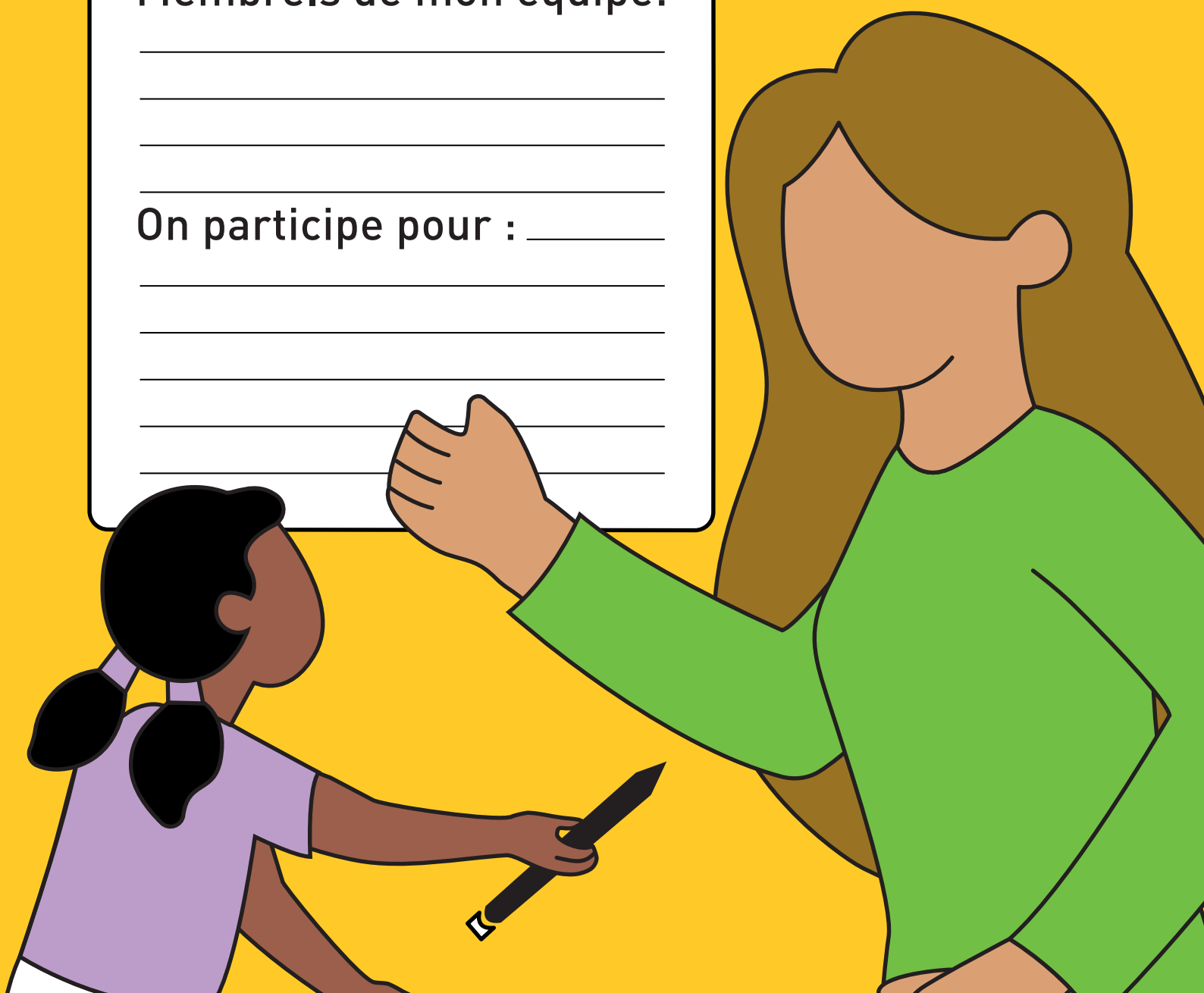


**Carnet de bord
de l'aventure
zéro déchet
pour l'équipe :**



Début du défi ___/___/____
Membre.s de mon équipe:

On participe pour : _____



Le **SY**ndicat pour la **V**alorisation et l'**É**limination des **D**échets de l'**A**gglomération **Caennaise** **s'engage au quotidien** pour la **gestion responsable des déchets ménagers produits** et la **préservation des ressources**.

Il agit avec **8 collectivités** adhérentes qui regroupent **252 communes**, pour un total de **480 123 habitants** !



UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE

Les **ambassadrices de tri du Syvedac** à l'origine de ce projet ont hâte de commencer cette aventure avec vous. Elles sont disponibles pour toute question, problème ou inquiétude sur le sujet à l'**adresse mail dédiée** :

foyers.temoins@syvedac.org

SOMMAIRE

- 1** Introduction _____ p. 2 à 15
 - le SYVEDAC
 - le défi zéro déchet
 - mon état des lieux
 - mes outils pour l'aventure

- 2** Mes listes de gestes _____ p. 16 à 47
 - au marché ou dans les commerces
 - chez moi
 - à l'extérieur ou avec les autres

- 3** Fin de l'aventure et bilan _____ p. 48 à 52



POURQUOI LE SYVEDAC PROPOSE CE DÉFI ?

En tant que service public, nous menons deux missions sur le territoire :

- 1** Le **traitement des déchets ménagers et assimilés** (DMA) et leur valorisation sous forme de matières et d'énergie ;
- 2** La **prévention et la sensibilisation** des habitants aux enjeux de réduction et de tri.

LES DMA ?

Emballages
et papiers



Emballages
en verre



Ordures
ménagères



Déchets
alimentaires



Encombrants, bois,
ferraille, meubles,
résidus de jardin,
gravats ...

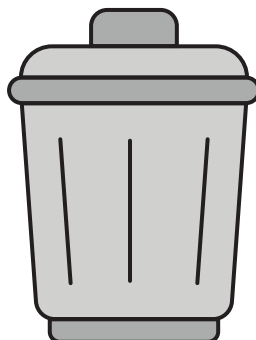
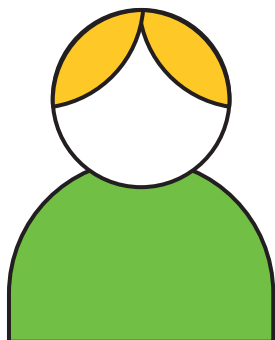


Déchets des
entreprises et
administrations
collectés par le
service public

DÉCHETS MÉNAGERS

ET ASSIMILÉS

Chaque étape de la vie d'un produit a des impacts sur l'environnement. En tant que consommateur, **nous pouvons contribuer** à limiter ces impacts **en réduisant nos déchets !**



**608 kg / an
de DMA**

défi

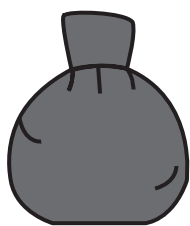


Zéro Déchet

MA MISSION

1 Je **pèse mes poubelles** à chaque fois que je les sors ;

LES DÉCHETS À PESER :



ORDURES
MÉNAGÈRES



EMBALLAGES
PAPIERS ET CARTONS



EMBALLAGES
EN VERRE

2 Je **note le poids** de chaque poubelle ;

Le Syvedac propose un **SITE INTERNET DÉDIÉ** à l'opération pour inscrire ses données



+ d'infos page 12

3 Je **choisis** puis **teste** des **gestes de réduction des déchets** ;



Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas...



QUI Y'A-T-IL DANS MES POUBELLES ?

Pour débiter l'aventure, je fais un point avec mon équipe sur nos déchets du quotidien.

- 1 Quels déchets ? En quelle quantité ? Jetés à quelle fréquence ?
- 2 Comment s'organise-t-on ? Une personne est chargée de les sortir ? Plusieurs poubelles sont utilisées ?

