



Mon **CARNET** de bord

SOMMAIRE



INTRODUCTION

- Le Défi Zéro Déchet
page 3
- Réduire ses déchets, comment faire ?
page 4



LES GESTES ALTERNATIFS

- Mes courses et ma consommation
page 6
- Ma cuisine et l'anti-gaspillage
page 7
- L'entretien de son intérieur
page 8
- Dans ma salle de bain
page 9
- Mes achats et mes équipements
page 10
- Au jardin
page 11



SUIVI DES PESÉES

pages 12-13



CALENDRIER DU DÉFI

pages 14-15

LE DÉFI ZÉRO DÉCHET

Si vous tenez ce carnet de bord entre les mains, c'est certainement parce que vous participez à notre Défi Zéro Déchet. Afin de vous aider, à réduire votre production de déchets au quotidien, nous vous avons concocté des astuces concrètes et faciles à mettre en place à la maison.

En quoi consiste ce défi ?

Votre rôle

Réduire d'au moins 50% la quantité de déchets produite à la maison, sans que cela ne soit contraignant et ne vous demande un investissement financier.

Notre rôle

Prouver qu'adopter des comportements plus écologiques ça peut être simple, ludique et convivial !

Ce carnet de bord a vocation à rappeler les grands principes des éco-gestes au quotidien, à présenter des idées nouvelles.

Tout au long du défi, nous vous proposerons également des ateliers et des visites pour vous inspirer dans votre démarche.





RÉDUIRE SES DÉCHETS, COMMENT FAIRE ?

**La démarche «zéro déchet» repose
sur 5 piliers : La règle des 5R**

1 REFUSER

Dire non à ce qui finit vite à la poubelle : sacs jetables, emballages inutiles, prospectus, gadgets...



2 RÉDUIRE

Acheter moins, mais mieux. Limiter le gaspillage, surtout alimentaire, et choisir des produits durables.



3 RÉUTILISER

Remplacer le jetable par du réutilisable (*gourdes, sacs à vrac, boîtes...*). Penser aussi à la réparation, à la seconde main, au don et au troc.



4 RECYCLER

Trier ce que l'on n'a pas réussi à éviter, selon les consignes du territoire (voir encadré).



5 RENDRE À LA TERRE

Trier ses biodéchets en utilisant une solution adaptée : *composteur individuel ou collectif, point d'apport volontaire, animaux domestiques...*



Quelles sont les consignes de tri sur mon territoire ?

Pour connaître les consignes de tri et les points de collecte, scannez le QR code correspondant à votre commune de résidence :



ARC SUD BRETAGNE

Ambon, Arzal, Billiers, Damgan, La Roche-Bernard, Le Guerno, Marzan, Muzillac, Nivillac, Noyal-Muzillac, Péaule et Saint-Dolay.



QUESTEMBERT COMMUNAUTÉ

Berric, Caden, La Vraie-Croix, Larré, Lauzach, Le Cours, Limerzel, Malansac, Molac, Pluherlin, Questembert, Rochefort-en-Terre, Saint-Gravé.

Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas.

