



VILLE DE PUTEAUX

GUIDE MAISON ZÉRO DÉCHET

50 ÉCO-GESTES



*Des engagements aux actes,
comment agir ici et maintenant pour contribuer
au développement durable de Puteaux ?*



DÉCLICS

ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Énergie



CLER RÉSEAU
POUR LA TRANSITION
ÉNERGÉTIQUE





IDÉE REÇUE N°1
**« À mon niveau,
je ne peux
rien faire »**

Faux !

Les gestes de la vie
quotidienne peuvent
vous aider à réaliser des
économies, que ce soit lors
de vos achats de nouveaux
équipements ou de leur
utilisation.

IDÉE REÇUE N°2
**« Agir pour
l'environnement,
c'est compliqué »**

Faux !

Il existe de nombreuses
solutions, très simples à
mettre en œuvre, pour
réduire sa consommation
d'énergie tout en préservant
un confort optimal. C'est
avant tout un état d'esprit.



Ce guide a pour but de vous faire découvrir tous les trucs et astuces pour réduire vos déchets au quotidien.

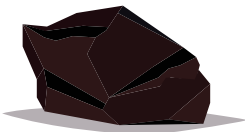
334kg par habitant !

C'est le poids de déchets que nous jetons à Puteaux (chiffre année 2018).

Il se décompose de la façon suivante :



Chaque produit que l'on consomme – et que l'on jette – a d'abord dû être fabriqué en utilisant des matières premières.



mineral



eau



végétaux



pétrole

À titre d'exemple, voici la quantité de matières premières utilisée pour fabriquer quelques produits :

Une brosse à dent = **1,5 kg**

Un ordinateur = **1500 kg**

Un téléphone portable = **75 kg**

1l de jus d'orange = **100 kg**

Pourquoi réduire nos déchets ?

• Pour notre environnement et celui de nos enfants plus tard.

Une fois incinérés ou enfouis en décharge, ces déchets représentent une pollution locale très forte, dangereuse à court et long terme pour l'environnement et la santé humaine.

• Pour votre santé personnelle.

Faire vous-même vos cosmétiques ou produits ménagers évite l'exposition à des ingrédients dangereux ou potentiellement dangereux : conservateurs cancérigènes, parfums irritants, crèmes hydratantes contenant des dérivés de pétrole, produits ménagers perturbants les hormones...

Le zéro-déchet s'accompagne également de la réduction de l'utilisation de plastique. Cette matière peut être parfois dangereuse pour votre santé : elle migre facilement dans vos aliments ou boissons lorsqu'elle est en contact prolongé ou avec un aliment chaud.

• Pour votre porte-monnaie.

Le plus inattendu est que le zéro-déchet permet de grandes économies.

Fabriquer vos produits du quotidien avec des ingrédients à la fois sains et bon marché, acheter d'occasion ou en vrac sont autant d'astuces qui réduiront vos dépenses du quotidien.

• Pour vous-même.

Fabriquer vos propres produits apporte une réelle satisfaction personnelle. Soyez fier de présenter votre lessive et votre démaquillante faits de vos mains. Réduire ses déchets est aussi une façon de faire votre part pour l'environnement, à votre échelle. Cela vous permet de connaître et contrôler la composition de vos produits.

• Pour réduire l'impact environnemental de sa consommation - et donc le poids de déchets - il est possible d'agir en 3 étapes successives !

1 . N'acheter que ce qui est nécessaire. Clarifier ses besoins, examiner les possibilités d'emprunt, de location, de dématérialisation...

Si l'achat est indispensable, pensez à définir des critères : l'achat d'occasion est-il envisageable ? Est-ce solide ? Est-ce éco-conçu ? etc.

2 . Optimiser l'usage du produit en pensant aux réparations possibles, à la réutilisation par d'autres personnes ou avec un autre usage.

3 . Trouver la meilleure solution pour la fin de vie du produit en favorisant le recyclage.



Réduire



Réutiliser



Recycler

LES 50 ÉCO-GESTES

Voici 50 gestes à adopter pour réduire vos déchets.
Identifiez d'abord quelques actions faciles
à appliquer dans votre quotidien et, petit à petit,
fixez-vous l'objectif d'en intégrer de nouvelles.