Les déchets de l'équipe...

quelques exemples pour s'INSPIRER :

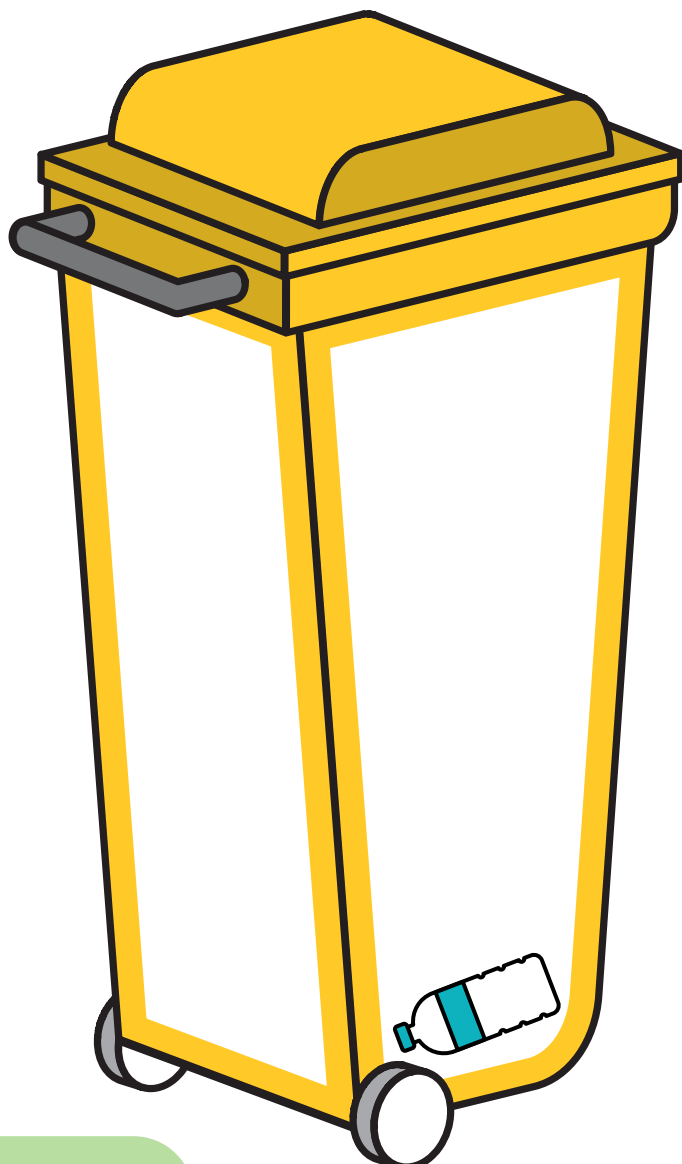
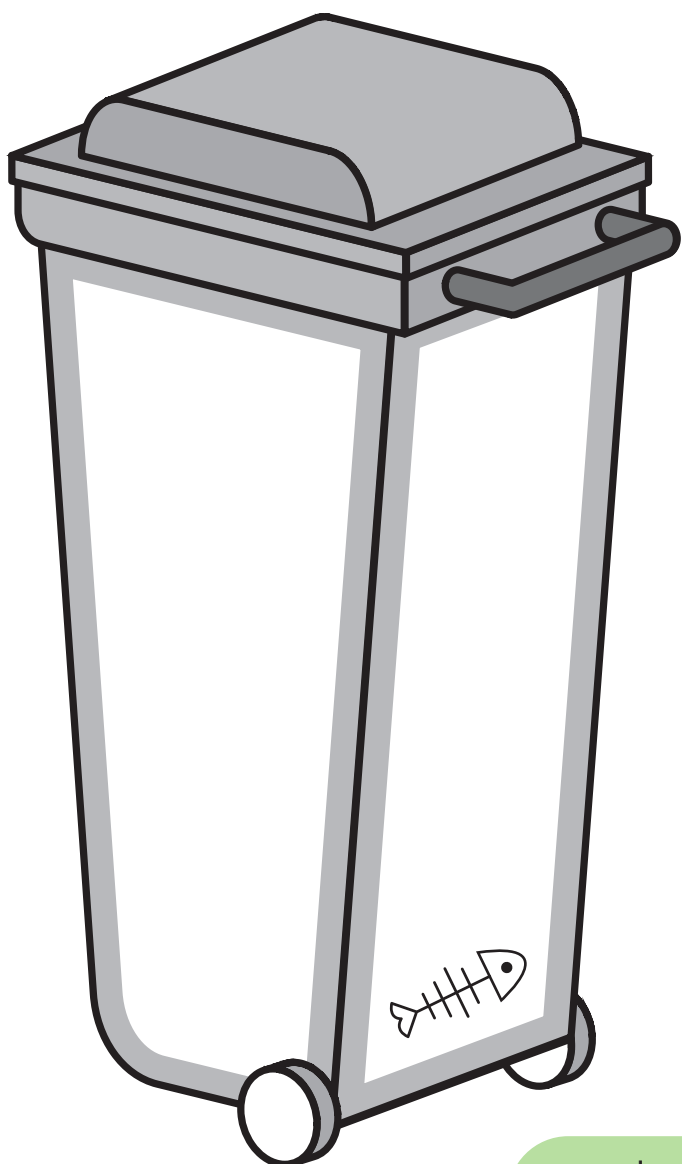


ATELIER : Sur la page suivante, je liste ou dessine mes déchets à l'endroit où je les jette !

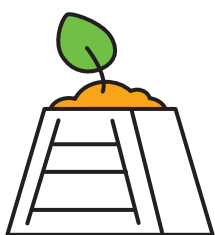
les dessins au dessus peuvent aider à commencer

Dans ma poubelle grise il y a :

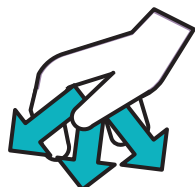
Dans ma poubelle jaune il y a :



Je dépose
certains déchets à
d'autres endroits :



composteur
(ou borne à déchets
alimentaires)



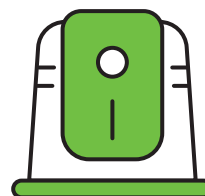
déchèterie



pharmacie



magasin



borne à verre

MON CARNET DE BORD

Ce carnet propose des **listes de gestes** à mettre en place pour réduire les déchets. Il **accompagne l'équipe** pendant tout le défi.

Tout **comprendre** sur le carnet de bord :

- 1** Je commence par regarder les **cases à cocher** (4 par geste) :

Je fais déjà

je coche ici si je **PRATIQUE** déjà le geste :

ou

je coche le mois où je **CHOISIS DE TESTER** un nouveau geste :

Mois 2 Mois 3 Mois 4

☒ Je prends un **sac cabas** pour faire les courses

☐ ☒ ☐

- 2** La **difficulté** des gestes est représentée par *niveau* d'étoiles :

★ **FACILE** à mettre en place ;

★★ Ça **CHANGE MES HABITUDES** mais j'en suis capable !

★★★ **RIEN N'EST IMPOSSIBLE !!**

- 3** Chaque geste permet d'éviter un **poids de déchets** indiqué par :

★ **FAIBLE**

★★ **MOYEN**

★★★ **FORT**

OÙ AGIR AU QUOTIDIEN ?