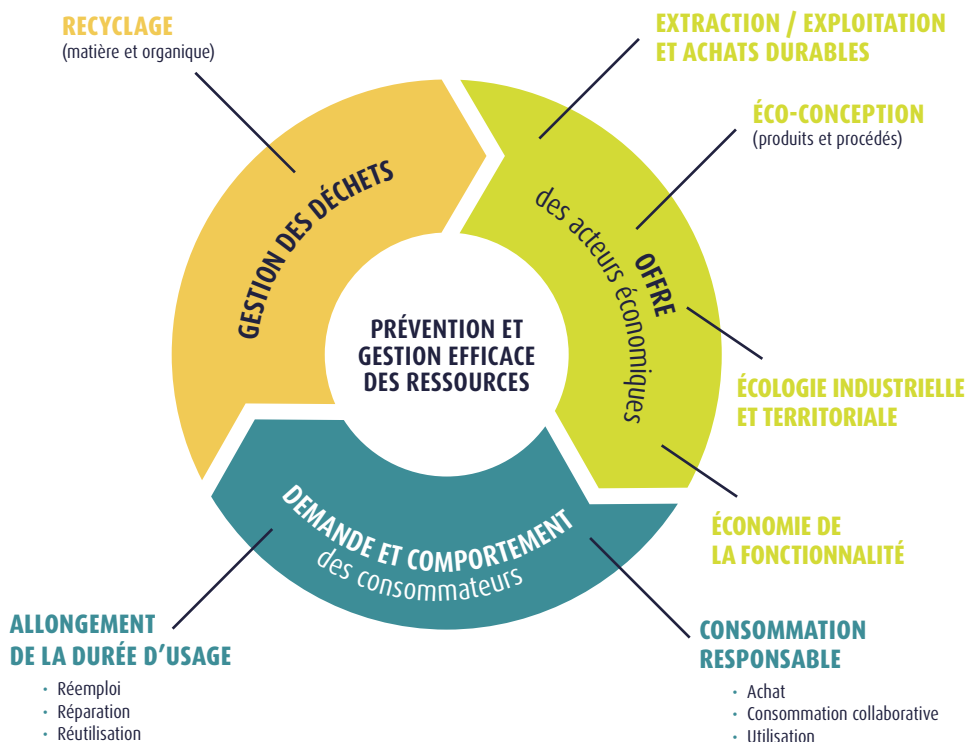
L'économie circulaire

L'économie circulaire s'inscrit dans le cadre du développement durable. Elle propose de rompre avec le système de production linéaire classique qui consiste à extraire, produire, consommer puis jeter, pour se rapprocher du mode de fonctionnement des écosystèmes, où les déchets deviennent des ressources.

Et moi dans tout ça ?

En tant que consommateurs, nos actions quotidiennes ont un impact sur l'environnement que nous ne percevons pas toujours. Prendre conscience des effets indirects de nos choix de consommation est essentiel pour changer la dynamique.

Vous l'aurez compris, le défi Zéro Déchet s'inscrit dans ce concept d'économie circulaire. En y participant, vous découvrirez tous les petits gestes à portée de chacun-e pour contribuer à ce modèle plus durable.



Source du schéma initial : ADEME



MES COURSES ET MA CONSOMMATION

- ☐ Refuser les sacs plastiques et apporter mon propre cabas
- ☐ Refuser ce qui n'est pas nécessaire papier autour du pain, touillette, ballon, crayon...
- ☐ Acheter en vrac
- ☐ Privilégier les contenants en verre conserves, bouteilles...
- ☐ Privilégier les grands formats
- ☐ Apporter ses propres contenants : sacs en tissu pour le vrac et les légumes, boucherie, fromagerie...
- ☐ Utiliser des contenants consignés
- ☐ Acheter des fruits et légumes de saison
- ☐ Choisir des produits labellisés
- ☐ Privilégier les produits rechargeables (piles...)
- ☐ Boire l'eau du robinet
- ☐ Acheter des produits garantis vêtements, sacs...
- ☐ Mettre un autocollant «Stop Pub» sur sa boîte aux lettres

Comment faire ?

Cochez les cases d'une couleur différente à chaque étape pour voir votre évolution.

☒ **Bleu** = avant le défi

☒ **Noir** = après la pesée n°1

☒ **Rouge** = après la pesée n°2

☒ **Vert** = après la pesée n°3



MA CUISINE ET L'ANTI-GASPILLAGE

- ☐ **Planifier mes repas** pour mieux gérer le réfrigérateur et les stocks
- ☐ **Utiliser un maximum du produit :** fanes, épluchures...
- ☐ **Préparer mes repas et mes desserts :** Collation, déjeuner, dîner...
- ☐ **Faire des conserves et des confitures**
- ☐ **Cuisiner les restes**
- ☐ **Prévoir des boîtes ou contenants** pour transporter et conserver
- ☐ **Utiliser un recouvre-plat** (ou bee wrap) pour conserver vos plats
- ☐ **Demander un sac pour les restes** au restaurant
- ☐ **Utiliser de l'essuie-tout lavable**
- ☐ **Utiliser des serviettes de table en tissu**

Comment faire ?

