ZÉRO DÉCHET LA RÉUNION

ZEROWASTE FRANCE

LE GUIDE

OBJECTIF

Zéro Déchet

Faisons plus, jetons moins !

en partenariat avec

EKOPRATIK
Ecologie pratique au quotidien

COMPTOIR DU VRAC

ECO MANIFESTATION RÉUNION

Yourles en Scène

Ti Tang Récup

Zéro Déchet La Réunion vous accompagne durant quatre mois pour réduire vos déchets.

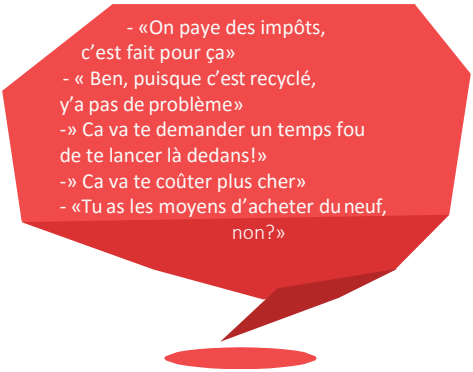
Edito

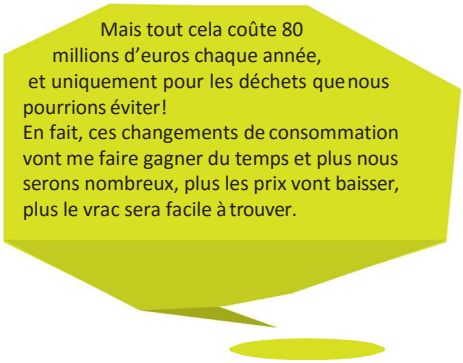
De nombreuses solutions permettent aujourd'hui de réduire notre empreinte écologique, certaines plus coûteuses, d'autres plus complexes. Le plus accessible, c'est de commencer par réduire nos déchets. Parce que nous en produisons tous, chaque jour, parce que c'est facile, et surtout parce que collectivement ça aura réellement de l'impact sur l'environnement et notre quotidien.

C'est à travers nos gestes quotidiens que nous produisons chaque jour des quantités importantes de déchets sans vraiment s'en rendre compte. Lors de nos achats domestiques, pour se nourrir, prendre soin de soi, mais aussi au travail et lors de nos déplacements, nous générons des déchets. Ces déchets, aux conséquences négatives sur notre environnement (incinération polluante, détérioration des nappes phréatiques, océan de plastiques, etc) pourraient être évités.

Conscients de cette situation, vous souhaitez vous investir dans une démarche de réduction de votre propre production de déchets, en bénéficiant de l'accompagnement de notre association.

Dans cette expérience, il est possible que des remarques de votre entourage viennent entamer votre enthousiasme mais préparez vous quelques arguments.





A tout cela, seule votre détermination sera la véritable réponse, puisqu'elle vous permettra d'atteindre une diminution de 30% à 50% de volume de déchets en quatre mois! Vous pouvez ensuite avoir la satisfaction de porter une vraie démarche novatrice concrète pour l'environnement et de pouvoir convaincre votre entourage. Et toute l'equipe «zéro dechet La Réunion» sera là pour vous accompagner.

Présentation de l'opération "Objectif zéro déchet"

L'association Zéro déchet LA Réunion œuvre depuis plusieurs années à la promotion de l'économie circulaire en fédérant les acteurs locaux autour de la problématique de la gestion des déchets. Les principales actions étant la sensibilisation et la communication autour d'une mise en place de gestion durable des déchets sur le la Région REUNION.

Cette année l'association a choisi d'aller un peu plus loin dans l'action en proposant de vous accompagner directement pour réduire votre production de déchets ménagers.

Le déroulement

Trois **réunions au cours des** quatre **mois d'accompagnement pour:**

- **Vous assister**
- **Vous permettre de vous rencontrer et d'échanger**

Des ateliers :

Ces ateliers accueilleront 20 personnes maximum pour la première session .

La méthode de pesée

Pour nous aider à mesurer les résultats de vos efforts et l'efficacité de notre accompagnement, nous vous invitons à peser vos déchets.
Vous êtes libres de vous organiser comme vous le souhaitez (la méthode la plus utilisée étant la pesée hebdomadaire).
Nous mettons à votre disposition une grille de pesée qui vous permettra d'inscrire les dates de pesées et de les répartir en fonction de la nature des déchets.