**AU MARCHÉ
OU DANS LES
COMMERCES**



CHEZ MOI



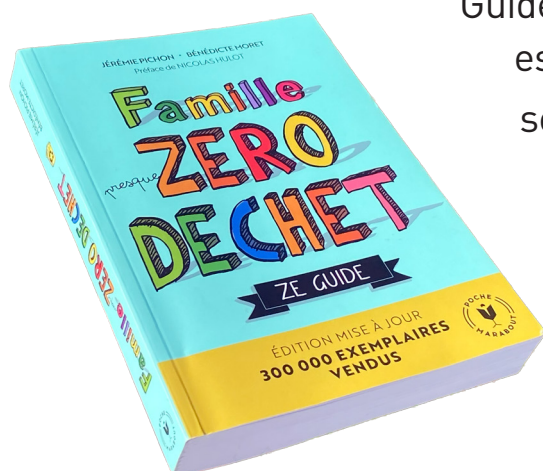
**À L'EXTÉRIEUR
OU AVEC LES
AUTRES**



LES INDISPENSABLES POUR **MON DÉFI**



LE KIT DE DÉMARRAGE



Guide famille zéro déchet,
essuie-tout lavable,
serviettes de table,
sacs à vrac
(+ prêt d'un peson
si besoin)



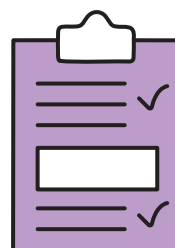
LES CONSEILS ET EXPÉRIENCES



Je choisis des gestes accessibles et qui me correspondent

Je n'essaie pas de toute faire

Je ne me mets pas la pression



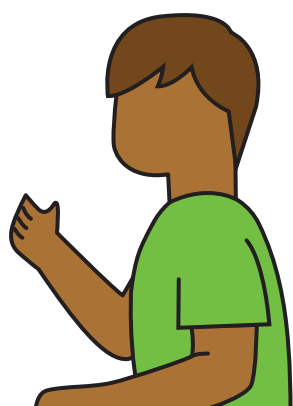


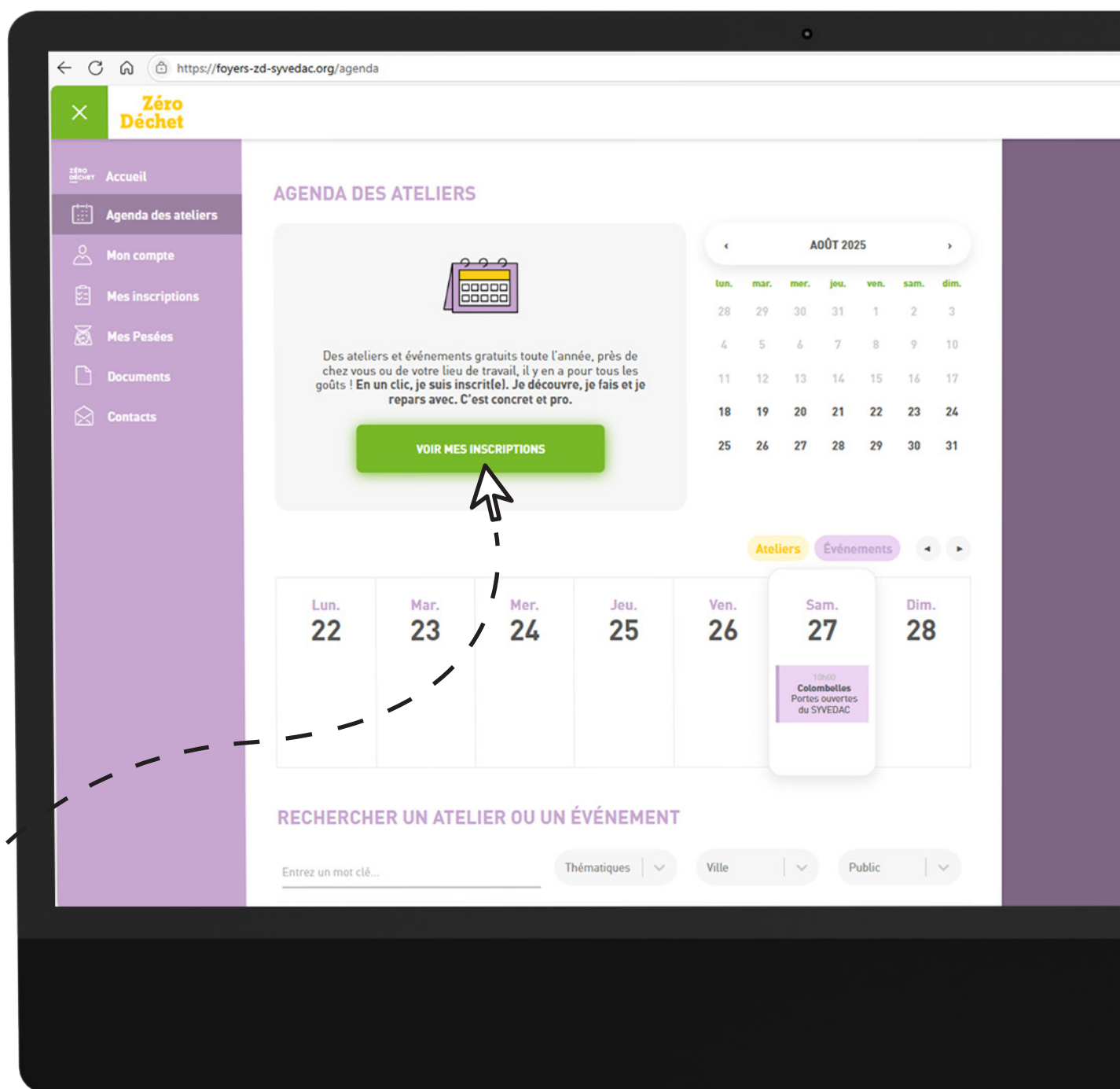
Je vais à mon rythme

Je ne change pas tout du jour au lendemain

Je reste réaliste

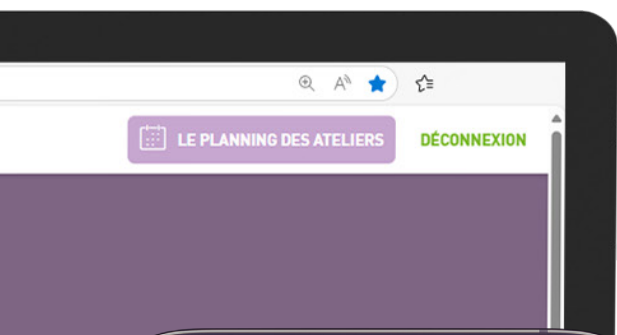
Je n'oublie pas de m'amuser !





<https://foyers-zd-syvedac.org/>





Je vais **régulièrement** sur le site pour :

- 1** saisir mes pesées ;
- 2** voir les **ateliers et visites** proposés ;
- 3** m'inscrire à ce qui me donne envie !

MON ESPACE

mail : _____

mot de passe : _____

11:21 4G 82%

foyers-zd-syvedac.org

Zéro Déchet DÉCONNEXION

Pesées des déchets
Consultez et renseignez ici vos pesées de déchets

SAISIE DE MA PESÉE

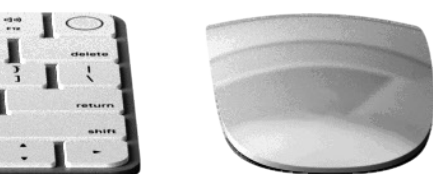
Poids total en kilos
- 0 kg. +

Type de déchet
Type de déchet

Nombre de personnes
- 1 pers. +

Date de la pesée
Du
au 13 août 2025

ENREGISTRER



DÉROULEMENT DE L'OPÉRATION



FIN DU DÉFI

On se retrouve pour partager nos réussites et difficultés rencontrées.



MOIS 4

MON QUOTIDIEN

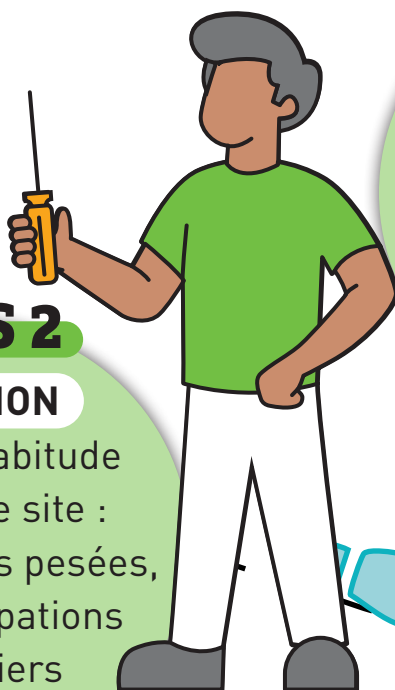
Je continue le défi en m'amusant.
Les gestes et animations rythment mes semaines !

