette initiative.



S'ils le souhaitent et sur simple demande à zerodechet@valleesud.fr, ils peuvent également recevoir une affichette à imprimer et à apposer sur leur vitrine.



SUIVI DE MES HABITUDES

Thématiques et tâches à compléter, puis cases à remplir en suivant la légende.

Thématique	Tâche	septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin
Ex : Cuisine	Je bois de l'eau du robinet										
	Je										
											
											
											
Ménage											
											
											
											
											
.....											
											
											
											
											

Légende:

Tâche	À adopter	Commencée	Terminée	Annulée
Symbole				



Vallée Sud
Grand Paris



RENSEIGNEMENTS

Vallée Sud - Grand Paris

28 rue de la Redoute
92260 Fontenay-aux-Roses

APPEL GRATUIT 08 00 02 92 92

zerodechet@valleesud.fr
www.valleesud.fr

