# Liste des gestes

## Par où faut-il commencer ?

Pour réduire son poids de déchets, il est possible d'agir en 4 étapes successives :

### 1. Allez à votre rythme !

- Vous ne pourrez pas tout mettre en application dès les premiers jours, d'ailleurs nous vous le déconseillons !
- Vous pouvez progresser par paliers. Exemple :
  " Ce mois ci vous décidez de travailler sur vos déchets de cuisine, le mois prochain vous allez à la ressourcerie la plus proche pour remplacer votre robot en panne et dès maintenant vous arrêtez les pailles en plastique ! ».
- De cette façon, vous mettrez en place des éco gestes plus facilement et pour longtemps, là est l'essentiel !

### 2. Disséquez / Examinez / Etudiez vos poubelles

- Analysez vos déchets et détectez vos moyens d'actions.
- Vos poubelles sont pleines de bouteilles en plastique à usage unique ? Vous avez sûrement des idées alternatives pour y remédier !

### 3. Faites le point

- Quelles sont vos habitudes de consommation, vos besoins, vos critères d'achat?
- Vérifiez qu'il est vraiment nécessaire d'acheter. Les possibilités d'emprunt, de location ou de dématérialisation, ne seraient elle pas une solution ? L'achat d'occasion est il envisageable ? Est ce solide ? Est ce « éco conçu » ? etc.

### 4. Expérimentez !

- Selon votre situation, certaines actions vous sembleront simples tandis que d'autres vous sembleront au contraire trop contraignantes. Agissez là où vous pouvez, sans vous surcharger !

Ces étapes sont résumées avec « les 5 R » : Refuser – Réduire – Réparer – Réutiliser – Recycler.

Les champs d'action possibles :

- Au marché / Aux courses / Dans les commerces
- A la maison (Cuisine, Salle de bain, garage, jardin, dressing, ...)
- Au bureau / A l'école
- Pendant les sorties entre ami.e.s et / ou famille

## À vous de jouer !

Dans les pages suivantes, nous vous proposons près de 80 gestes qu'il est possible de mettre en place pour réduire le poids de vos poubelles. Cette liste est non-exhaustive.

Chaque geste est suivi :

- D'une fréquence : Je le pratique tout le temps, souvent, jamais ou bien vous n'êtes pas concerné.
- D'un niveau difficulté de mise en place.
- De l'impact qu'il peut avoir en terme de quantité et/ou de volume produit dans vos poubelles.

Ces évaluations sont indicatives. Selon votre niveau d'implication dans le zéro déchet, ces gestes vous sembleront plus ou moins simples à mettre en place.

### 1. 3 niveaux de difficultés

★ Facile à mettre en place
★★ Cela peut chambouler mes habitudes, mais j'en suis capable !
★★★ Impossible n'est pas français !

### 2. Impact sur la quantité / le volume de déchet produit dans mon foyer

🗑 Peu impactant
🗑🗑 Impactant
🗑🗑🗑 Très impactant

### 3. L'autoévaluation sur la mise en pratique des gestes choisis

Cette étape ne pourra se réaliser qu'uniquement à la fin de l'opération (fin juin). Vous pourrez vous autoévaluer sur la mise en place des gestes que vous aurez choisis. L'objectif étant d'analyser ce qui a fonctionné ou pas et pourquoi.

**RAPPEL** : Il est impossible de tout mettre en place d'un seul coup ! Vous allez pouvoir identifier quelques actions prioritaires… quand celles-ci seront bien intégrées revenez piocher dans la liste de nouvelles idées.
Un geste proposé – même important – vous semble impossible à réaliser chez vous ?
Ne vous y attardez pas ! Le but du jeu reste bien d'apprendre en se faisant plaisir…

## Place aux bonnes idées…

Vous avez des trucs et astuces qui ne figurent pas dans cette liste ? Cela nous intéresse ! N'hésitez pas à faire part de vos remarques, suggestions.

