



**Vous avez choisi de participer à un défi zéro déchet !
Bravo et merci pour votre engagement
et votre participation !**

La démarche "Zéro Déchet" a pour objectif de changer ses habitudes pour produire moins de déchets et moins de gaspillage de ressources, poser un autre regard sur notre consommation. Pour préserver notre planète et ses ressources, cette démarche de sobriété et de modération, permet de distinguer l'essentiel du superflu.

Dans notre société de surconsommation, les déchets sont partout ! Grâce au défi, découvrez des conseils pratiques et des alternatives simples au quotidien : dans votre cuisine (courses, nettoyage, compostage,...), à la salle de bain (lessive, sous la douche, hygiène, cosmétique, protection féminine, couches lavables...), dans les chambres et au salon (meublier, vêtement, réparation, fêtes, jeux, enfants,...), et aussi à l'extérieur (compost, jardin, pique-nique, repas à l'extérieur, zéro déchet au travail,...). **Pas à pas, nous vous accompagnerons dans cette aventure : ateliers mensuels, newsletter bi-mensuelle, et défis supplémentaires ! Maintenant c'est parti, à vous de jouer !**

Avant de commencer, nous vous avons concocté une **vidéo** pour vous réexpliquer comment va s'organiser le défi !



!! URGENT !! Les ateliers du mois de mars porteront sur la thématique de la cuisine !

Le dimanche 24/03 de 14h à 17h au centre bernanos (30rue du Maréchal Juin-Strasbourg

Inscription par mail avant le 18 mars : defi@zds.fr

Inscription pour 2 représentants par équipe dont le capitaine (qui pourra se faire remplacer si il/elle n'est pas dispo). Les participants repartiront avec les produits, recettes et conseils pour pouvoir faire la restitution avec leur équipe!

Nous avons créé un groupe facebook consacré aux défis!

**Il vous permettra d'interagir entre vous,
de communiquer vos photos et de
partager vos expériences.**

→ **[Cliquez ici pour vous inscrire sur le groupe](#)**



Mars en cuisine, en route vers le Zéro Déchet !

**Voici nos conseils pour commencer à alléger
nos poubelles dans la cuisine :**

- **Faire ses courses**

L'une des pistes pour diminuer ses déchets est de s'attaquer aux emballages !

Pour cela il existe plusieurs solutions : rayon vrac de votre supermarché, épicerie spécialisée (épicerie vrac), magasin bio (rayons vracs assez complets), marchés, producteurs locaux. Pour cela un cabas/panier/totebag ainsi que des sacs à vrac réutilisables en coton (à faire soi-même ou à acheter) vous permettront de très nettement diminuer les produits emballés, pour une grande partie des aliments secs, ainsi que les fruits et légumes.

À la coupe, armez-vous de votre plus beau sourire pour que votre commerçant emballe vos achats dans votre contenant réutilisable. Boulangerie, épicerie et même supermarché, cette démarche est très largement acceptée par les commerces, tant que le contenant que vous amenez est propre. Et si vous apercevez le sticker édité par l'association apposé sur la vitrine et/ou la caisse du magasin, vous pouvez foncer avec vos contenants!!

Si vous n'avez vraiment pas la possibilité de faire vos achats sans emballages ou par manque de temps, privilégiez les grands contenants et un emballage compostable/recyclable.

Thématique abordée en atelier le 9 mars



- **Composter**

1/3 de notre poubelle est composée de matières organiques. Cela représente une centaine de kilos par an et par personne. Ces déchets jetés dans la poubelle ménagère finiront brûlés dans un incinérateur ou placés en décharge. Brûler les déchets organiques (composés en grande partie... d'eau !) paraît aberrant : cela consomme beaucoup d'énergie et génère de nombreuses pollutions (mâchefers, refiom, fumées toxiques). En décharge, les déchets organiques participent à créer du lixiviat et du méthane, gaz à effet de serre puissant. Compostés, les déchets organiques se transforment en fertilisant riche pour nourrir les sols. Une belle valorisation !

En savoir plus sur le compost : [ici](#) !

Mieux comprendre l'incinération ([ici](#) et [là](#)) et la décharge.

Thématique développée en atelier le 9 mars : atelier compost !

- **Conserver ses aliments**

Exit le film plastique étirable et le papier alu ! Un film alimentaire réutilisable (beewrap) ou simplement une assiette retournée suffisent ! Vous pouvez également placer vos restes dans un bocal en verre de récup. Et même pourquoi pas en congeler une partie, pour avoir un repas à sortir du congélateur un soir où vous n'avez pas le temps ou l'envie de cuisiner !

Thématique développée en atelier le 9 mars : atelier Beewrap !

- **Les épluchures**

Les épluchures ne sont pas impropres à la consommation. La plupart des peaux, fanes, tiges et pelures des fruits et légumes peuvent se manger, à condition qu'ils soient bio ! (En effet, ces parties extérieures des fruits et légumes peuvent contenir des pesticides.) Les épluchures peuvent être frites ou grillées au four. Elles peuvent également donner du goût à vos bouillons. Les fanes (feuilles) des carottes, des radis... peuvent être utilisées pour faire du pesto, des veloutés, des gratins... Le pied du brocoli peut être mangé en salade, ou ajouté aux légumes pour une soupe. Essayez, c'est délicieux !

Cette thématique sera abordée plus en détail dans une prochaine newsletter !