LES COURSES QUOTIDIENNES

1 Je fais une liste de courses et je m'y tiens.

Avant de partir, préparez calmement une liste et des menus pour la semaine, et tenez-y vous. Vous réduirez les achats compulsifs et les dépenses.

2 Je privilégie les marchés locaux pour les fruits et légumes.

Les marchés locaux proposent des fruits et légumes en vrac. Ces produits ont parcouru moins de kilomètres, ils sont aussi plus frais et de saison ! Ce choix encourage une production locale, maintient des emplois locaux et participe à la vie sociale de votre région.

3 J'opte pour des produits en vrac, plutôt que préemballés.

Favoriser les produits en vrac permet d'acheter juste la quantité dont on a besoin et de générer moins d'emballage.

Munissez-vous de sachets en tissu afin d'éviter les sachets jetables proposés en magasin.

4 Je préfère les produits rechargeables.

Pour les produits nettoyants et aussi pour certains produits alimentaires, il est possible de choisir des formats « éco-recharges » plus économiques et produisant ainsi moins de déchets.

5 Je préfère le réutilisable au jetable.

Chiffons versus lingettes jetables, cabas versus sacs de caisse, piles rechargeables versus piles jetables, les exemples sont nombreux où, en optant pour du durable, vous diminuez de manière significative les quantités de déchets tout en faisant des économies.

6 J'apporte mes propres contenants chez mes commerçants.

Vous pouvez apporter vos propres contenants et demander à vos commerçants d'y mettre directement vos produits (le marchand pèse le contenant à vide avant) :

- des boîtes en verre (ou en plastique) pour le fromage, la viande, le poisson,
- des bocaux en verre pour la crème, les olives, le fromage blanc,
- des boîtes à œufs,
- des sachets en tissu pour les fruits, les légumes,
- un sac à pain.

7 J'évite les produits suremballés.

Stop aux emballages individuels ! Si emballages il y a, mieux vaut préférer ceux qui proviennent de matières recyclées ou facilement valorisables.

8 Je préfère l'eau du robinet à l'eau en bouteille.

En un an, chaque personne consommant habituellement de l'eau en bouteille pourrait ainsi réduire ses déchets de 12 kg. Fan d'eau gazeuse ? Il est possible de s'équiper d'une fontaine à eau gazeuse chez soi. Cela fonctionne sans pile ni prise électrique, une bonbonne de gaz permet de gazéifier une soixantaine de litres d'eau ou de soda.

9 Je choisis des produits concentrés pour les produits de lavage.

Un produit plus concentré est plus efficace, car il comporte tout simplement moins d'eau dedans. À efficacité équivalente, vous aurez donc un produit qui générera moins de déchets d'emballages. Son transport aura aussi été plus économe : moins lourd donc moins de carburant, moins de volume de stockage, etc.

Par exemple, en utilisant la version concentrée du gel douche (un pain de savon de 250g au lieu d'un gel douche de 250ml), vous obtenez 216 lavages au lieu de 50 et vous générez en terme de déchets en un an, 3g de plastique (ou 30g de papier ou 65g de carton) au lieu des 680g de plastique avec les gels douches.

10 Je dis non aux sacs plastiques.

Gardez un petit sac de courses pliable en tissu dans votre sac à main et dans le coffre de votre voiture.

11 Je choisis les produits avec des labels environnementaux.

Pas toujours facile de s'y retrouver ! Voici les logos les plus courants auxquels vous pouvez vous fier :



Les produits portant l'un de ces labels officiels ont un impact limité sur l'environnement. Ces logos sont uniquement apposés sur des produits non alimentaires.





LES COURSES EXCEPTIONNELLES

12 J'essaie d'acheter d'occasion plutôt que du neuf.

Vêtements, articles de sport, vaisselles, meubles, de nombreux produits se trouvent assez facilement d'occasion. Certains sont quasiment neufs et à un prix bien inférieur au marché ! De plus, saviez-vous que de nombreux meubles neufs émettent divers polluants à l'intérieur de la maison (colles, vernis, peintures...) et qu'il faudrait normalement les aérer avant de les installer ?

13 Je favorise les objets qui marchent sans piles.

Plusieurs solutions existent : rechargement mécanique, solaire...