| **Où en êtes-vous ?**<br>**NOM & Prénom du référent du foyer:** | Tout le temps | Souvent | Jamais | Non concerné | Niveau de difficulté à mettre en place | Impact sur la quantité de déchets produits dans mon foyer | Les gestes que je souhaite tester durant le défi | A la fin du défi Je m'autoévalue sur la mise en pratique du geste choisi ☺ | 😐 | ☹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Au marché / Dans les commerces** | | | | | | | | | | |
| 1. Je fais une liste de courses pour n'acheter que ce dont j'ai besoin. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 2. Je ne me laisse pas tenter par les promotions dont je n'ai pas besoin, notamment sur les produits frais. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 3. Je prends un sac cabas, un panier pour faire les courses | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 4. Je refuse les sacs que l'on me propose. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 5. J'utilise un sac à pain lorsque je me rends à la boulangerie. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 6. Je choisis des produits moins emballés voire sans emballage comme le tube de dentifrice sans son carton. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 7. Je choisis des produits en vrac et à la coupe. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 8. J'utilise mes propres contenants (bocaux, sacs à vrac, bee wrap,...) lorsque j'achète en vrac et à la coupe. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 9. Je préfère les grands conditionnements, notamment pour les produits qui se conservent (huile, gel douche, shampoing, savon liquide, produit vaisselle...) | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 10. Je choisis les produits en écorecharge ou les produits concentrés (berlingot de savon / de lessive, produits d'entretien...) et je privilégie les produits écolabellisés | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |

| Où en êtes-vous ? | Tout le temps | Souvent | Jamais | Non concerné | Difficulté | Impact sur ma production de déchets | Mes gestes pour le défi | Je m'évalue en fin de défi ☺ | 😐 | ☹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. Je privilégie les formats « familiaux » aux emballages individuels, notamment pour les produits consommés régulièrement (condiments, céréales, sel, sucre, pâtes, ...). | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 12. J'évite les produits jetables (rasoirs, stylos, piles...). | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 13. Je choisis des produits solides et réparables, de préférence sur secteur ou avec piles rechargeables. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| **A la maison** | | | | | | | | | | |
| 14. J'applique un autocollant « stop pub » sur ma boîte aux lettres. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 15. J'emmène à la déchèterie ou en point d'apport spécialisé les piles, ampoules, petits et gros électroménagers, peintures, huiles, solvants, produits dangereux... | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 16. J'entretiens mes objets pour prolonger leur durée de vie et je les fais réparer quand c'est possible. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 17. Je donne une nouvelle fraicheur à des objets (customisation, upcycling,...). | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 18. Je donne ou revends des objets dont je n'ai plus l'usage. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 19. Je cherche à acheter d'occasion avant d'acheter un produit neuf. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 20. Je respecte les doses prescrites pour les produits d'entretien. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 21. J'utilise une serpillère et des chiffons ou lingettes lavables pour l'entretien de la maison. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |

| Où en êtes-vous ? | Tout le temps | Souvent | Jamais | Non concerné | Difficulté | Impact sur ma production de déchets | Mes gestes pour le défi | Je m'évalue en fin de défi ☺ | 😐 | ☹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22. Je fabrique mes produits ménagers. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 23. J'utilise une litière végétale compostable et je la composte. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| **Dans la cuisine / Salle à manger** | | | | | | | | | | |
| 24. J'organise mon réfrigérateur pour optimiser la conservation des produits. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 25. Je connais et je surveille les dates de consommation (DLC et DDM). | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 26. Je garde les restes lorsque je n'ai pas fini mon assiette ou que j'en ai trop préparé et j'apprends à les cuisiner. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 27. Je congèle les produits avant qu'ils ne s'abîment si je n'ai pas le temps de les manger. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 28. Je cuisine les bonnes quantités. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 29. Je composte mes déchets végétaux. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 30. J'évite les plats préparés et je cuisine au maximum. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 31. J'utilise des produits lavables (nappes, serviettes, vaisselle). | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 32. Je fuis le papier aluminium et le film plastique. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 33. Je n'utilise plus d'essui-tout jetable | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 34. Je bois l'eau du robinet. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |

| Où en êtes-vous ? | Tout le temps | Souvent | Jamais | Non concerné | Difficulté | Impact sur ma production de déchets | Mes gestes pour le défi | Je m'évalue en fin de défi ☺ | 😐 | ☹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 35. J'investi dans une machine pour fabriquer de l'eau gazeuse | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| **Dans la salle de bain** | | | | | | | | | | |
| 36. J'utilise du savon et du shampooing solide. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 37. J'utilise des produits lavables plutôt que des lingettes ou cotons jetables. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 38. J'utilise des couches lavables pour mon enfant. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 39. J'utilise des protections féminines durables (MoonCup, serviettes / culottes lavables, ...) | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 40. Je fabrique mes produits cosmétiques. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 41. J'utilise un oriculi à la place des cotons tiges jetables | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| **Dans le dressing** | | | | | | | | | | |
| 42. J'achète des vêtements / chaussures d'occasion ou je teste la location de vêtements | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 43. Si j'achète neuf, je choisis des vêtements / chaussures de bonne qualité qui vont durer et si possible de fabrication responsable (éthique, fait en France, de seconde main, ...) | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 44. Je donne les vêtements / chaussures que je n'utilise plus | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 45. J'organise des « trocs de fringues » entre ami(e)s. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 46. Je redonne une nouvelle fraîcheur à des vêtement passés de mode. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |

