

# ENSEMBLE VERS LE ZÉRO DÉCHET

## 18 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES DÉCHETS

18

40%  
DU PLASTIQUE DANS  
LE MONDE EST UTILISÉ POUR  
LES EMBALLAGES



NON  
AUX ÉCHANTILLONS  
GRATUITS ET AUX  
BONS À COLLECTER

ASSIETTE  
SANS  
GASPI

SAVORE AUJOURD'HUI  
ce qui a été PRÉPARÉ  
LA VEILLE et évite  
le gaspillage  
alimentaire grâce aux  
FRIGOS COLLECTIFS.

CORDONNIER,  
TAILLEUR  
& CO.

RÉPARE  
AU LIEU DE  
RACHETER

VIVE L'ARTISANAT!

MIEUX sans  
ingrédients nocifs  
pour l'environnement  
dans tes produits:  
utiliser l'application



Yuka  
pour trouver les  
bons produits.

FÊTES SANS PLASTIQUE:  
CRÉE DES GUIRLANDES, DES CONFETTIS OU DES  
NAPPES À PARTIR DE VIEUX LIVRES  
OU DE VIEUX DRAPS.

COTONS  
DÉMAQUILLANTS:  
les COTONS DÉMAQUILLANTS  
FAITS MAISON SONT RÉUTILISABLES.



FAIRE UNE PAUSE

SAVORE TON CAFÉ SUR PLACE AU LIEU  
DE COURIR AVEC TA TASSE JETABLE.



Propreté  
fait maison

Fabrique toi-même  
tes produits de  
nettoyage, détergents  
et désinfectants.



MOUCHOIRS  
STYLÉS

TRANSFORME DE VIEUX TISSUS ET T-SHIRTS  
EN MOUCHOIRS SYMPAS  
PRATIQUES ET RÉUTILISABLES  
GREENPEACE.CH/CREER-MOUCHOIRS

BEE'S WRAP

FABRIQUE CHEZ TOI DES  
EMBALLAGES À LA CIRE D'ABEILLE  
POUR CONSERVER LES ALIMENTS.

(INSTRUCTIONS AU VERSO)

MOINS DE

BOUTEILLES

FAIT TON SODA TOI-MÊME  
OU ACHÈTE EN GROS.

LOUER AU LIEU D'ACHETER  
LOUE DES OUTILS DE BRICOLAGE  
OU USTENSILES DE CUISINE  
AU NIVEAU LOCAL.



NOMBRE D'EMBALLAGES SONT BIEN TROP  
BEAUX POUR ÊTRE JETÉS. GARDE TES CONSERVES ET TES  
BOUTEILLES EN PET POUR LEUR OFFRIR UNE NOUVELLE VIE.

EXCURSIONS  
SANS DÉCHETS

Prépare ton pique-nique  
et déguste le en chemin grâce  
à des emballages réutilisables.

Cuisine avec  
tes restes.

frc.ch/bien-accommoder-ses-  
restes-les-recettes-de-la-frc

GREENPEACE

# CHAQUE ACTION compte

## CINQ CONSEILS POUR DES FÊTES SANS DÉCHETS

Anniversaires, remises de diplômes, mariages ou simplement pour danser: il y a toujours une bonne raison de faire la fête. Mais ces sources d'amusement peuvent aussi être une lourde charge pour l'environnement. Il est pourtant possible de tenir compte de l'environnement sans gâcher la fête. Au contraire: ce défi est une invitation à la créativité.

Cinq conseils pour que ta fête ne se termine pas en une montagne de déchets:  
[greenpeace.ch/organiser-evenement](http://greenpeace.ch/organiser-evenement)

## BEE'S WRAP

Grâce aux emballages à la cire d'abeille faits maison, tu te passes facilement de papier d'aluminium:

1  Couper un vieux torchon de cuisine en coton à la taille souhaitée (20x20 cm est suffisant pour un petit format).

2 Poser-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. 

3  Râper de la cire d'abeille (tu peux aussi utiliser les restes de bougies en cire d'abeille) en l'étalant uniformément sur le tissu.

4  Placer la plaque au four à 60-70 degrés.

5 Après environ 5 minutes, la cire a fondu. Vérifier si la cire est bien répartie sur tout le tissu. Sinon, ajoutes-en un peu plus.