Date de la pesée	Déchets ménagers	Déchets recyclables	Verre Papier	Compost	Notes Remarques Mémo

Une aventure participative

Vous êtes au coeur de ce projet pilote.
Ce sont vos idées et vos initiatives qui le construisent.
Ce sont vos remarques, vos retours qui vont améliorer la démarche !

Un coaching personnalisé, et suivi mail sont également proposés, profitez-en !

Besoin d'équipements (composteurs,etc.) ou envie d'aller plus loin dans la démarche, nous pouvons vous guider, contactez nous à chaque nouvelle question. Votre référent fera son possible !

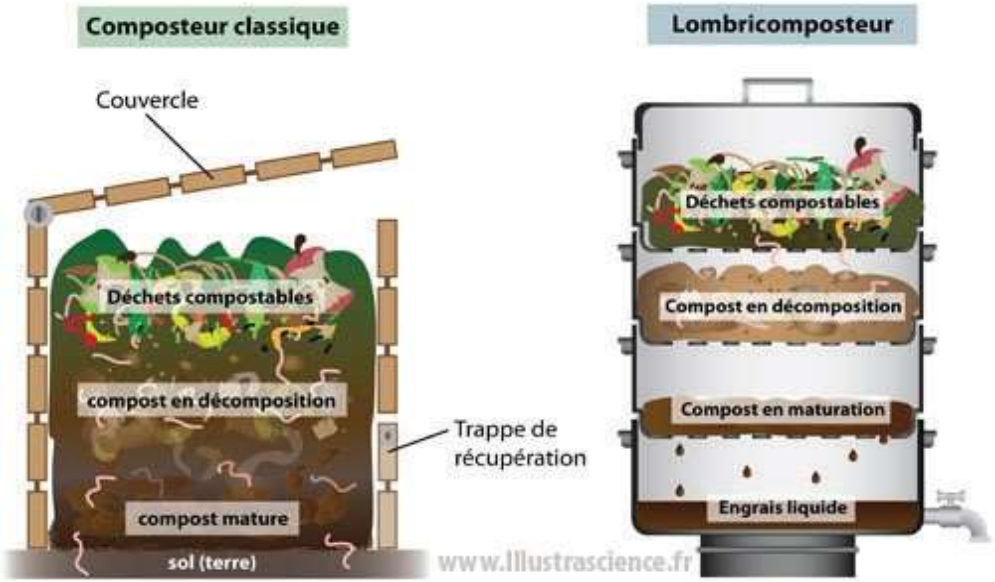
le compostage

Ou comment gérer ses déchets organiques !

Composter, c'est avant tout traiter naturellement des déchets qui viennent de la terre, pour qu'ils y retournent ! Logique.
C'est donc faire humainement ce que la nature fait naturellement.

Pourquoi composter?

C'est une façon de ne pas envoyer à l'enfouissement (Décharge de la Riviere St Etienne – ou piton poubelle), en mobilisant de nombreux camions bennes, 30% du contenu de nos poubelles.
En effet, 30% de nos poubelles contiennent des déchets de préparation de repas, des déchets de jardin, des restes de repas.
Ils sont constitués de 80% d'eau! Ils proviennent tous des courses que nous venons de faire : donc, tous ces déchets nous les avons payés!
Et en les mettant dans la poubelle grise, nous les payons une deuxième fois, tout en polluant au passage : pas malin,non?



Différents moyens de composter :

avec jardin: composteur maison, ou alors poules, ou alors les deux, parce que les poules en échange vous donnent des oeufs!
avec jardin d'immeuble: composteur collectif avec accord de la copropriété
en plein centre ville sans un mètre carré de verdure: mettre chez des copains qui ont un composteur ou alors se lancer dans le lombri compostage

Maintenant, qu'est ce qu'on met dedans ?

C'est simple: tout ce qui pourrit! De la coquille d'oeuf au mouchoir en papier, du vert de poireau à la nouille sèche en passant par le sachet de thé.
Il faut veiller à ce que le bac de compost ne soit ni trop sec, ni trop humide, et ni trop tassé, ni trop aéré.

Des milliers de petits êtres vivent dans le tas de compost et travaillent à sa décomposition pendant que nous dormons et vaquons à nos occupations.
> Description de tous ces alliés de notre réduction des déchets pendant l'atelier!

Atelier pratique:

Atelier #2 - Compostage / Lombricompost
14 October 09:00 - 14 October 12:00

Réduire ses déchets en compostant ses bio déchets. C'est facile. Des trucs et astuces pour faire correctement son compost et atelier de fabrication d'un lombricompost

les courses

Comment organiser ses courses pour limiter ses déchets !