14 Je choisis des piles ou des batteries rechargeables.

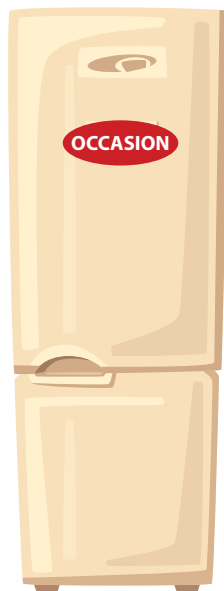
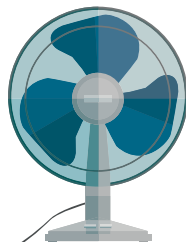
Cela revient moins cher et c'est plus écologique. N'achetez surtout pas de batterie contenant du cadmium, c'est très polluant et ça vieillit mal. Et n'oubliez pas la consigne pour le tri : les piles sont collectées en déchèterie ou dans les magasins. Cela fera autant de produits dangereux qui ne seront pas jetés !

15 Je favorise, les appareils électriques, fonctionnant sur secteur.

16 Je rapporte les cartouches d'encre au fournisseur pour qu'il puisse les réutiliser.

17 J'opte pour des produits à durée de vie plus longue.

Le produit que vous vous apprêtez à acheter est-il facilement réparable ? Quelle est la durée de la garantie (certaines marques proposent maintenant des garanties à vie) ? Va-t-il se démoder rapidement ? Voici toutes les questions que vous devez vous poser avant d'acheter.





**DU CÔTÉ
DE LA CUISINE...**

18 Je composte mes déchets de cuisine et de jardin.

Le compostage individuel permet de réduire son volume d'ordures ménagères de 30 à 50%. Et maintenant, avec le lombricompostage, cette technique est également adaptable aux appartements.

Pour en adopter un, rien de plus simple : la ville de Puteaux en propose à la vente, à coût réduit. Il vous suffit pour cela de contacter le service Développement Durable au 01.46.92.50.12.

19 Je favorise les recettes " fait maison " plutôt que les produits industriels.

Pâte à pizza, riz au lait, soupes, etc. Autant de recettes qu'il est possible de préparer soi-même. D'un point de vue économique, c'est gagnant quasiment à tous les coups. Bien sûr, cela demande souvent plus de temps...

20 Je surveille les dates limites de consommation.

Selon une étude de l'ADEME, nous jetons en moyenne 20 kg de nourriture par an et par personne, dont 7 kg de produits non déballés. Cela représente 400€ de gaspillage par an pour une famille de 4 personnes ! Mieux vaut donc bien surveiller les dates limites de consommation (DLC). Et pour optimiser la conservation des produits, n'oubliez pas de bien organiser votre réfrigérateur.

21 Je conserve les aliments entamés dans des boîtes réutilisables...

... plutôt que de les emballer dans du film plastique ou de l'aluminium. En plus cela améliore la conservation !

22 J'apprends à cuisiner les restes.

Si vous manquez d'idées, vous en trouverez plein sur Internet !

23 Je réutilise l'huile alimentaire, plutôt que de la jeter dans l'évier.

Le saviez-vous ? Une huile de friture peut être réutilisée 10 à 15 fois. Entre chaque usage, stockez-là dans son récipient d'origine. Ne jetez surtout pas d'huile dans votre évier : cela est très mauvais pour les stations d'épuration et risque aussi d'encrasser, voire de boucher vos canalisations. Déposez-là à la déchèterie.

24 J'achète et j'utilise des contenants réutilisables (en verre si possible).

Meilleurs pour la santé que les contenants plastiques, ils vous permettront également de mieux voir à l'intérieur dans votre frigo pour éviter de laisser gaspiller vos aliments.



**HYGIÈNE
ET NETTOYAGE**

25 Je ne surdose pas les produits.

Inutile de surdoser vos produits ménagers et d'hygiène (gel douche, shampoing...).

On trouve aujourd'hui beaucoup de produits concentrés. Il faut donc changer ses habitudes et diminuer les quantités, comme l'indique le mode d'emploi. C'est notamment le cas des lessives, nettoyeurs pour le sol, mais aussi des shampoings.

26 J'évite d'utiliser des produits jetables et je les remplace par des produits lavables.

À tout objet jetable, son alternative lavable !

