



**VOUS**

**MOTIVÉ.E À FAIRE BOUGER LES  
PRATIQUES DANS VOTRE  
ENTOURAGE**

**&**

**VOS PROCHES**

**PEU RÉCEPTIFS, INDÉCIS, PERDUS?**

# ACCOMPAGNER À LA RÉDUCTION DES DÉCHETS



*Il y a celles et ceux pour qui réduire ses déchets n'est pas forcément une chose aisée.*

*Ne pas connaître l'impact environnemental des poubelles, être persuadé.e que le temps et l'argent sont fondamentaux pour réussir ou encore minimiser l'acte individuel sont autant de blocages pour passer à l'action.*

*Il y a celles et ceux pour qui, au contraire, le vrac, le réemploi etc n'ont pas de secret. Être conscient ne suffit malheureusement pas toujours et nous pouvons avoir besoin d'accompagnement pour passer à l'action.*

*Avec ces fiches, nous vous apportons notre soutien et des astuces pour vous aider à convaincre autour de vous, sans prise de tête!*

*Ces fiches ont été réalisées par un groupe de volontaires en service civique d'horizons divers. Elles s'adressent aux jeunes (et aux moins jeunes)!*

*Merci à Valentine Cousi, Constance Rault, Aelia Buston-Hurel, Clément Lioson et Chélséa Buscemi pour leurs réflexions, idées et débats!!*



# FICHE 1 – LES CONSTATS



Quelles sont les pensées à chaud de nos entourages quant à la réduction des déchets? Il peut s'agir....

- De temps disponible pour trouver des solutions d'équipement et/ou de ravitaillement.
- D'organisation à mettre en place pour changer nos habitudes de consommation et l'énergie à déployer pour y arriver.
- De la question des ressources financières et les lieux d'approvisionnement qui ne proposent pas de vrac et/ou de produits moins emballés.
- De la gestion de la place dans les placards : les bocaux et boîtes qui prennent de la place.
- Des produits de consommation attractifs par leur goût ou leurs propriétés mais déplorables écologiquement et pour la santé du consommateur.
- De la question de la réduction des déchets souvent cantonnée à l'alimentaire : les autres produits de consommation sont très souvent oubliés.
- Du sentiment d'impuissance et inefficacité des actes individuels face aux gros pollueurs (industriels, foyers très riches...)

## Mais aussi

- Des actions déjà mises en place dans le quotidien : récupération sur les marchés, produits "moches" à petits prix, privilégier les légumes et fruits en vrac.
- D'une volonté d'agir ensemble pour peser plus sur la question des déchets : sensibiliser autour, se rapprocher d'associations environnementales ou de consommation.
- De se renseigner sur le sujet, d'interroger ses pratiques et de comprendre mieux les enjeux.
- De rester dans l'empathie vis-à-vis d'autrui et de ne pas faire culpabiliser pour être efficace.



# FICHE 2 – DÉCHETS ET CUISINE

## LES RESSOURCES ET DES ACTEURS POUR COMPRENDRE, EXPLIQUER ET S'ENGAGER

La mission alimentation de France Nature environnement

Tout savoir sur le gaspillage alimentaire (infos, recettes, astuces...)

Fabriquer un bee's wrap et/OU Faire sa charlotte alimentaire

l'association zero Waste France et ses groupes locaux

le reseau compost citoyen

INTERNET FOURMILLE  
D'INFORMATIONS, À  
NOUS DE LES TROUVER!

## LES DÉFIS "DÉBUTANTS"

- Faire attention aux dates limites de consommation.
- Acheter en date courte.
- Congeler.
- Se renseigner sur comment conserver au mieux les aliments.
- Acheter une boule à thé et des filtres réutilisables.

## LES DÉFIS "INTERMÉDIAIRES"

- Acheter en vrac (légumes, fruits, produits secs ou à la coupe).
- Apporter son contenant pour le vrac.
- Apprendre à doser les quantités quand on cuisine.
- Limiter sa quantité de viande.