Les courses au quotidien génèrent une quantité importante d'emballages qui finissent inévitablement dans nos poubelles. Ainsi dans nos réfrigérateurs, nos placards, la grande majorité des aliments nécessaires à la préparation des repas sont emballés ou conditionnés, d'une façon ou d'une autre, dans du plastique.

Il est possible de faire AUTREMENT, étape par étape!

Comment?

En retrouvant une autonomie d'action et en allant à l'essentiel. Ce qui veut dire privilégier certains critères lors de vos achats.

Au mieux vous choisissez: **des aliments frais (locaux, de saison)**
ou sinon **des aliments en vrac**
ou sinon **des aliments à la coupe**
et autrement au minimum **en contenants recyclables**

crédit photo: thegreenerlyhard.files.wordpress.com

Quelques points pour faire ses courses en réduisant ses emballages :

1. Achetez de préférence au marché : c'est le moyen le plus facile d'éviter des emballages et aussi des étiquettes pour chaque produit

2. Emportez vos sacs en tissus (de petite et grande taille) pour y mettre les céréales, les fruits et légumes, le pain et votre panier (cabas) pour emporter le tout.

3. Emportez vos récipients propres afin de demander aux commerçants d'y déposer directement ce que vous achetez sans l'envelopper.

4. Achetez en vrac, en utilisant des sacs en tissus de petite taille pour riz, pâtes, lentilles, céréales, sucre, sel, etc. Soit 10% à 40% d'économies car les achats sont faits au plus juste. Sinon utilisez plutôt des sacs en papier.

5. Achetez vos boissons, huile, vinaigre ,miel …de préférence auprès des vendeurs qui ont une consigne ou qui aimeraient récupérer leurs pots ou bouteilles en verre. Sinon vous pourrez les emmener au tri.

6. Tentez de faire vous même vos gâteaux, yaourts, le «fait maison» génère beaucoup moins de déchets!

7. Privilégiez les produits qui sont dans des emballages recyclables.

8. Faire sa liste de courses et prévoir ses repas pour acheter juste ce qu'il faut et jeter moins.

Atelier pratique:

Atelier #1 - Mes courses ZD
30 September 09:00 - 30 September 12:00

Trucs et astuces pour faire ses courses Zéro Déchet à la Réunion

la cuisine zéro déchet

S'organiser en cuisine pour réduire ses déchets !

Les courses terminées, nous pouvons retourner ranger nos achats zéro déchet dans la cuisine. Et là, magie, on gagne du temps et de l'espace. Pour peu qu'on se soit équipés en bocaux transparents pour les placards, c'est plus esthétique et en un clin d'oeil, on voit directement ce qui manque!

Parce que oui, en vrai, cuisiner ça demande un peu de s'organiser, prévoir les repas, gérer les quantités. Et c'est ce qui nous fait tomber trop souvent dans la facilité du plat tout préparé.
Cuisiner zéro déchet c'est la même chose à quelques astuces près pour nous permettre d'optimiser : la qualité de notre alimentation, notre organisation et nos dépenses tout en limitant le gaspillage.
Et pour tout simplement retrouver le plaisir de cuisiner en famille ou entre amis.

Quelques astuces pour commencer:

- **établir une liste** de recettes simples et faciles au quotidien
- **réinstaurer la boite** à goûter des enfants
- **idem pour les grands**, le déjeuner au travail joliment transporté dans un bocal en verre, ça impressionne forcément les collègues!
- **revisiter** les quantités supplémentaires des précédents repas

Mon mémo de blogs, courses, idées à ajouter...

Prenons l'exemple des biscuits et gateaux.

Que ce soit pour le goûter des enfants ou la fringale des grands, la biscuiterie industrielle produit ENORMEMENT d'emballages (oui oui, vous pouvez vérifier il y a jusqu'à quatre épaisseurs pour certains!). Alors nous avons cherché des recettes qui nous permettraient de les faire nous-même tout en répondant à certains critères absolus : plaire aux papilles, se conserver longtemps, et surtout se préparer vite avec pas grand chose...