| Où en êtes-vous ? | Tout le temps | Souvent | Jamais | Non concerné | Difficulté | Impact sur ma production de déchets | Mes gestes pour le défi | Je m'évalue en fin de défi ☺ | 😐 | ☹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Dans le garage** | | | | | | | | | | |
| 47. Je loue ou j'emprunte les outils dont j'ai besoin occasionnellement plutôt que de les acheter (perceuse, ponceuse, décolleuse à papier peint,...) | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 48. J'achète les bonnes quantités de produits (peintures, visseries, ...). | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 49. J'optimise les achats de matériaux pour limiter les chutes. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 50. Je vérifie mon stock de matériel avant d'en acheter du nouveau. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 51. Je pense au réemploi pour les chutes et lors du démontage de vieilles installations. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 52. Je détourne des objets inutilisés pour un autre usage. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| **Au jardin** | | | | | | | | | | |
| 53. Je gère mes déchets de jardin sur place (je ne les emmène pas en déchèterie ni ne les dépose à la collecte des déchets verts) : compostage, paillage, mulching... | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 54. J'utilise mon compost /lombricompost / lombrithè) pour enrichir naturellement mon potager. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 55. Je loue ou j'emprunte les outils dont j'ai besoin occasionnellement plutôt que de les acheter. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 56. Je plante des essences de végétaux à pousse lente pour limiter les tailles. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★★ | 🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |

| Où en êtes-vous ? | Tout le temps | Souvent | Jamais | Non concerné | Difficulté | Impact sur ma production de déchets | Mes gestes pour le défi | Je m'évalue en fin de défi ☺ | 😐 | ☹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 57. Je laisse une partie de mon terrain en jachère pour éviter les déchets de tonte et offrir un abri aux insectes | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| **Au bureau / A l'école ou ailleurs** | | | | | | | | | | |
| 58. Avant de racheter du nouveau matériel, Je vérifie celui que j'ai déjà | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 59. Je réutilise les cahiers non terminés en cahier de brouillon, ainsi que le verso des papiers imprimés | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 60. Je favorise le matériel solide (cartable, trousse, sacoche, ...). | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 61. Je n'imprime que lorsque cela est vraiment nécessaire. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 62. J'optimise mes impressions (recto/verso, deux pages par feuille). | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 63. Si le document est long, Je n'imprime que la partie qui m'intéresse | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 64. J'imprime en noir et blanc. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 65. Je fais recharger mes cartouches d'imprimante. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 66. Je prends un fruit, un gâteau fait maison plutôt qu'une compote en gourde ou des biscuits emballés. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 67. Je mets mon repas, mon goûter dans une boîte réutilisable. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 68. J'utilise une gourde plutôt qu'une bouteille jetable et une tasse à café/ un mug au lieu d'un gobelet. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |

| Où en êtes-vous ? | Tout le temps | Souvent | Jamais | Non concerné | Difficulté | Impact sur ma production de déchets | Mes gestes pour le défi | Je m'évalue en fin de défi ☺ | 😐 | ☹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **En sortie avec la famille ou les ami.es** | | | | | | | | | | |
| 69. J'offre des cadeaux dématérialisés. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 70. Je dis non au papier cadeau jetable. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 71. Pour les pique-niques, j'emmène de la vaisselle lavable. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 72. Je prends un grand paquet de chips à partager entre amis pour mes sorties plutôt qu'un paquet individuel. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★ | 🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 73. J'organise des soirées, des réceptions zéro déchet. | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★★ | 🗑🗑🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 74. J'apporte une boite pour rapporter mes reste au restaurant | ○ | ○ | ○ | ○ | ★★★ | 🗑 | ☐ | ○ | ○ | ○ |

| D'autres gestes que vous avez déjà mis en place... | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 75. | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 76. | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 77. | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 78. | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 79. | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ☐ | ○ | ○ | ○ |
| 80. | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ☐ | ○ | ○ | ○ |