- **Entretien**

Les produits ménagers sont très souvent composés de produits allergènes, ou toxiques, parfois hautement polluants, il suffit d'observer les pictogrammes sur les contenants! Inutile d'avoir un produit pour le four, pour l'inox, pour les plaques, pour le plan de travail, pour les



sols,... Il existe de nombreuses recettes simples vous permettant de réaliser vos produits ménagers Zéro Déchet.

Économiques et écologiques, il n'y a que des avantages à les adopter. Les recettes sont nombreuses et le plus souvent très rapide, mais pour celles et ceux qui n'ont pas envie de les réaliser, ils existent aussi des mélanges tout fait, disponibles en vrac dans des bouteilles réutilisables à remplir à la pompe lorsqu'elles sont vides.

Quelques produits de bases vous serviront à faire le ménage dans toute la maison, avec des produits naturels et biodégradables : vinaigre blanc, bicarbonate, savon noir, cristaux de soude, percarbonate, acide citrique, savon de Marseille et quelques huiles essentielles. Ces

produits existent en vrac ou emballés dans du carton recyclable. Pastille lave-vaisselle, produit multiusage, "pschitt au vinaigre blanc" constituent les bases d'un ménage Zéro Déchet ! En plus de choisir les ingrédients que vous utilisez... vous ferez de belles économies ! YEAH !

Thématique développée en atelier le 9 mars : atelier produit multi-usage, pierre d'argile !

- **Faire la vaisselle**

Un simple savon de Marseille avec une brosse compostable vous permettront de remplacer votre liquide vaisselle. C'est ultra dégraissant et cela ne laisse pas du tout de film gras ! (Si vous avez du mal à vous en passer, du liquide vaisselle existe aussi en vrac, dans des bouteilles à garder et réutiliser.) Les éponges en fibres/mousses synthétiques peuvent être remplacées par une brosse compostable, des éponges en tissus naturels (fibre en bambou et jute par exemple), ou même par des tawashis à fabriquer soi-même avec un tee-shirt troué ou un collant filé !

Thématique abordée en atelier le 9 mars

- **Les alternatives au jetable**

Dans la cuisine il existe une multitude d'objets réutilisables permettant de se passer des accessoires jetables, en voici quelques exemples :



- serviettes lavables à la place des serviettes en papier
- éponge, torchon, lavette lavable à la place de l'essuie-tout ou des lingettes jetables
- gourde à la place des bouteilles en plastiques
- éponges réutilisables/lavables à la place des éponges jetables
- pailles en inox à la place des pailles en plastiques
- tup ou bouchons en verre à la place des films étirables
- boule à thé à la place des sachets de thé/tisane
- sac à sandwich lavable plutôt que sac en plastique jetable à usage unique
- etc

Le Zéro Déchet est aussi une démarche de simplification au quotidien, nul besoin d'acheter (d'occasion quand cela est possible) ou fabriquer mille accessoires, mais uniquement ceux dont vous avez réellement besoin au quotidien et qui correspondent à votre mode de vie !

Thématique abordée en atelier le 9 mars

- **Les repas/fêtes**

Les repas de fêtes, apéros entre amis, anniversaires des enfants ou autre dîners entre amis peuvent vite devenir un casse-tête dans une démarche vers le Zéro Déchet ! Mais pas de panique ! Avec les astuces déjà vues plus haut : pleins de solutions existent !

- mettre à disposition des serviettes en tissus lavables,
- utiliser une nappe en tissu,
- utiliser de la vaisselle lavable,
- expliquer à ses invités que l'on essaye de réduire ses poubelles et que l'on démarre une démarche vers le Zéro Déchet, que leur soutien est important ;)
- crackers faits maison, chips de légumes au four, tartinades et houmous maison, apéros du rayon vrac peuvent remplacer les chips et autres gourmandises sur-emballées ! C'est l'occasion de tester de nouvelles recettes et de les partager aux copains !

- **La bataille de l'eau : robinet ou bouteille ?**

La fabrication, le transport et le retraitement des quelques 140 000 tonnes de bouteilles plastiques qui finissent en déchets par an en France pèsent sur l'environnement. Il est temps de repenser notre consommation. L'eau du robinet peut être consommée et quelques astuces permettent de réduire le goût spécifique qu'elle peut avoir localement (charbon actif,

réfrigération, etc.). Si l'on souhaite consommer de l'eau de source, en Alsace plusieurs marques commercialisent de l'eau en bouteilles en verres consignés.

- **Des pistes pour aller plus loin**

- cuisiner les goûters des enfants pour éviter les préparations industrielles souvent sur-emballées
- remplacer sa cafetière à dosette pour une machine du type machine à café italienne
- éviter les plats préparés, sur-emballés
- acheter des fruits et légumes de saison, en Amap ou au marché, pour soutenir l'agriculture locale
- etc...



Les gestes du mois (tous ou au choix !)

Envoyez-nous une photo des nouveaux gestes mis en place et vous ferez gagner 200 points à votre équipe ! Vous pouvez aussi partager vos photos sur le groupe facebook des défis !

Je fais mes courses en vrac !

Je prépare le goûters des enfants !

J'utilise une gourde !

Je fais mon pshitt-pshitt multi-usage, mon vinaigre aux agrumes ou ma pierre d'argile maison !

Je teste de faire la vaisselle avec un savon de Marseille et une brosse compostable !

Un peu de lecture :)

<https://www.larevolutiondestortues.fr/>

<https://lestrappeus.es/>

<https://www.famillezerodechet.com/>

[Vidéo tournée à Pau, sur l'achat en vrac](#)

Bon mois de Mars à tous.ttes !

A très bientôt pour une prochaine newsletter bi-mensuelle,

L'équipe Zéro Déchet Strasbourg