Un avant gout du fait maison :

Cookies moelleux aux fruits ou pépites de chocolat :
5minutes de préparation, 12 minutes de cuisson (1h au frais facultatif)
Cookies moelleux tout chocolat :
5minutes de préparation, 10 minutes de cuisson
Marbré choco-vanille :
10minutes de préparation, 40 minutes de cuisson
Muffins aux framboises :
5 minutes de préparation, 15 minutes de cuisson

Toutes les astuces et recettes sur http://www.ademe.fr/livret-recettes-recettes-simples-parfois-etonnantes-delicieuses-zero-dechets

Atelier pratique:

Atelier #4 - Cuisine ZD
18 November 09:00 - 18 November 12:00

Apprendre à cuisiner Zéro Déchet / Zéro Gaspillage

les Produits d'entretien

Presque tout nettoyer en créant soi même ses produits?

Sols, plans de travail, vitres, vaisselle, linges de maison, sanitaires, meubles de jardin,etc. Aucun coin de la maison n'échappe à l'utilisation des nombreux produits d'entretien en vente dans les magasins !
Pour une maison parfaitement propre, saine tout en réduisant ses déchets, il est possible de faire AUTREMENT!

Comment ?

En connaissant mieux les produits de base de l'entretien écologique !
Il est possible de remplacer tous les produits nettoyants du commerce par des produits nettoyants faits maison à partir d'ingrédients naturels et biodégradables .
Chacun de ces ingrédients est doté de propriétés nettoyantes et une fois combinés astucieusement, ils permettent de nettoyer tous les recoins de la maison !
Ils sont donc :

- pratiques
- économiques
- et réduisent les emballages.

Les indispensables du nettoyage maison :

Bicarbonate de soude : anti calcaire-adoucissant-neutralise les odeurs ….

Vinaigre blanc : détartrant, anti-calcaire

Savon noir : dégraissant et détachant

Paillettes de savon de Marseille : agent lavant

Percabonate de soude : détachant et dégraissant

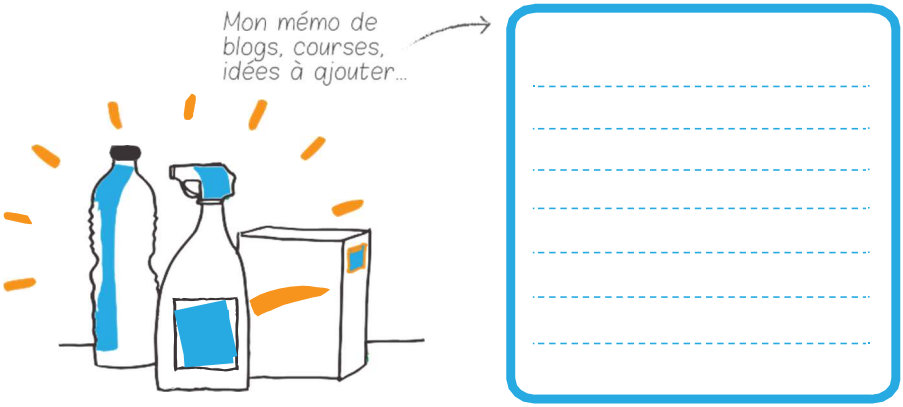
Les plus :

Huiles essentielles : anti-septiques, bactéricides, désodorisantes.

Cristaux de soude : dégraissant.

Matériel :

Contenants d'anciens produits ménagers, balance et entonnoir.



Il ne reste plus qu'à passer à l'acte et fabriquer ces produits.

Atelier pratique:

Atelier #5 - Fabriquer ses produits ménagers et cosmétiques

09 December 09:00 - 09 December 12:00

Apprendre à fabriquer ses propres produits ménagers et ses produits cosmétiques

hygiène et beauté

Belles et beaux en réduisant son impact écologique?

Nettoyer, exfolier, hydrater, parfumer, maquiller, raser : des gestes quotidiens pour prendre soin de notre corps qui ont un impact écologique insoupçonné.
Une salle de bain sans déchet vous semble pourtant impossible ? Détrompez-vous !
En changeant quelques détails dans votre «routine beauté» vous limitez votre impact sur l'environnement. La bonne nouvelle : cela vous permettra également de faire des économies !
Il est possible de faire autrement !

Comment?

En utilisant des alternatives souvent très économiques.
Grâce à des conseils pratiques très simples à appliquer, il est facile de se mettre au zéro déchet en matière de d'hygiène et de beauté :

1- lister les produits jetables présents dans votre salle de bain;
2- les remplacer par leurs alternatives rechargeables;
3- utiliser des produits du quotidien pour se créer des produits cosmétiques.