## LES DÉFIS "EXPERTS"

- Avoir un compost.
- Apprendre à utiliser des produits moches visuellement (enlever la partie gâtée sur un fruit par ex).
- Valoriser un déchet alimentaire "évitable".
- Fabriquer (ou acheter) des emballages réutilisables.
- Glâner en fin de marché.

CERTAINS DÉFIS VOUS  
SEMBLERONT PLUS DURS,  
D'AUTRES TROP FACILES.  
ADAPTONS-NOUS ;)  
LISTE À COMPLÉTER



# FICHE 3 – DÉCHETS ET SALLE DE BAIN

**LES RESSOURCES ET DES ACTEURS POUR COMPRENDRE, EXPLIQUER ET S'ENGAGER**

[l'association zero Waste France et ses groupes locaux](#)

[Des astuces pour la salle de bain](#)

[L'impact du jetable sur l'environnement](#)

[Recettes de cosmétiques maison](#)

[Tutoriel de fabrication de cotons réutilisables](#)

INTERNET FOURMILLE  
D'INFORMATIONS, À  
NOUS DE LES TROUVER!

## LES DÉFIS "DÉBUTANTS"

- Faire des masques pour le visage/cheveux zéro déchet.
- Préférer le dissolvant sans acétone.
- Acheter des brosses à dents à tête rechargeable.
- Acheter des savons solides pour les mains.
- Essayer le dentifrice en poudre.
- Acheter des cotons réutilisables..

## LES DÉFIS "INTERMÉDIAIRES"

- Tester le savon solide pour le corps.
- Investir dans un coton tige réutilisable.
- Tester les cups, culottes de règles et serviettes hygiéniques lavables.
- Privilégier le vernis semis permanent.

## LES DÉFIS "EXPERTS"

- Fabriquer ses chouchous.
- Tester le shampoing solide.
- Tester le rasoir éternel, la pierre dépilatoire, la cire faite maison.
- Envisager les couches lavables.
- Tester le papier toilette réutilisable ou la douchette japonaise.
- Fabriquer ses cotons réutilisables.

CERTAINS DÉFIS VOUS  
SEMBLERONT PLUS DURS,  
D'AUTRES TROP FACILES.  
ADAPTONS-NOUS ;)  
LISTE À COMPLÉTER



# FICHE 4 – VOS DÉFIS

## SOI-MÊME, FAIRE PREUVE

d'empathie

de bienveillance

de patience

de respect

de compréhension

### ET AUSSI

inviter à la réflexion

prendre en compte ses valeurs

au quotidien

## ACTIONS ENGAGEANTES

Déconstruire l'aspect financier

(par l'exemple et la démonstration)

Offrir des cadeaux zéro déchet

Conseiller des produits et des marques

Réparer/reprendre et faire connaître

les aides financières pour le faire

Proposer des ateliers de fabrications de produits

## S'ENGAGER À

Congeler

Savoir conserver les aliments

Acheter une cafetière à piston

Acheter en date courte

Privilégier le réutilisable

Privilégier le fait maison/ le solide



VOS IDÉES!

# FICHE 4 BIS – DÉFIS POUR VOTRE ENTOURAGE

## 1ER NIVEAU

Faire une battle de recettes de produits cosmétiques  
Offrir un cadeau réutilisable  
Regarder les dates de consommation  
Cuisiner en fonction des dates

## 2EME NIVEAU

Organiser un atelier de fabrication de savon  
Essayer les cotons réutilisables ou les coudre  
Avoir un sac réutilisable avec soi  
Introduire l'achat d'un nouvel aliment en vrac  
Faire un plat tout végétarien

## 3ÈME NIVEAU

Réutiliser un déchet alimentaire type épluchure  
Introduire l'achat d'un nouvel aliment en vrac  
Ne pas se laisser abattre par une mauvaise expérience  
Initier un proche à une bonne pratique



VOS IDÉES!