JE METS EN PRATIQUE LES GESTES

MOIS 2

À L'ACTION

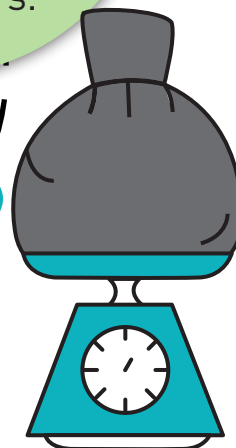
J'ai pris l'habitude d'utiliser le site : j'y inscris mes pesées, mes participations aux ateliers et visites.

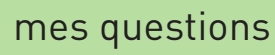


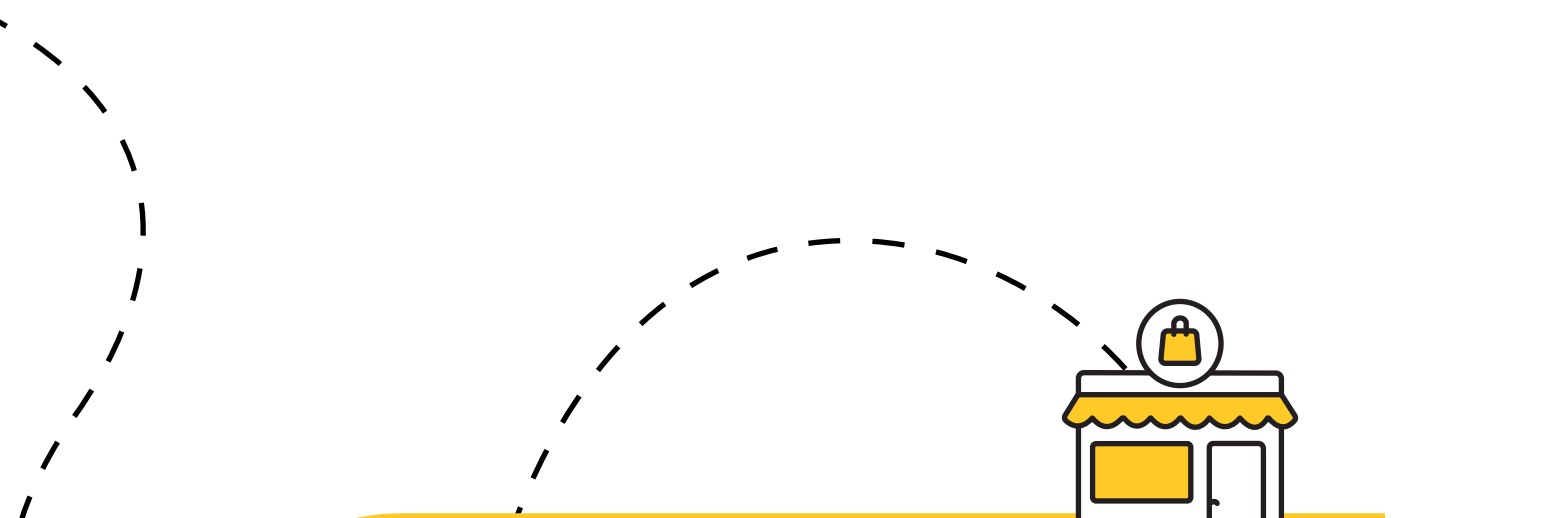
MOIS 3

JE NE LÂCHE RIEN

Le poids de mes poubelles diminue !
Je choisis de nouveaux gestes et participe aux ateliers.







AU MARCHÉ OU DANS LES COMMERCES



Je fais déjà



MA LISTE DE GESTES

Je ne me laisse pas tenter par les promotions dont je n'ai pas besoin 💣💣



Mois 2

Mois 3

Mois 4



3 sur 5 incitent à acheter en trop grande quantité

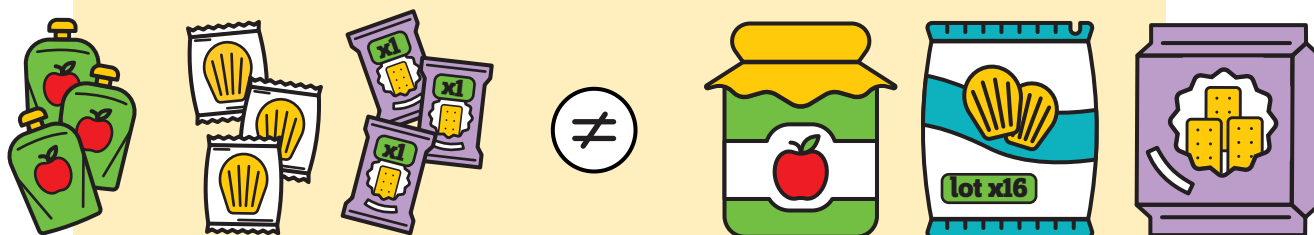
J'emporte un **sac cabas** ou **panier** pour mes courses 💣💣



Je choisis des **produits rechargeables** ou concentrés (berlingot de savon, de lessive, produits d'entretien...) et je privilégie les **produits écolabellisés** (QR Code à droite) 💣💣



J'évite les **emballages individuels** ou en **petit format** (gourdes, compotes, sachets de gâteaux...) 💣💣



J'**évite** les produits jetables (rasoirs, stylos, piles...) 💣💣💣



J'évite les **emballages inutiles** (le plastique autour des fruits et légumes, le carton du tube de dentifrice...) 💣💣💣



Mon kit courses



*Le café en capsule
est 5 à 7 fois plus cher que
le café moulu classique*

*Labels
environnementaux*



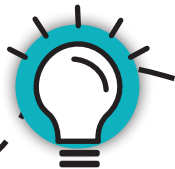
*L'être humain
ingère 5 grammes de
plastique par semaine
(= une carte de crédit !)*

POUR RÉDUIRE CELA :

limiter le contact entre plastique
et boissons ou nourriture...



6 raisons d'acheter de saison



Les perturbateurs endocriniens contenus dans le plastique migrent plus facilement au contact d'un aliment gras.

LE SAVIEZ-VOUS ? le verre est le seul emballage où il n'y a aucune migration vers le contenu



Attention au duo gras / plastique !

niveau



MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐

Je fais déjà

Je **refuse** les sacs plastiques 🧨🧨

☐ ☐ ☐

ils prennent 400 ans à se dégrader dans la nature !

☐

Je fais une **liste de courses** pour n'acheter que ce dont j'ai besoin 🧨🧨

☐ ☐ ☐
☐

J'utilise un **sac à pain** quand je vais à la boulangerie 🧨🧨

☐ ☐ ☐
☐

Je **choisis** du café moulu, en grain, ou du thé en vrac 🧨🧨

☐ ☐ ☐
☐

Je choisis des **produits solides et réparables**, de préférence sur secteur ou avec piles rechargeables 🧨🧨🧨

☐ ☐ ☐

Je fais déjà

niveau



MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐

J'utilise **mes propres contenants** (bocaux, sacs à vrac, bee wrap,...) lorsque j'achète des **produits en vrac / à la coupe** (fromage, viande, céréales, fruits secs...)   

☐☐☐☐

Je privilégie les **emballages consignés** : meilleurs pour ma santé (bouteilles et bocaux en verre, fûts en acier, gobelets réutilisables, bidons de produits d'entretien, flacons de cosmétique...)   

