

Les bons réflexes pour

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET

# CUISINER AUTREMENT

**Je fais une liste de courses adaptée à mes besoins**



Je prépare les menus de la semaine



Je fais le point sur mes stocks, je fais mes courses avec une liste et le ventre plein



Je favorise les produits en vrac ou à la coupe pour ajuster les quantités

**Je privilégie le fait maison et les commerces de proximité**



J'achète local et de saison



Je privilégie les restaurants de mon quartier cuisinant des produits locaux et de saison



Au restaurant, je pense à l'«emporte reste» («doggy bag») lorsque je ne finis pas mon assiette

**Je cuisine mes restes**



Je réalise des recettes anti-gaspi



Je congèle

**LE MEILLEUR DÉCHET EST CELUI QU'ON NE PRODUIT PAS**

En moyenne,  
**30 KG**  
de produits non consommés par an et par habitant



BOULOGNE-BILLANCOURT  
CHAVILLE  
ISSY-LES-MOULINEAUX  
MARNES-LA-COQUETTE  
MEUDON  
SÈVRES  
VANVES  
VILLE-D'AVRAY



seineouest.fr  
0800 10 10 21  
Numéro d'appel gratuit



Les bons réflexes pour

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET

# RÉUSSIR SON COMPOST

## Je varie et équilibre les apports



50 à 70 % de déchets riches en azote (humides, mous, verts)



30 à 50 % de déchets riches en carbone (feuilles mortes, carton brun et broyat)



Les déchets alimentaires d'origine animale ne vont pas dans le composteur. Ils peuvent cependant être jetés dans le bioseau destiné à la collecte des déchets alimentaires

## Je brasse et aère régulièrement



À chaque nouvel apport, je brasse le pourtour vers le centre afin d'apporter l'oxygène nécessaire au processus de compostage, et limiter le risque d'apparition de moucheron



Puis, je recouvre le tout de matière carbonée (feuilles mortes, broyat, cartons bruns)



je pense aux cartons destinés à la poubelle jaune pour alimenter mon composteur !

## Je contrôle l'humidité



Il n'est pas nécessaire d'arroser le mélange sauf s'il est sec au toucher. Il doit être humide comme une éponge essorée



Attention : un trop plein d'humidité entrainera un pourrissement et l'apparition de mauvaises odeurs

## Je laisse faire le temps



Je laisse reposer 9 à 12 mois pour maturation. La température monte jusqu'à 40°C pour faciliter la décomposition

En compostant, je peux réduire de **30%** le poids de ma poubelle

LE MEILLEUR DÉCHET EST CELUI QU'ON NE PRODUIT PAS



BOULOGNE-BILLANCOURT  
CHAVILLE  
ISSY-LES-MOULINEAUX  
MARNES-LA-COQUETTE  
MEUDON  
SÈVRES  
VANVES  
VILLE-D'AVRAY



seineouest.fr

0800 10 10 21  
Numéro d'appel gratuit



Les bons réflexes pour

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET

# DONNER UNE 2<sup>e</sup> VIE AUX OBJETS ET AUX VÊTEMENTS

## Rien ne se jette, tout se transforme



Je choisis des produits rechargeables plutôt que les produits à usage unique



Je transforme les objets abîmés ou qui ne me plaisent plus : je customise mes vêtements, je repeins mes meubles...



Je prends soin de mes objets au quotidien (entretien, nettoyage...) pour optimiser leur durée de vie



J'achète des produits fabriqués localement et durables (éco-conçus, de seconde main, ...)



Je répare avec l'aide de professionnels (cordonniers, couturiers, réparateurs d'électroménager, repair café...)



Je me sépare des objets qui ne me servent plus : je donne à des associations, des ressourceries...



Je trouve une nouvelle utilité à mes emballages : j'utilise les bocaux en verre, je transforme les boîtes en carton en paquet cadeau

Je vends (brocantes, bourses aux livres, bourses aux jouets, dépôts-ventes, applications et sites dédiés...)



Je loue ou j'emprunte les appareils utilisés occasionnellement (bricolage, jardinage...) auprès des professionnels du territoire



Retrouvez les initiatives d'économie circulaire du territoire ici : [seineouest.fr/prevention-dechets](http://seineouest.fr/prevention-dechets)

LE MEILLEUR  
DÉCHET  
EST CELUI QU'ON  
NE PRODUIT PAS



BOULOGNE-BILLANCOURT  
CHAVILLE  
ISSY-LES-MOULINEAUX  
MARNES-LA-COQUETTE  
MEUDON  
SÈVRES  
VANVES  
VILLE-D'AVRAY



seineouest.fr

0800 10 10 21  
Numéro d'appel gratuit



# Les bons réflexes pour

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET

## HORS DE CHEZ SOI

### Au bureau



Je limite mes impressions, j'imprime en recto/verso



Je trie mes papiers



Je réduis ma consommation de fournitures



J'utilise une tasse plutôt que des gobelets en plastique

### En voyage



J'emporte toujours une gourde pour éviter d'acheter des bouteilles en plastique



J'opte pour une trousse de toilette minimaliste



Je profite de restaurants avec des produits locaux et de saison

### Lors des événements, pique-nique...



J'utilise de la vaisselle réutilisable à l'extérieur et au travail



J'achète du fait maison auprès de mon commerce local et j'apporte mon contenant



Je favorise les produits en vrac et les grands contenants



Je n'oublie pas de trier mes emballages



Je pense aux boîtes hermétiques pour conserver les restes



Pour éviter le gaspillage alimentaire, j'adapte les quantités au nombre de convives, je prévois des denrées supplémentaires non périssables

LE MEILLEUR DÉCHET EST CELUI QU'ON NE PRODUIT PAS



BOULOGNE-BILLANCOURT  
CHAVILLE  
ISSY-LES-MOULINEAUX  
MARNES-LA-COQUETTE  
MEUDON  
SÈVRES  
VANVES  
VILLE-D'AVRAY



seineouest.fr

0800 10 10 21  
Numéro d'appel gratuit



Les bons réflexes pour

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET

# CONSOMMER AUTREMENT

## J'évite les emballages



Je prépare un kit zéro déchet pour des courses responsables : un sac cabas réutilisable, des bocaux (pour le vrac), des boîtes hermétiques (pour la viande, le poisson, le fromage, les produits à la coupe), une boîte à œufs, des filets à fruits et légumes, un sac à pain...



Je bois l'eau du robinet pour éviter les bouteilles en plastique



Je passe au vrac



Je conserve mes aliments autrement : je remplace le film étirable ou le papier aluminium par des tissus ou des boîtes réutilisables...



Je pense aux commerçants de mon quartier pour acheter des cosmétiques et produits ménagers, solides ou en vrac, afin de réduire aussi les emballages

## Je passe du jetable au réutilisable



Dans la salle de bain : je remplace mes cotons par des lingettes réutilisables et j'achète en vrac (produits solides)



Pour faire le ménage, j'utilise des serpillères et des chiffons réutilisables



J'opte pour des piles rechargeables

## Je consomme de manière durable et locale



J'achète des produits fabriqués localement et durables (réparables, recyclables, éco-conçus, de seconde main, offre de location...)

Je privilégie les commerces locaux  
Je privilégie les achats en boutique aux achats en ligne pour réduire les emballages en carton

LE MEILLEUR DÉCHET EST CELUI QU'ON NE PRODUIT PAS

