



LES REFLEXES ZERO DECHET

1 On jette 30 kg de nourriture par an et par habitant, dont 7 kg encore emballée.
Pour réduire ce gaspillage alimentaire, on peut :

- Faire **une liste de courses** en vérifiant ce qui reste dans les armoires et le frigo, et en fonction des menus de la semaine.
- Vérifier les **dates limites de consommation**.
- **Faire des conserves ou congeler** pour ne rien gaspiller du potager ou des courses.
- **Cuisiner les épluchures, les fanes (si bio), ou les composter.**

2 On limite le plus possible **les emballages :**

- Acheter les fruits et légumes **de saison en vrac**, viande et fromage **à la découpe**, pas de barquettes...
- Boire **l'eau du robinet**, choisir du café **sans capsules**.
- Utiliser **une gourde** et **des boîtes** pour conserver ses restes.
- Troquer les plats préparés contre de la **cuisine maison**.



IDÉES RÉCUP

→ Pour les courses en vrac, utiliser des bocaux de récup ou coudre des chutes de tissu pour faire des sacs à vrac.



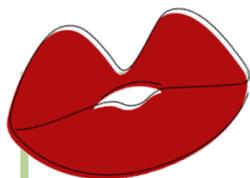
LES ASTUCES & CONSEILS

La règle des 4 R + C

- ✗ **REFUSER** : les produits à usage unique
- ♻️ **REDUIRE** : emballages jetables, gaspillage, ...
- 🔄 **REUTILISER** : ce qui peut avoir une 2nd vie !
- ♻️ **RECYCLER** : en dernier recours
- 🗑️ **COMPOSTER** : le reste !

Et puis plein d'autres solutions existent !

- Réparer ses objets soi-même ou demander à un professionnel,
- Emprunter des objets de vos voisins,
- Partager un achat entre voisins (tondeuse, broyeur,...),
- Louer les objets peu utilisés dans l'année,
- Acheter d'occasion, sur les sites de petites annonces ou dans une ressourcerie, ...



Lors d'un achat, je pense « B.I.S.O.U. »

- B** comme **BESOIN** : A quel besoin cet achat répond-il ?
- I** comme **IMMEDIAT** : Puis-je attendre quelques jours avant de me décider ?
- S** comme **SEMBLABLE** : Ai-je déjà un objet qui a cette utilité ?
- O** comme **ORIGINE** : Quelle est l'origine de ce produit ?
- U** comme **UTILE** : Cet objet va-t-il m'apporter un confort primordial ?



COMPOSTER CHEZ SOI

La recette est plutôt simple, que ce soit en tas ou en bac, le processus sera le même. Voici quelques petits conseils de base :

- **Brassez votre compost régulièrement** (tous les 15 jours) et uniquement les 20 cm supérieurs et si possible **après** une montée en température.
- **Pensez à préserver l'équilibre matières humides (épluchures etc...) et matières sèches (broyat, brindilles)** soit 1/3 minimum de matières sèches pour 2/3 d'apport.
- **Ne compostez pas vos tontes et feuilles mortes dans votre composteur**, vous l'étoufferiez. Laissez composter vos feuilles mortes à part, pour créer un terreau qui allégera votre compost pour le repotage. Pour votre tonte, faites-en un **paillage** ou **mulcher**, vous l'intégrerez ainsi sans peine à votre sol.
- **Passez votre compost en maturation au bout de 6 mois.** Plein ou non, votre bac de compost devra être vidé au bout de cette période pour permettre une bonne maturation. Laissez le mûrir tranquillement en tas recouvert de paille.