☐☐☐

méthode page 38

☐

J'applique la méthode *Bisou* avant tout achat pour **réduire ma consommation** et ne pas tomber dans l'excès   

☐☐☐☐

Je favorise **les circuits courts** et **produits de saison** (où j'utilise mes contenants)   

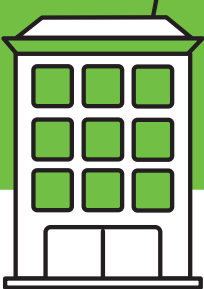
☐☐☐

En allant au marché



[illegible]

mes remarques



CHEZ MOI

Je fais déjà



MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐

Je garde mon smartphone **tant qu'il fonctionne** bien 💣

☐☐☐☐

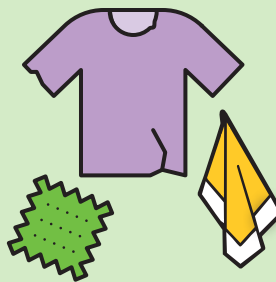
Je **recharge** mes cartouches d'imprimante en magasin 💣

☐☐☐☐

Je **respecte les doses** prescrites pour les produits d'entretien 💣

☐☐☐☐

Je **transforme** mes vêtements tâchés ou abimés en chiffons pour le ménage 💣

☐☐☐☐

Je me sers de **produits nettoyants lavables** pour le ménage (éponge, serpillère, serviette microfibre...) 💣💣

☐☐☐☐

Je **réutilise** les cahiers non terminés en cahier de brouillon, ainsi que le verso des papiers imprimés 💣💣

☐☐☐☐

Je colle un autocollant « **stop pub** » sur ma boîte aux lettres 💣💣

☐☐☐

- 31kg de papier par an par foyer



À demander au Syvedac

À TESTER, toutes les promotions en ligne sur pubeco.fr !



Le cycle de vie de mon smartphone

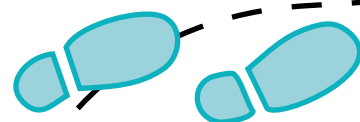
source : ADEME



Sa **fabrication** représente 75 % de son empreinte environnementale totale (par les **70 kg de ressources naturelles** utilisées !)

Seuls **5 % des smartphones en fin de vie sont recyclés** et environ 100 000 dorment dans les tiroirs en France !

Prolonger leur durée de vie, être attentif au marketing intensif, privilégier les modèles réparables ou reconditionnés, encourager le recyclage...
Que des gestes à notre portée en tant que consommateurs.



Je fais déjà



MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐

J'**apporte à la déchèterie** (ou dans une borne de reprise en magasin) les piles, solvants, peintures, huiles, ampoules, produits dangereux, petits et gros électroménagers... 

☐☐☐☐

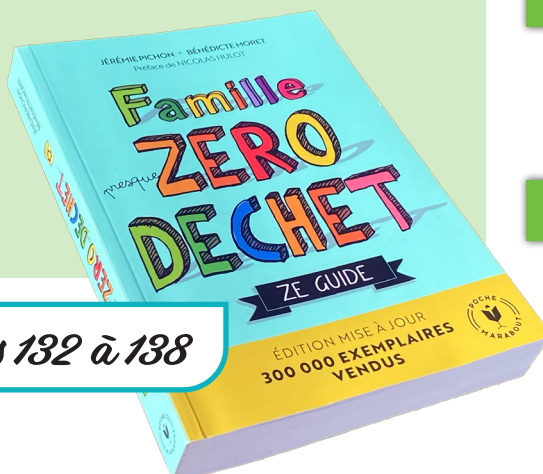
Je **donne ou revends** des objets que je n'utilise plus  

☐☐☐☐

Je cherche à **acheter d'occasion** avant d'acheter un produit neuf  

☐☐☐☐

Je **fabrique moi-même** mes produits ménagers   

☐☐☐

Recettes pages 132 à 138

Je fais déjà



MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐

J'**entretiens** mes objets pour prolonger leur durée de vie et je les **fais réparer** quand c'est possible  

☐☐☐☐

J'**emprunte** ou je **loue** des appareils **dont je me sers peu** (appareil à raclette, fondue, glace, yaourtière...)  

SITES WEB

geev.fr
donnons.org
je-loue-tout.fr
allovosins.com ...

☐☐☐

Un appareil reconditionné

3/4 d'impact environnemental en moins
75% moins cher qu'en neuf
1 an minimum de garantie légale



LONGUE VIE AUX OBJETS !

Une carte des lieux de réemploi autour de vous et un «assistant au tri», aussi disponibles sur syvedac.org.





CHEZ MOI

Dans la cuisine ou à table



ce que j'ai retenu

MES ATELIERS

MES VISITES

niveau



Je fais déjà

MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐ J'utilise des **tissus lavables** (nappes, serviettes, torchons) 🧻

☐ ☐ ☐

☐ J'**évite** le papier aluminium et le film plastique 🧻

☐ ☐ ☐

☐ J'utilise de la **vaisselle réutilisable** plutôt que la vaisselle jetable (couverts lavables, boîte hermétique, gourde..) 🧻🧻

☐ ☐ ☐

☐ Je cuisine **juste les quantités** dont j'ai besoin 🧻🧻

☐ ☐ ☐

☐ Je **congèle** les produits avant qu'ils ne s'abîment si je n'ai pas le temps de les manger 🧻🧻🧻

☐ ☐ ☐



Je fais déjà

niveau



MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐

J'adopte les bonnes astuces pour **conserver mes fruits et légumes** 🍷

☐☐☐☐

Je n'utilise **plus d'essuie-tout** jetable 🍷🍷

☐☐☐☐

J'évite les plats préparés et **je cuisine au maximum** 🍷🍷🍷

☐☐☐☐

Je **garde les restes** lorsque je n'ai pas fini mon assiette ou que j'en ai trop préparé 🍷🍷🍷

☐☐☐☐

Je **range mon frigo et mon placard** : je surveille les Dates Limites de Consommation et Dates de Durabilité Minimale pour mettre les produits à consommer en priorité 🍷🍷🍷

☐☐☐☐

Je **composte** mes déchets alimentaires 🍷🍷🍷

☐☐☐☐

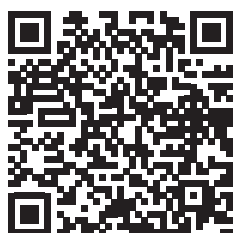
Je bois l'**eau du robinet** 🍷🍷🍷



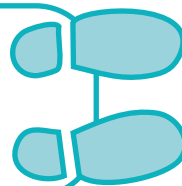
jusqu'à **200€**
D'ÉCONOMIES
par an et par
personne !

☐☐☐

Livre de recettes

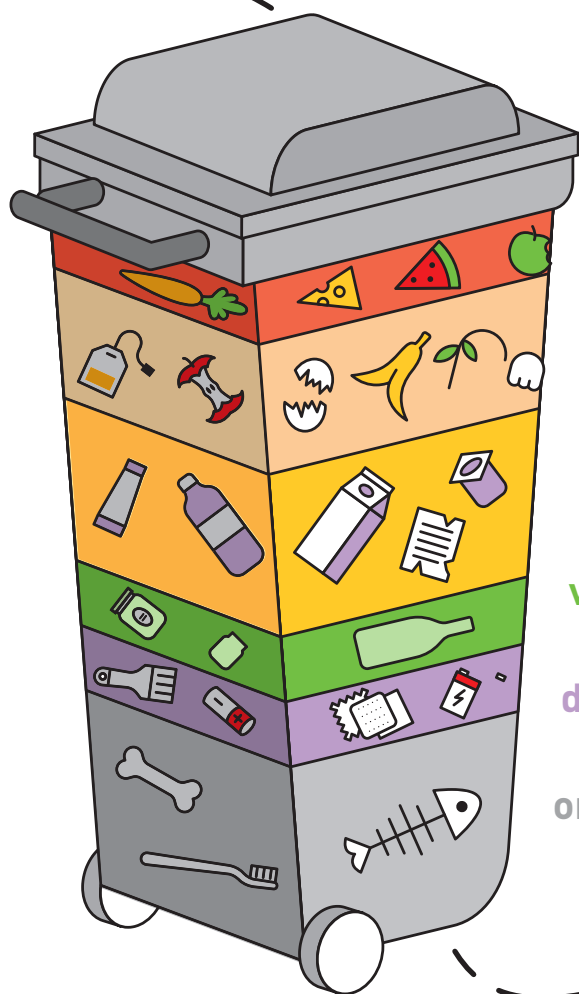


*Une personne gaspille 20kg de
nourriture consommable par an
(dont 7kg encore emballés !)*