6 Maintenir le tissu en l'air pendant une minute au-dessus de la plaque jusqu'à ce qu'il soit sec. 

Tu peux toujours redonner une nouvelle jeunesse à tes tissus en les remettant au four avec un peu de cire d'abeille.

## MAGASINS FAVORISANT LA VENTE EN VRAC ET LA RÉUTILISATION PRÈS DE CHEZ TOI

Trouve les magasins de ta région qui sont déjà passés à la vente en vrac et qui favorisent les produits réutilisables:

[zerowasteswitzerland.ch](http://zerowasteswitzerland.ch)

## TU AS LE POUVOIR

Notre consommation détermine l'offre. Utilisons ce pouvoir et exigeons des solutions réutilisables des supermarchés, des fabricants, des autorités, des restaurants et de la vente à emporter. Plus la pression sera forte, plus la révolution du réutilisable arrivera vite. Faisons en sorte que le réutilisable devienne la norme: [greenpeace.ch/supermarche](http://greenpeace.ch/supermarche)

## FABRIQUE TON PROPRE FILET POUR FRUITS ET LÉGUMES

Les petits sacs en plastique pour les fruits et les légumes posent de réels problèmes. Tu peux éviter cela en fabriquant toi-même ton filet.

### CE DONT TU AS BESOIN:



20 m de cordon en coton biologique ou en chanvre de 3 mm de diamètre



Ciseaux

Comment procéder?

- 1 Coupe dix morceaux de cordon de 2 mètres de long. Mets en un de côté, qui servira pour l'anse.
- 2 Noue une petite boucle au milieu de chacun des neuf autres morceaux.
- 3 Passe l'anse dans chacune des boucles.
- 4 Commence à nouer: prends toujours deux cordons situés l'un à côté de l'autre et relie-les par un simple nœud de façon à former un filet.
- 5 Les cordons extérieurs restent en place pour l'instant; puis noue-les en cercle.
- 6 Plie le filet au milieu de telle sorte que les extrémités ouvertes se superposent.
- 7 Continue à nouer de la même manière qu'au début; le filet se referme et prend la forme d'un filet de basket dont le fond est ouvert.
- 8 Noue les extrémités les unes aux autres pour fermer le fond du filet.
- 9 Apporte les dernières retouches: coupe les extrémités au fond du filet et retourner le filet.

Votre filet personnalisé pour fruits et légumes est prêt!

Instructions avec les images: [greenpeace.ch/sac-legumes-fruits](http://greenpeace.ch/sac-legumes-fruits)



## FABRIQUER SOI-MÊME DES COTONS DÉMAQUILLANTS

Bien que l'on trouve toujours plus de coton démaquillants lavables dans les magasins et les boutiques en ligne, il est aussi facile de les fabriquer soi-même.

### CE DONT TU AS BESOIN:

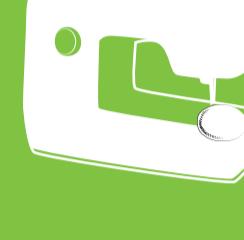


Restes de tissus grossiers et fins, p. ex. en coton (lavable jusqu'à 60 degrés)

- Papier
- Ciseaux
- Stylo
- Épingles
- Un verre comme pochoir
- Machine à coudre



Pour chaque coton, il est préférable d'utiliser différents types de tissus afin de lui donner un côté grossier et un côté fin. Pour le côté fin, des chemises ou des T-shirts feront l'affaire. Pour le côté grossier, récupérez de vieilles serviettes.



Après avoir découpé les coton, couds ensemble deux tissus différents avec un point zigzag.