- Emballages alimentaires : sachets en tissu enduit, bocaux, papier cuisson réutilisable, etc.
- Essuie-tout : chiffons lavables.
- Serviettes en papier : serviettes de table en tissu.
- Mouchoirs jetables : mouchoirs lavables.
- Rasoirs jetables : rasoir en inox .
- Disques démaquillants : carrés de coton (ou bambou) doux lavables.
- Coton tige : oriculi.

27 Je favorise les produits d'hygiène solides.

Les pains solides de savon et de shampoing durent plus longtemps. Trouvez des produits artisanaux et/ou bio : ils ne contiennent pas d'ingrédients chimiques problématiques.

28 Je privilégie les brosses à dents en bambou ou à tête rechargeable.

Ce n'est surement pas le plus gros déchet à diminuer. Mais saviez-vous qu'il y a une forte probabilité que votre toute première brosse à dents existe encore et qu'elle soit enfouie quelque part sur cette terre ? Alors multipliez par le nombre d'habitants qui se brossent les dents ! Et multipliez encore par le nombre de fois que vous changez votre brosse à dents...

Deux options s'offrent à vous :

- La brosse à dents en bambou : celle-ci est compostable et issue d'une matière durable. En effet, le bambou pousse très rapidement. Les poils de la brosse sont en nylon, qui est lui aussi recyclable.
- La brosse à tête rechargeable : le plastique utilisé est recyclé et le manche se garde à vie. Concernant les têtes à changer, des marques proposent des solutions pour les reprendre et les recycler. Et la fabrication est souvent française, un véritable atout.

29 J'opte pour les couches lavables.

Les couches jetables, comme leur nom l'indique, se jettent. On en jette en moyenne 1 tonne par enfant et elles mettent chacune 500 ans à se dégrader. Sans compter les arbres abattus et l'eau gaspillée pour les fabriquer. Opter pour des couches lavables réduit le volume de vos déchets. En plus, elles sont économiques. Entre 2 et 3 ans de couches jetables représentent entre 1000 et 2000€ de dépenses.

Les couches lavables, quant à elles, peuvent représenter un investissement un peu plus important au départ, mais leur coût sera rapidement amorti. Il faut compter aux alentours de 500€ de couches, auxquels on peut ajouter environ 200€ d'eau et de lessive. Soit un total de 700€, bien inférieur au montant total des couches jetables.

30 Je fabrique moi-même mes produits d'entretien ou mes cosmétiques.

Vinaigre blanc, huile essentielle, savon noir. Avec quelques produits de base, il est assez simple de faire ses propres produits d'entretien.

Utilisez des recettes faciles et rapides, des ingrédients de votre cuisine (café, sucre, citron, miel, huile...) ou des produits facilement trouvables en magasin et bons marché.

Quelques idées de recettes simples et réalisables en 2 minutes :

- Nettoyant multi-usages : un mélange d'eau et de la même quantité de vinaigre blanc. Pour l'odeur et la qualité désinfectante, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de citron.
- Adoucissant et liquide de rinçage de lave-vaisselle : vinaigre blanc.
- Lessive : savon de Marseille en copaux et bicarbonate.





**AILLEURS DANS LA MAISON,
AU TRAVAIL, À L'ÉCOLE,
LES SORTIES,
AUTRES...**

31 J'appose un autocollant "STOP PUB" sur ma boîte aux lettres.

Vous manifestez ainsi votre souhait de ne plus recevoir de documents publicitaires et vous évitez de jeter environ 35 kg de déchets par famille et par an, soit environ 15 kg par personne.

Vous pouvez vous en procurer au service Déchets de la ville de Puteaux en appelant le 01.41.44.99.80.

32 J'épand mes cendres de cheminée dans le jardin.

Les cendres sont un excellent amendement pour le sol, alors pourquoi ne pas les valoriser ?

33 Je préfère les plantes qui durent.

Une belle azalée en pot aura plus de succès qu'un bouquet de fleurs coupées que l'on jettera quelques jours plus tard...

Astuce : je pense à mettre les fleurs séchées dans mon composteur.

34 J'évite les plats à emporter suremballés au bureau.

35 J'achète une grosse boîte de gâteau pour le goûter (ou mieux encore, je le fais) et utilise de petites boîtes réutilisables pour le glisser dans les cartables des enfants.