Cochez les cases d'une couleur différente à chaque étape pour voir votre évolution.

☒ **Bleu** = avant le défi

☒ **Noir** = après la pesée n°1

☒ **Rouge** = après la pesée n°2

☒ **Vert** = après la pesée n°3





L'ENTRETIEN DE SON INTÉRIEUR

- ☐ Fabriquer sa lessive
- ☐ Fabriquer sa crème à récurer
- ☐ Fabriquer ses pastilles pour le lave-vaisselle
- ☐ Fabriquer son produit multi-usage : Surface, liquide de rinçage...
- ☐ Fabriquer son produit pour vitres
- ☐ Fabriquer son produit pour les WC
- ☐ Utiliser une brosse pour la vaisselle à tête interchangeable
- ☐ Utiliser des éponges lavables
- ☐ Utiliser des lingettes lavables
- ☐ Acheter des produits écologiques
- ☐ Acheter des produits concentrés
- ☐ Acheter des produits rechargeables

Comment faire ?

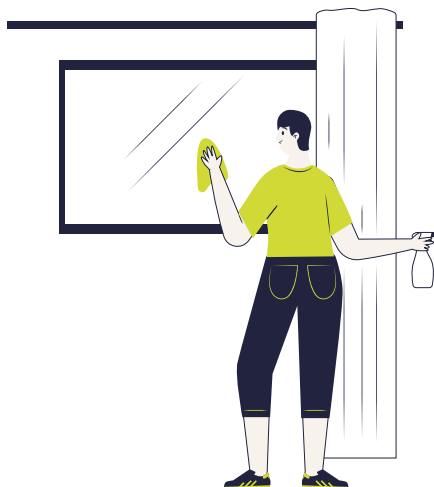
Cochez les cases d'une couleur différente à chaque étape pour voir votre évolution.

☒ **Bleu** = avant le défi

☒ **Noir** = après la pesée n°1

☒ **Rouge** = après la pesée n°2

☒ **Vert** = après la pesée n°3



DANS MA SALLE DE BAIN

- ☐ Utiliser un cure-oreille réutilisable
- ☐ Utiliser des lingettes lavables
- ☐ Utiliser un savon solide
- ☐ Utiliser un dentifrice solide
- ☐ Utiliser un shampoing solide
- ☐ Utiliser un rasoir de sûreté
- ☐ Utiliser un blaireau
- ☐ Utiliser un pain de rasage solide
- ☐ Utiliser un gel douche en vrac
- ☐ Utiliser une brosse à dent à tête interchangeable
- ☐ Utiliser un mouchoir en tissu
- ☐ Utiliser des couches lavables
- ☐ Utiliser des protections périodiques lavables
- ☐ Utiliser un déodorant solide
- ☐ Utiliser un baume à lèvres solide

Comment faire ?

Cochez les cases d'une couleur différente à chaque étape pour voir votre évolution.

☒ **Bleu** = avant le défi

☒ **Noir** = après la pesée n°1

☒ **Rouge** = après la pesée n°2

☒ **Vert** = après la pesée n°3





MES ACHATS ET MES ÉQUIPEMENTS

- ☐ Réparer au lieu de remplacer :
Repair café ou atelier réparation
- ☐ Donner, revendre ou déposer
en recyclerie
- ☐ Emballer ses cadeaux avec du tissu
de récupération (furoshiki)
- ☐ Privilégier les cadeaux immatériels
- ☐ Acheter de seconde main
ou reconditionné
- ☐ Louer ou emprunter au lieu
d'acheter
- ☐ S'abonner à la médiathèque
et à la ludothèque
- ☐ S'habiller en friperie, recyclerie
ou boutique de seconde main
- ☐ Customiser, relooker ou détourner :
Objets, meubles, vêtements...

Comment faire ?

Cochez les cases d'une couleur différente à chaque étape pour voir votre évolution.