PAR www.bandedesauvages.org/

*Contenu moyen de la
poubelle grise d'un habitant*



gaspillage alimentaire **22 kg**

biodéchets compostables **53 kg**

emballages et
papiers recyclables **64 kg**

verre recyclable **11 kg**

déchets de déchèterie **7 kg**

ordures non valorisables **90 kg** ✓

REGARDEZ BIEN... seulement 37 %
des déchets sont à leur place !



niveau



MA LISTE DE GESTES

Je fais déjà

☐

Je **cuisine mes épluchures** et fânes 🍷🍷

☐ Mois 2 ☐ Mois 3 ☐ Mois 4

☐

J'investis dans une machine pour faire mon eau gazeuse
ou la filtrer 🍷🍷🍷

☐ Mois 2 ☐ Mois 3 ☐ Mois 4

☐

Je fais **mon propre sirop** aux fruits 🍷🍷

☐ Mois 2 ☐ Mois 3 ☐ Mois 4

☐

Je teste des **recettes et astuces anti-gaspi** 🍷🍷🍷

☐ Mois 2 ☐ Mois 3 ☐ Mois 4



CHEZ MOI

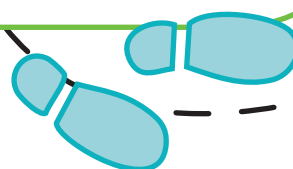
Dans la salle de bain



ce que j'ai retenu

MES ATELIERS

MES VISITES



Je fais déjà



MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐

J'utilise un **verre réutilisable** pour me laver les dents plutôt que faire couler de l'eau 💧

☐☐☐☐

J'utilise une **brosse à dents** avec **embout détachable** 💧💧

☐☐☐☐

J'utilise un **rasoir durable** et non jetable 💧💧

☐☐☐☐

J'utilise un **oriculi** à la place des cotons tiges jetables 💧💧

☐☐☐☐

J'utilise des **recharges** (savon, lessive) 💧💧

☐☐☐☐

Je fais le **tri dans mes cosmétiques** (pour éviter l'achat de produits similaires) 💧💧💧

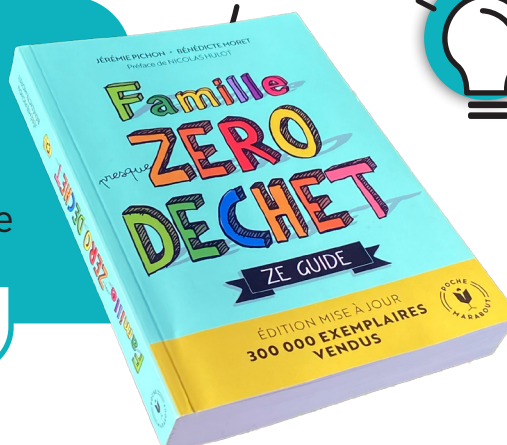
☐☐☐

on possède en moyenne 13 produits de beauté différents
(et la plupart renferment 20 ingrédients et additifs nocifs)

L'ÉCO-BILAN DU JETABLE

Retrouvez dans le livre un **bilan comparatif** entre les **produits jetables** et **réutilisables** de la salle de bain !

page 159



Je fais déjà

niveau



MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐

Je **réutilise mes pots** en verre (je peux y mettre mes produits fait maison) 🧴

*Recettes
pages 169
à 182
sur les
produits
d'hygiène*

☐☐☐

J'utilise des **mouchoirs en tissu** (que je peux découper dans des vieux draps) 🧴🧴

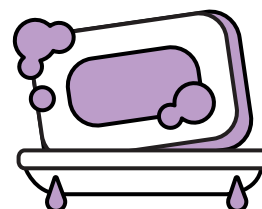
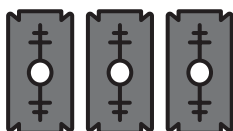
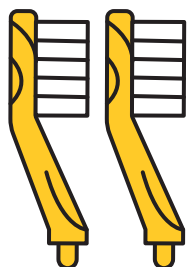
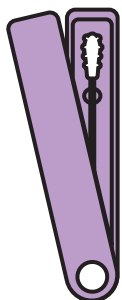
☐☐

J'utilise des **produits solides** (shampooing, savon, déodorant, dentifrice) 🧴🧴🧴

☐☐

J'utilise des **produits lavables** plutôt que jetables (cotons en tissu, gants de toilette...) 🧴🧴🧴

Quelques indispensables





vinaigre blanc
savon noir
huile essentielle
bicarbonate de soude
savon de Marseille
acide citrique
cristaux de soude

pots vides
vaporisateur
saladier
fouet...

niveau



MA LISTE DE GESTES

Je **fabrique mes produits cosmétiques** 🧴🧴

J'utilise des **couches lavables** pour mon enfant 🧻🧻🧻

J'utilise des **protections féminines durables** (coupe menstruelle, culottes ou serviettes lavables...) 🧻🧻🧻

Mois 2

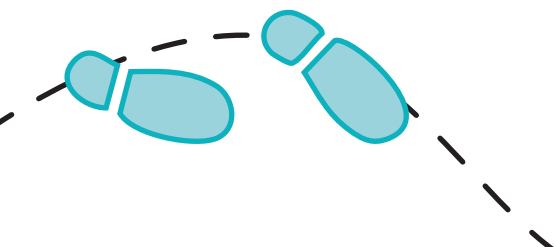
Mois 3

Mois 4



Je fais déjà

☐
☐
☐



CHEZ MOI

Dans le dressing



ce que j'ai retenu

MES ATELIERS

MES VISITES

niveau



Je fais déjà

MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐

Je **préfère les achats d'occasion** au neuf (en friperie, brocante, vide-dressing, ressourcerie...) 💣

☐ ☐ ☐
☐

Je **lave à basse température** pour prolonger la durée de vie de mes vêtements (30° à 40°) 💣💣

☐ ☐ ☐
☐

Je **trie mes placards** et **donne** ce que je n'utilise plus 💣💣

☐ ☐ ☐

Points de collecte



DANS DES BORNES

écotextiles ou celles des associations telles que la CHIFFO, la Croix Rouge, Emmaüs...

Recommandations

- sac bien fermé (30L maximum en conteneurs)
- tissus et chaussures propres et secs (à lier par paires)



Je fais déjà

niveau



MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐

Si j'achète neuf, je **pense qualité** au lieu de quantité : coton bio, lin, chanvre, laine recyclée 🧺

☐☐☐☐

Je choisis au maximum une **fabrication responsable** pour une **meilleure durabilité** (éthique, fait en France...) 🧺

☐☐☐☐

J'organise des « **trocs de fringues** » entre ami(e)s 🧺🧺

☐☐☐☐

Je **répare** ou **fais réparer** mes vêtements abîmés 🧺🧺

☐☐☐

Vous connaissez le
BONUS RÉPARATION ?
Rendez-vous chez un
réparateur labellisé pour
une **remise immédiate** !



*carte pour
trouver un
réparateur près
de chez moi !*



Méthode B-i-s-o-u

Besoin, est-ce que j'en ai vraiment besoin ?

à **PENSER** pour
chaque achat !

Immédiat, je peux reculer mon achat ? j'en ai besoin maintenant ?

Semblable, j'ai quelque chose de similaire ? qui répond au même besoin ?

Origine, d'où vient-il ? produit dans quelles conditions ? avec quel matériau ?