36 J'opte plutôt pour un mug perso que pour des gobelets jetables.

37 Je limite mes impressions.

« Avant d'imprimer, pensez à l'environnement ». Vous connaissez sans doute ce genre de petits messages qui ponctuent les e-mails. Ensuite, pour l'impression, à vous de choisir votre style :

- optimisation d'abord : vous imprimez en « 2 feuilles sur 1 » et en recto-verso pour optimiser au maximum chaque feuille de papier.
- réutilisation d'abord : vous gardez les versos vierges pour en faire des carnets ou des brouillons.

Et après, on n'oublie pas de recycler le papier.

38 J'évite les couverts jetables pour les pique-niques et les réceptions...

50% du plastique que nous utilisons est utilisé seulement une fois, puis jeté. Prenez des couverts réutilisables ainsi que des assiettes lavables.

Refusez également les pailles en plastique dans les bars et restaurants ou même chez vous. Et si vous aimez cependant boire à la paille, vous trouverez des pailles en inox lavables dans le commerce !

39 J'utilise une gourde en inox lors de mes balades, plutôt que des bouteilles en plastique.

En France, plus de 10 000 bouteilles en plastique sont achetées chaque minute.

40 Je ramène mes déchets à la maison, après des balades ou sorties à la journée.

Ainsi, je peux les trier et j'évite d'encombrer les poubelles publiques.

41 J'essaie de réparer ou de faire réparer les objets avant de les jeter.

Chaque habitant jette en une année entre 16 et 20 kg d'équipements électriques et électroniques (réfrigérateurs, téléphones, ordinateurs, etc.). Bien des objets pourraient être réparés plutôt que de finir à la poubelle. Il suffit parfois de changer un joint...

Bénéfices : des déchets en moins et vous favorisez les emplois de proximité comme les retoucheurs, les cordonniers, les réparateurs, etc. Vous n'êtes pas bricoleur ? Consultez votre entourage ou adressez-vous à un professionnel.

42 Je demande des versions dématérialisées pour les papiers.

Relevés bancaires, factures, salaires, impôts... La plupart de ces documents sont désormais disponibles en versions dématérialisées avec des systèmes de stockage informatiques fiables et durables dans le temps.

43 Je favorise la location ou l'emprunt à l'achat des objets.

Je fais vivre ainsi ce qu'on appelle la « consommation collaborative ». Un exemple : le temps moyen d'utilisation d'une perceuse pendant toute sa durée de vie s'élève à... 12 minutes ! De la location de voiture entre particuliers au partage de machine à laver, de nombreuses solutions se développent...

44 J'appose un autocollant "Prêter voisin, prêter malin" sur ma boîte aux lettres.

Il suffit de coller votre autocollant sur votre boîte aux lettres. Cochez les objets que vous pouvez prêter et le tour est joué ! Pour emprunter, repérez les autocollants sur les boîtes aux lettres de vos voisins où les pictogrammes que vous recherchez sont cochés.

Vous pouvez vous procurer cet autocollant au service Développement Durable de la ville de Puteaux en appelant le 01.46.92.50.12.

45 J'essaie de donner une seconde vie à ce qui n'est plus utilisable dans sa fonction d'origine.

Comme par exemple les vieux tissus en chiffons, les pots de confiture pour les desserts maison, les restes alimentaires en nouvelles recettes...

46 Je favorise les solutions immatérielles (loisirs, presse, culture, sport, cadeaux...).

On n'y pense pas assez souvent, mais de nombreux produits peuvent être remplacés par des services : un abonnement à la bibliothèque, à la ludothèque, des soirées au bar à jeux... C'est autant d'achats en moins.

47 Je " fais maison " pour la déco et les cadeaux.

Vous pouvez récupérer des objets du quotidien pour fabriquer des objets de décoration ou des cadeaux. Plein d'idées existent sur Internet : des bouchons de liège pour un dessous de plat... Laissez libre court à votre imagination.

Et pour le paquet cadeau, utilisez du tissu (la fameuse technique du furoshiki, à explorer sur Internet) ou du papier que vous avez chez vous : une affiche, une carte routière...

48 Je donne mes vieux vêtements plutôt que de jeter.

Pensez à donner/échanger vos biens en bon état (vêtements trop petits, meubles, électroménagers...). Vous ferez certainement des heureux !