Tu trouveras sur Internet beaucoup d'instructions sur les différentes façons de réduire les montagnes de déchets au moyen du upcycling et de comment fabriquer toi-même des biens pour un coût faible. En voici deux exemples:

- Lanternes ou porte-crayons fabriqués à partir de boîtes de conserve et de bouteilles en PET
- Porte-monnaie en Tetrapack

## LIENS POUR DEVENIR UN-E PRO DU RÉUTILISABLE:

- [aess-bar.ch](http://aess-bar.ch)
- [yuka.io/application](http://yuka.io/application)
- [toogoodtogo.ch](http://toogoodtogo.ch)
- [savefood.ch/fr](http://savefood.ch/fr)
- [zerowasteswitzerland.ch](http://zerowasteswitzerland.ch)
- [greenpeace.ch/zero-waste](http://greenpeace.ch/zero-waste)

# le SAIS-TU ?

## ATTENTION AUX FAUSSES SOLUTIONS

**VERRE À USAGE UNIQUE OU PLASTIQUE?** Le verre peut être recyclé plus souvent que le plastique. Mais le coût énergétique de ce recyclage est très élevé. Le verre à usage unique n'est donc pas la bonne solution pour remplacer le plastique. Les emballages réutilisables restent la meilleure option lorsque cela est possible. Le verre à usage unique peut lui aussi être réutilisé: les bocaux à cornichons et les pots de confitures peuvent servir au stockage.

Les sacs en papier ne sont pas non plus une alternative écologique aux sacs en plastique. Leur production implique d'abattre inutilement des arbres, et le sac finit souvent au vieux papier après une seule utilisation.

Le bioplastique (à partir d'amidon de maïs, p. ex.) pose également problème. Les sols fertiles devraient être utilisés pour produire des aliments, pas des sacs en plastique! Le plastique compostable ne doit pas non plus être source d'illusions: il n'est compostable que dans des conditions très spécifiques. Le plus souvent, il se retrouve dans les déchets ordinaires. Ici aussi, la règle est: **PRIVILÉGIER LE RÉUTILISABLE.**



### PAPIER ET CARTON

- Déboisement des forêts (les forêts sont essentielles pour la biodiversité)



### «BIO»-PLASTIQUE

- Monocultures / pesticides / pénurie d'eau
- Concurrence avec la production alimentaire



### PLASTIQUE COMPOSTABLE

- Se désintègre trop lentement ou pas du tout
- Doit aussi être brûlé

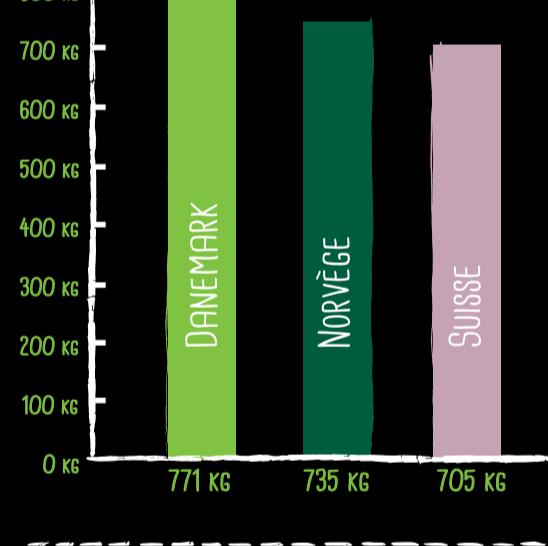


### RECYCLABILITÉ

- Infrastructure pas (encore) disponible
- En général, utilisation pour des produits de moindre qualité

## DÉCHET: LA SUISSE 3ÈME PLACE EN EUROPE.

Quantité de déchets par habitant en 2018.



## DU RÉUTILISABLE POUR LA VENTE À EMPORTER

Nous utilisons quantité de produits jetables pour nos plats préférés à emporter: pailles, couverts et vaisselle jetables, gobelets en papier avec couvercle, papier alu ou boîtes en polystyrène, le tout transporté dans des sacs en plastique.

Nous pouvons changer cela. Accepte le défi du réutilisable et fait parti-e du mouvement! Ensemble, nous pouvons changer les habitudes alimentaires, pour que les produits réutilisables deviennent la norme.

[greenpeace.ch/plats-a-emporter](http://greenpeace.ch/plats-a-emporter)

## RÉFLÉCHIR AVANT D'ACHETER EN LIGNE

S'allonger confortablement sur le canapé de la maison et commander de nouvelles chaussures, une robe de printemps ou le dernier gadget technologique en ligne est tentant. Le problème est que les livraisons nécessitent de grandes quantités de matériel d'emballage et de remplissage. Quelques clics, et la montagne de déchets continue de croître.

Avant d'acheter en ligne, demande-toi si tu as vraiment besoin de l'article en question et si tu peux l'acheter dans un magasin ou d'occasion.