Utile, va-t-il me servir ? combien de fois ? sur le long terme ?



niveau



MA LISTE DE GESTES

Je fais déjà

☐

Je teste la **location de vêtements** 💣

☐

J'**arrange pour un autre usage** mes vêtements que je n'aime plus (une chemise comme robe, un foulard en t-shirt...) 💣💣

☐

Je **customise** et mes vêtements passés de mode (en transformant mon jean abîmé en sac par exemple) 💣💣

Mois 2

☐

Mois 3

☐

Mois 4

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐



CHEZ MOI

Dans le garage ou la cave



ce que j'ai retenu

MES ATELIERS

MES VISITES

Je fais déjà



MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐

Je **réutilise des bocaux** pour le rangement des clous, vis 

☐☐☐☐

Je **vérifie mon stock** de matériel avant d'en acheter du nouveau  

☐☐☐☐

J'achète du **matériel d'occasion** ou je le récupère sur des **sites de dons**  

☐☐☐☐

Je **range** ma cave ou mon garage pour **faire un inventaire** de tout ce que j'ai  

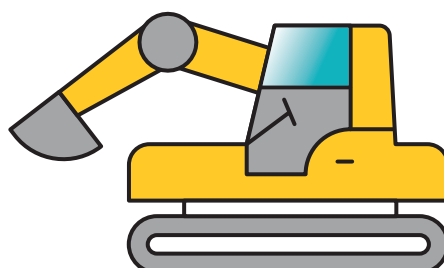
☐☐☐

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les **encombrants** (collectés en porte-à-porte ou déposés dans la benne dédiée en déchèterie) sont **enfouis** !

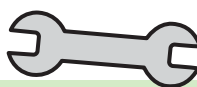


Faites le bon tri en déchèterie !



Tout savoir sur la **GESTION DES ENCOMBRANTS** à Caen la mer

Je fais déjà



MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐

J'achète les **bonnes quantités** pour correspondre à mon besoin et **limiter les pertes** (peintures, visseries, ...) 💣

☐☐☐☐

J'essaie de **réparer ou customiser** mes meubles avant de m'en débarrasser 💣💣

☐☐☐☐

Je **détourne des objets inutilisés** pour un autre usage 💣💣

☐☐☐☐

Je **répare mes outils** défectueux (aide avec les tutos) 💣💣

☐☐☐☐

Je **loue ou j'emprunte** les outils dont je me sers peu (plutôt que de les acheter) : perceuse, ponceuse, décolleuse à papier peint...) 💣💣

☐☐☐☐

Je pense à **réutiliser les chutes** ou restes de vieilles installations lors de leur démontage (pour fabriquer des étagères, des caisses de rangement, un établi...) 💣💣💣

☐☐☐

MA LISTE DE GESTES

Mois 2

Mois 3

Mois 4

☐

J'apprend le **bricolage** dans des ateliers participatifs (repair'café, ateliers grandes enseignes) 💣💣

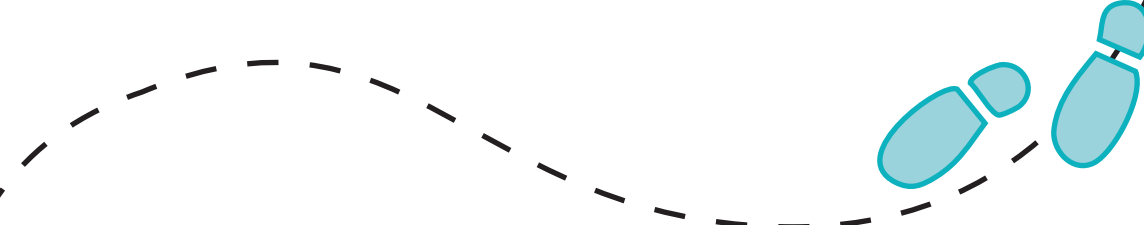
☐☐☐

66 % des Français ont réparé ou fait réparer
un objet au cours des six derniers mois,
À VOUS DE TESTER !

source : ademe



visio avec un réparateur sur [spareka.fr](https://www.spareka.fr) ou [murphy.fr](https://www.murphy.fr)



QUELQUES NOTES...

mes idées

**À
L'EXTÉRIEUR
OU AVEC LES
AUTRES**

Je fais déjà

☐

MA LISTE DE GESTES

J'emmène la **vaisselle de la maison** en pique-nique 🍷🍷🍷

Mois 2

☐

Mois 3

☐

Mois 4

☐

Je fais déjà

☐

MA LISTE DE GESTES

Je **fabrique mes propres décors** (décorations de table, fanions en tissus, bouquets de fleurs de la saison...) 🍷

Mois 2

☐

Mois 3

☐

Mois 4

☐☐

Je dis **non au papier cadeau** jetable 🍷🍷

☐☐☐☐

Je prends un **grand paquet** de chips à **partager** entre amis pour mes sorties **plutôt qu'un individuel** 🍷🍷

☐☐☐☐

J'offre des **cadeaux dématérialisés** 🍷🍷

☐☐☐

C'est un type de **cadeau qui ne consiste pas en un objet physique** que l'on peut toucher ou tenir



Idées

billet pour un événement

(concert, parc d'attraction, festival...)

chèque cadeau

(culturel, livre audio, voyage, atelier...)

abonnement

(sport, musique, cinéma...)



niveau



MA LISTE DE GESTES

Je prends une **boîte hermétique avec moi** pour emporter mes restes si je n'ai plus faim (au restaurant, en pique nique, lors d'un goûter...) 🍲

Quand je reçois du monde, **j'organise ma réception** façon « **zéro déchet** » : pas de nappes et serviettes jetables, de gaspillage alimentaire, d'emballage superflus... 🍻🍻🍻

Mois 2

Mois 3

Mois 4



Je fais déjà



QU'Y'A-T-IL DANS MES POUBELLES ?

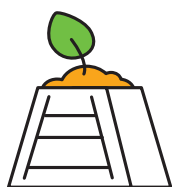
FÉLICITATIONS à tous pour ces 4 mois de défi !

Pour terminer l'aventure, je fais un **nouveau point** sur les **déchets du quotidien de l'équipe**.

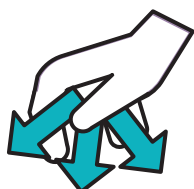
- 1** Quels déchets ? En quelle quantité ? Dans quelle poubelle ?
- 2** Les gestes m'ont permis de réduire certains déchets ? Lesquels ?
- 3** Des déchets me posent encore problème ?

Les déchets de l'équipe...

ATELIER : Comme au départ, je **liste ou dessine** mes **déchets dans les poubelles où je les jette !**



composteur
(ou borne à déchets
alimentaires)