☒ **Bleu** = avant le défi

☒ **Noir** = après la pesée n°1

☒ **Rouge** = après la pesée n°2

☒ **Vert** = après la pesée n°3



AU JARDIN

- ☐ **Pailler ses déchets verts**
- ☐ **Tondre sans ramasser l'herbe**
(mulching)
- ☐ **Faire de la tonte raisonnée**
(seulement là où c'est nécessaire)
- ☐ **Composter**
- ☐ **Acheter des plants locaux :**
Troc plants, grainothèques
- ☐ **Broyer ses déchets verts**
- ☐ **Cultiver son potager**
- ☐ **Jardiner sans pesticides**
- ☐ **Avoir des poules**



C'est quoi un déchet vert ?

Tontes de pelouses, tailles de haies, feuilles mortes, résidus d'élagage d'arbres et d'arbustes, résidus du débroussaillage, du désherbage et du fauchage.

Comment faire ?

Cochez les cases d'une couleur différente à chaque étape pour voir votre évolution.

☒ **Bleu** = avant le défi

☒ **Noir** = après la pesée n°1

☒ **Rouge** = après la pesée n°2

☒ **Vert** = après la pesée n°3





SUIVI DES PESÉES

Les pesées servent à mesurer votre production de déchets, suivre son évolution pendant le défi et constater vos progrès mois après mois.



PESÉE N°1
État des lieux
Fin octobre



PESÉE N°2
Observation des
premiers changements
Fin décembre

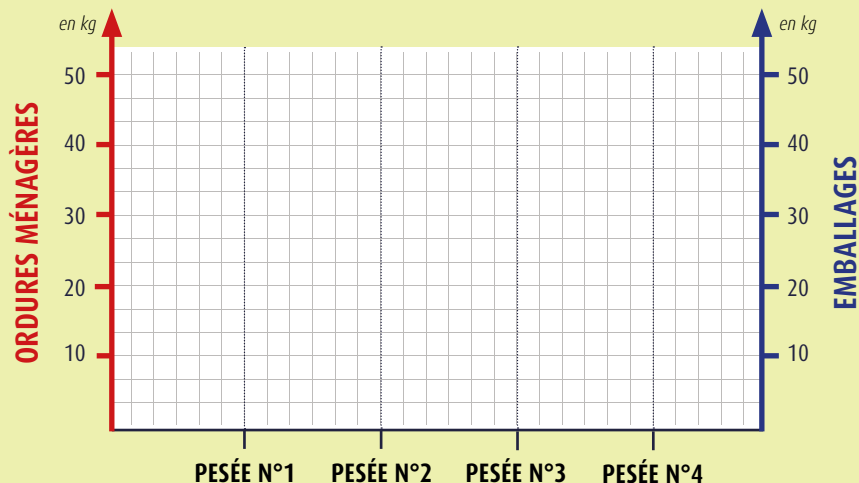


PESÉE N°3
Point d'étape
Fin février



PESÉE N°4
Pesée finale
Fin avril

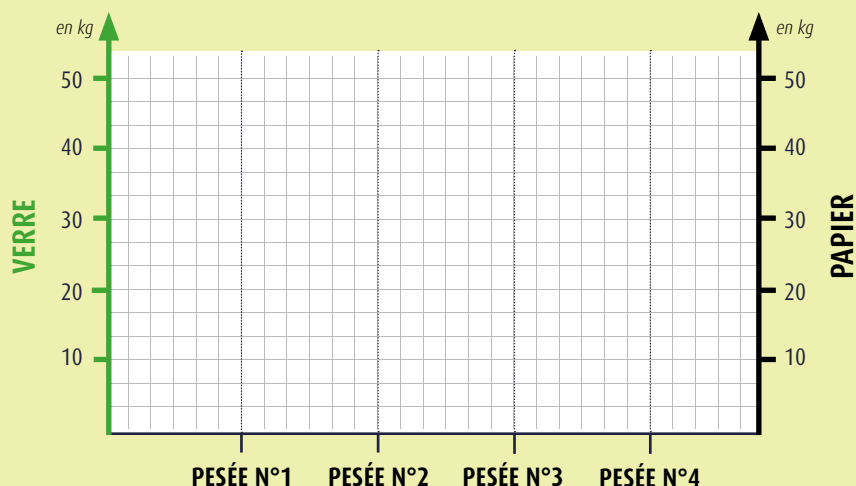
ORDURES MÉNAGÈRES ET EMBALLAGES



Comment faire ?