## RÉVOLUTION DU RÉUTILISABLE: VISION

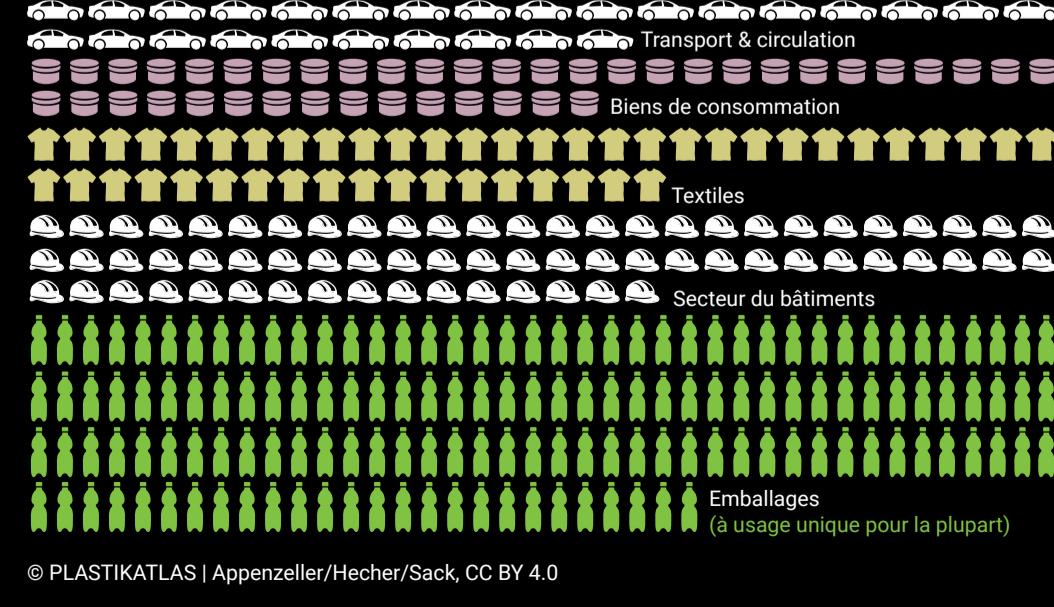
Notre vision «zéro déchet» implique un changement d'attitude et une consommation plus consciente de la part de nous tous (repenser). Nous évitons tout ce qui est inutile (réduire). Pour les emballages restants, nous misons sur les contenants réutilisables (réutiliser). Leur matériel doit être pouvoi être recyclé à la fin de leur cycle de vie (recyclage). Les fabricants et les détaillants de biens de consommation doivent développer de nouveaux systèmes d'approvisionnement et de vente (réorganiser). Vous pouvez découvrir les autres modes d'action possibles à la rubrique «Tu as le pouvoir».

## LA FABLE DU RECYCLAGE

Seuls 9% des déchets plastiques sont recyclés dans le monde. Même les pays industrialisés recyclent bien moins de la moitié des déchets plastiques ménagers, et seule une très faible proportion de ceux-ci est transformée en emballages.

## PLUS DE 400 MILLIONS DE TONNES DE PLASTIQUE SONT PRODUIT DANS LE MONDE.

Plus d'un tiers est fabriqué pour les emballages.



## POLLUTION PLASTIQUE

Fonds marins, chemins forestiers isolés, glace arctique ou plages sur lesquelles nichent des tortues géantes: le plastique pollue les quatre coins de la terre et condamne à l'agonie d'innombrables animaux.

**LE PLASTIQUE QUI FLOTTE À LA SURFACE DE LA MER** ou qui est échoué sur la côte n'est que la pointe de la montagne d'ordures. Plus des deux tiers du plastique des océans finissent au fond, créant un désert sous-marin en constante progression.

**LES DÉCHETS PLASTIQUES SONT AUSSI UN PROBLÈME MAJEUR SUR TERRE.** Le plastique encombre les décharges, s'accumule dans les rivières et pollue l'environnement lorsqu'il est brûlé en plein air ou dans des usines d'incinération. Et certains plastiques libèrent des produits chimiques dangereux qui présentent des risques supplémentaires pour les personnes et l'environnement.

**GREENPEACE**