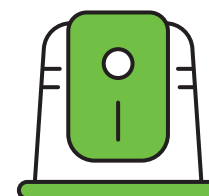
déchèterie



pharmacie

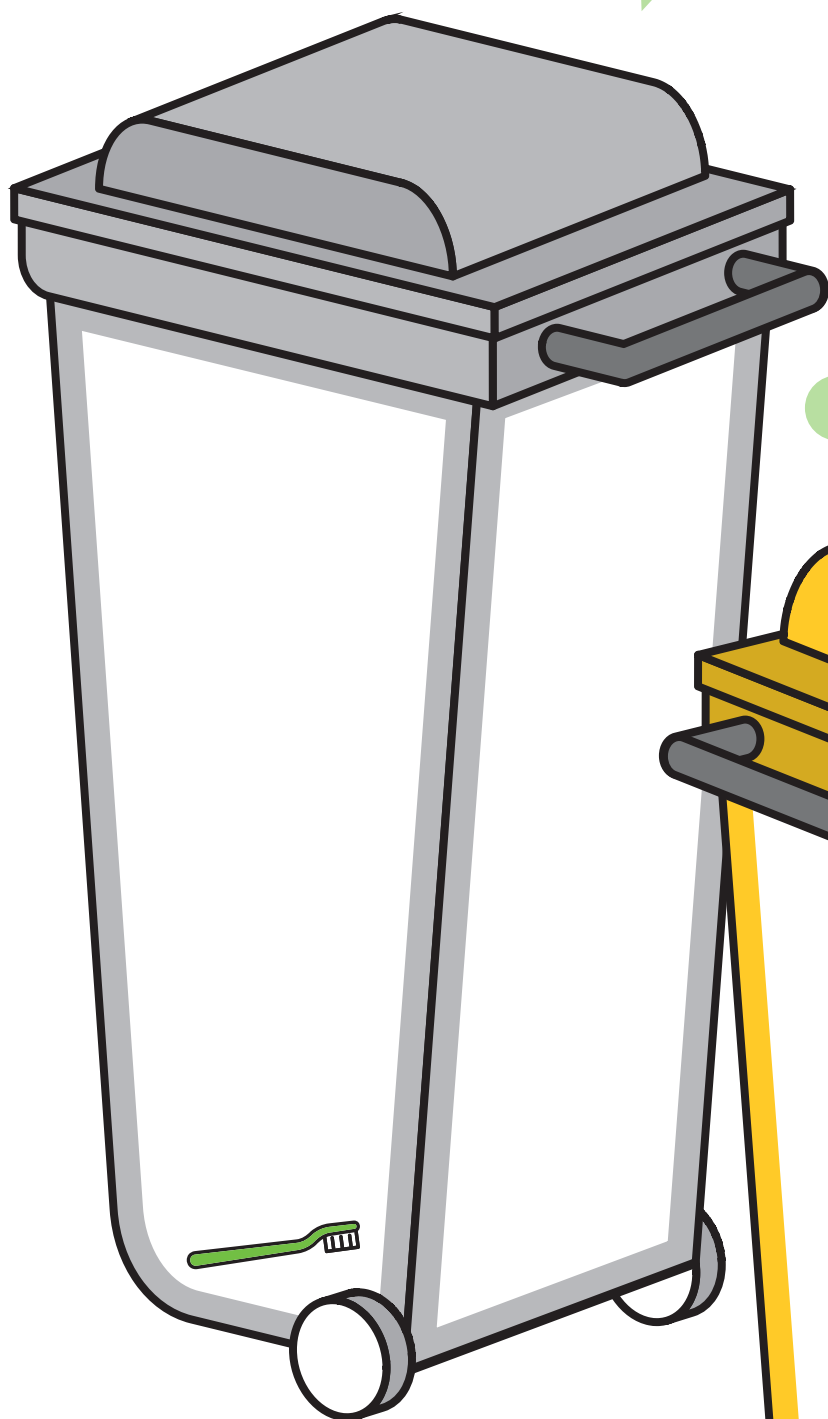


magasin

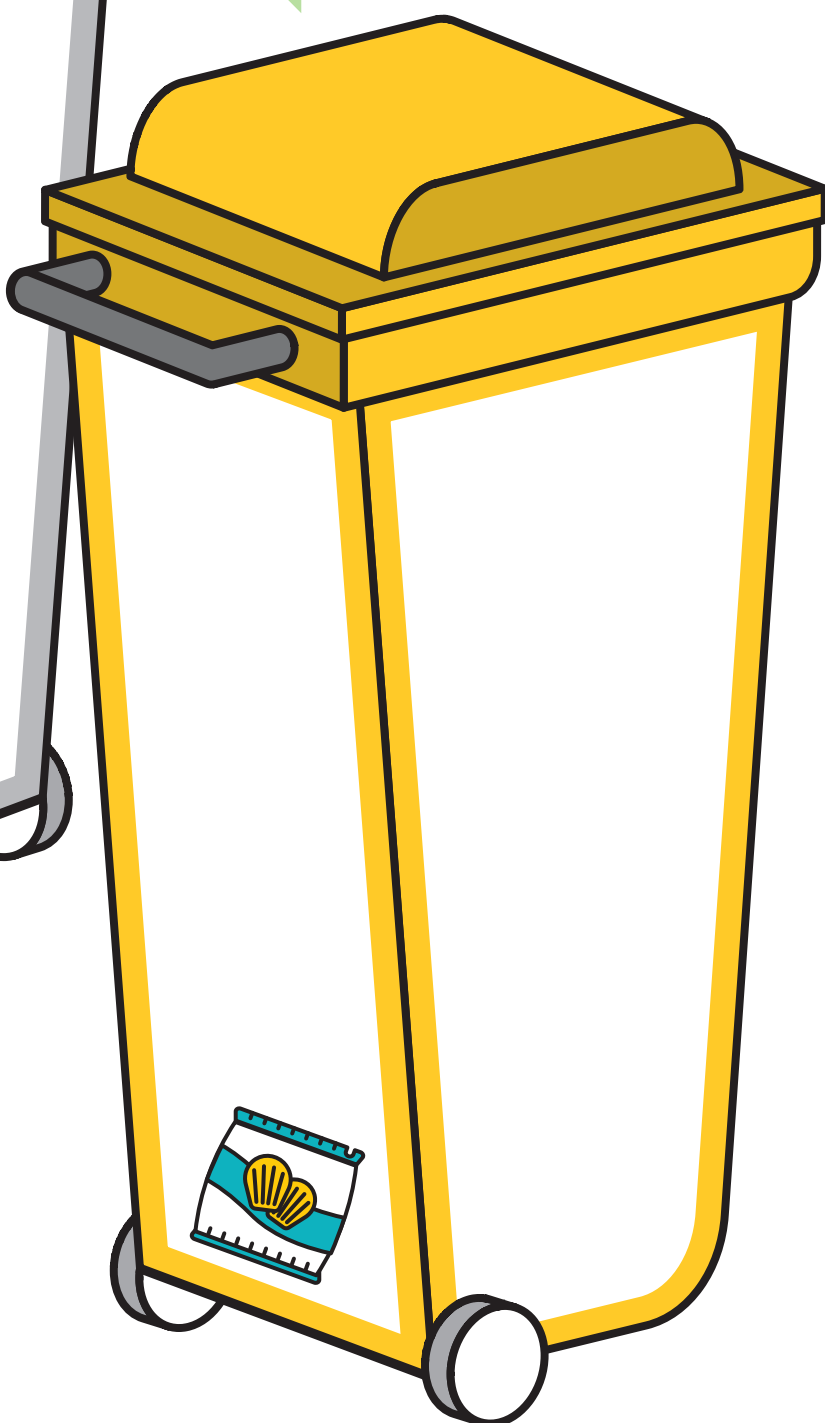


borne à verre

Dans ma poubelle grise il y a :



Dans ma poubelle jaune il y a :



Je dépose
certains déchets à
d'autres endroits :

MES PROGRÈS

Ce tableau permet une **vision globale du défi**.

1 Avec mon équipe, je calcule le **total des gestes mis en place** sur chaque période.

NOMBRE DE GESTES TESTÉS 	Mois 2	Mois 3	Mois 4
AU MARCHÉ OU DANS LES COMMERCES			
CHEZ MOI			
À L'EXTÉRIEUR OU AVEC LES AUTRES			

2 Je peux aussi **additionner les pesées de chaque mois** pour voir concrètement ma réduction de déchets.

SOMME DES PESÉES 			

La méthode des R une **règle d'or pour un défi zéro déchet** !

Cet outil indique les **conseils à suivre** pour consommer autrement :



rappel :

Le meilleur déchet est celui qu'on **NE PRODUIT PAS !**

JE CONTINUE ?

Le zéro déchet est un **défi de tous les jours** !

Si j'ai aimé tester ces gestes et que certains sont **devenus des habitudes**, pourquoi s'arrêter ?



SYVEDAC

Syndicat pour la Valorisation et l'Élimination
des Déchets de l'Agglomération Caennaise

9 rue Francis de Pressensé • 14460 Colombelles
Tél. : 02 31 28 40 03 • foyers.temoins@syvedac.org
syvedac.org

Syvedac
Agissons durablement
sur nos déchets