Faites une croix sur le poids et la pesée correspondante avec 2 couleurs différentes :
Rouge = Ordures ménagères / **Bleu** = Emballages

VERRE ET PAPIER



Comment faire ?

Faites une croix sur le poids et la pesée correspondante avec 2 couleurs différentes :

Vert = Verre / **Noir** = Papier

PASSAGES EN VÉGÉTÉRIE ET/OU DÉCHÈTERIE

	Octobre > Décembre	Décembre > Février	Février > Avril	Total
Nombre de passages				
Type de déchets déposés				
Quantité estimée (en kg)				



CALENDRIER DU DÉFI

Les dates et lieux des ateliers vous seront communiqués ultérieurement.

1 OCTOBRE : Comprendre la vie des déchets

- ☐ **Atelier n°1**
Nettoyage de plage et sensibilisation à la problématique des déchets

- ☐ **Atelier n°2**
Formation au compostage

- ☐ **Atelier n°3**
Visite du centre d'enfouissement de la Croix Irteille (*La Vraie-Croix*)



PESÉE N°1 > p. 12 et 13
État des lieux



EN OPTION

Un diagnostic personnalisé de votre jardin par le chargé de mission biodéchets de la collectivité.

Sur rendez-vous

2 NOVEMBRE : Ma cuisine zéro déchet

- ☐ **Atelier n°4**
Sensibilisation aux courses zéro déchet en magasins bio et grandes surfaces

- ☐ **Atelier n°5**
Cuisine anti-gaspillage : Repas partagé à partir de restes et d'invendus.



- ☐ **Atelier n°6**
Visite d'un centre de tri des emballages recyclables (*Le Rheu*)



E-book de recettes offert

3 DÉCEMBRE : Des fêtes de fin d'année zéro déchet

- ☐ **Atelier n°7**
Furoshiki* et cadeaux écoresponsables

- ☐ **Atelier n°8**
Visite d'une déchèterie



PESÉE N°2 > p. 12 et 13
Observation des premiers changements

*Technique japonaise d'emballage en tissu

4 JANVIER : Ménage et salle de bain zéro déchet



Atelier n°9

Produits ménagers maison : Lessive ou produit multi-usages



Atelier n°10

Cosmétiques maison : Baume à lèvres et déodorant

5 FÉVRIER : Une seule planète



Atelier n°11

Jeu en famille



Atelier n°12

Empreinte écologique : L'impact environnemental de nos modes de vie



PESÉE N°3 > p. 12 et 13
Point d'étape

6 MARS : Organisation et réparation



Atelier n°13

Rangement et minimalisme : Je trie, range et organise ma maison



Atelier n°14

Repair café : atelier réparation

7 AVRIL : Le jardin zéro déchet



Atelier n°15

Visite d'une exploitation maraîchère : Manger local, circuit court et de saison



Atelier n°16

Accueillir la biodiversité au jardin : Balade et activité manuelle



PESÉE N°4 > p. 12 et 13
Pesée finale



REPAS DE CLÔTURE

Bilan et retour d'expériences

NUMÉROS UTILES

Coordination / Animation

Amélie Brault

06 98 10 23 76

terreagirpourlaplanete@gmail.com

Arc Sud Bretagne

Tristan Paris

Chargé de projet prévention déchets

02 99 91 40 96

environnement@arcsudbretagne.fr

www.arc-sud-bretagne.fr

Questembert Communauté

Élisabeth Nouel

Chargée de prévention déchets

02 97 26 10 21

dechets@qc.bzh

www.questembert-communaute.fr



Conception et réalisation : Questembert Communauté - Illustrations : Magnific - Ne pas jeter sur la voie publique