Les incontournables :

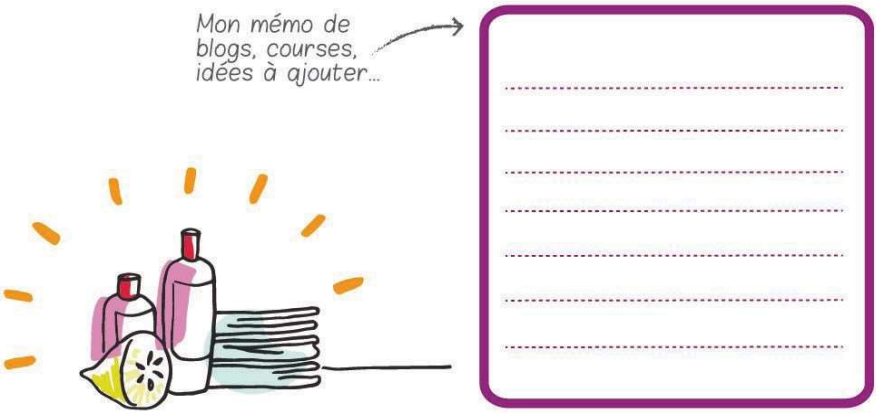
Lingettes lavables réutilisables : alternatives aux disques de coton, elles permettent un démaquillage doux et efficace
Cup féminine : alternative très économique aux serviettes hygiéniques
Shampoing solide : alternatives douces pour le cuir chevelu
Dentifrice solide : propriétés reconnues contre les plaques dentaires
Oriculi : coton tige durable qui évite la formation de bouchons
Savon : 100% naturel pour une peau bien hydratée

Les indispensables : très économiques !

Bicarbonate de soude de très bon agents anti- transpirants très performants.
Huiles essentielles de palmarosa ou de lavande par exemple
Argile par exemple blanche, jaune ou verte : absorbantes, adoucissantes, hydratantes pour chaque type de peaux
Huile de soin comme l'amande, noisette, avocat : huiles hydratantes très nourrissantes
Miel : agent hydratant, cicatrisant

Les cosmétiques faits maisons : peu de produits du quotidien sont nécessaires pour se faire plaisir tout en simplifiant notre quotidien !

Toutes les recettes et astuces sur le site



Adresses locales de fourniture :

les douceurs d alize http://www.colifondker.com

bulbuldebourbon.e-monsite.com

run essence 02629654 WWW.aromavitry.com -st gilles (HE et shampoing)

Les adresses

Commerçants, producteurs « sans emballage »
Pour faciliter le passage aux courses sans emballages, nos bénévoles ont commencé à lister quelques commerçants et points de vente acceptant de vous servir directement dans vos propres contenants. Cette liste est non-exhaustive et nous ne prétendons pas être complets dans nos informations. Certains commerçants pourront s'associer à la démarche par la suite et nous actualiserons la liste au fur et à mesure de vos expériences.

Restaurant

- ✓ Nature et Pei

36 rue Marius et Ary Leblond à St Pierre – 0692 584692

Producteurs locaux

- ✓ le potager de Xavier, étang salé les hauts, derrière l'église à coté de l océana.
- ✓ Wake up : st gilles, page FB

Magasins Vrac

Chez Mamzelle - Alexia
89 rue Four à Chaux à St Pierre
0692 93 42 66

Le comptoir du vrac
146 chemin Pierre Deguigné à St Leu
0693 305 772 - contact@comptoirduvrac.re

La ruche qui dit oui
https://fr-fr.facebook.com/La-Ruche-Qui-Dit-Oui-Saint-Pierre-286078231725233/

Fête du don

St Pierre tous les 2 ème Samedi du mois
St Leu tous les 4 ème Samedi du mois

Annuaire seconde vie des objet téléchargeable sur site CIVIS

Pour nous contacter:

Plus d'info sur :
http://fr.zerodechet974.wikia.com/
https://www.zerowastefrance.org/fr

Vous pouvez joindre notre équipe de bénévoles à l'adresse
defifamille@zerodechet.re

Suivez également nos actualités sur **Facebook**, et **venez partager vos expériences** sur la page .

Adhesion / participation à l'association sur :
https://www.helloasso.com/associations/zero-dechet-la-reunion/adhesions/adhesion-2017

ensemble, agissons

Conception, édition et impression : bénévoles de l'association Zerodechet La Réunion avec l'aide de l'association initiative de Vence - Crédits graphiques : www.vecteezy.com - Illustrations : Annabelle Noir-Mézeray