Certains produits cassés peuvent également être donnés à des organismes comme les ressourceries qui les réparent puis les donnent ou les revendent à prix modique.

49 Je demande des sacs pour la collecte des déchets verts de jardin

À Puteaux, la collecte a lieu 1 mardi sur 2, du 1^{er} mars au 30 novembre. Sont acceptés les sacs spécifiques pour les déchets verts ou bien les fagots ficelés avec de la ficelle (et pas du fil de fer), jusqu'à 1,20 m de long.

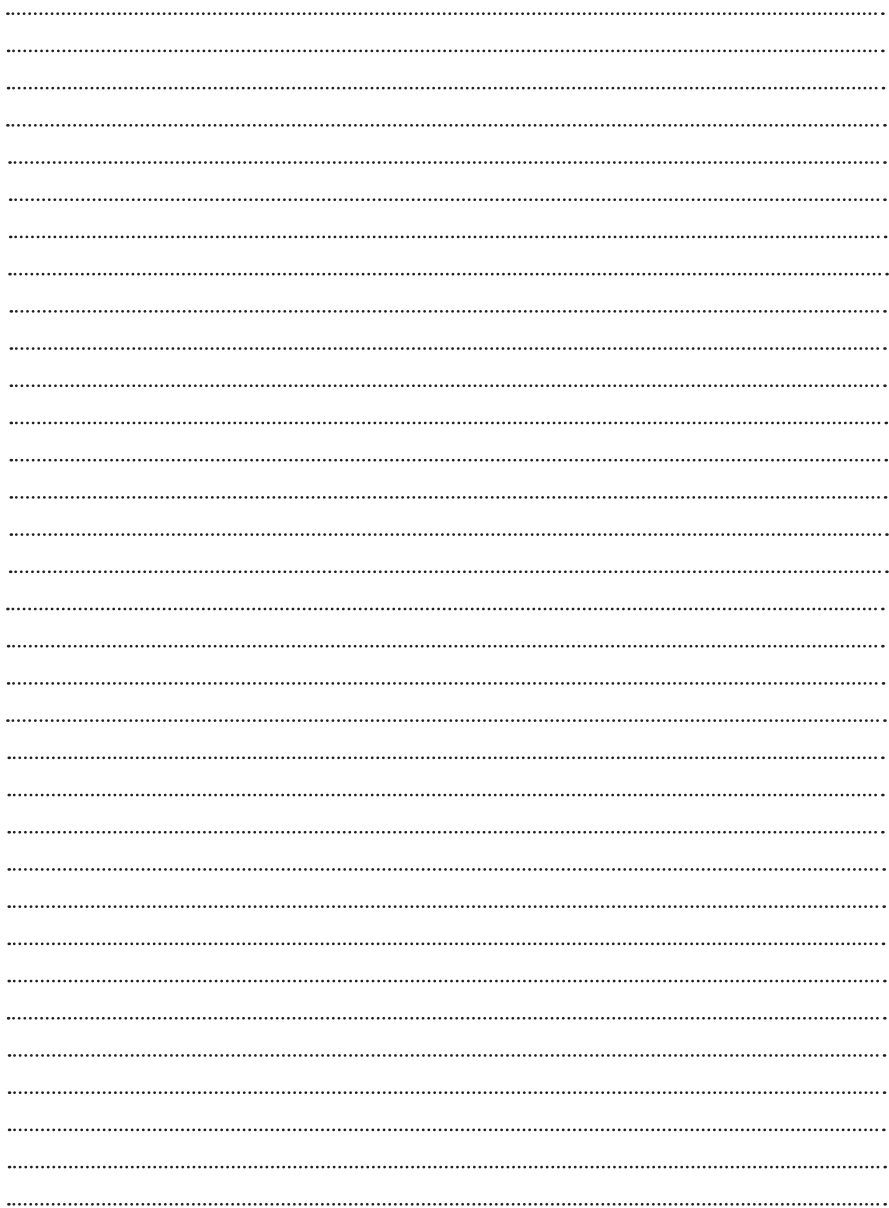
Pour les sapins, ils sont « collectables » toute l'année avec les déchets verts ou via les collectes spécifiques de janvier. Sapins naturels, « nus » (sans sac à sapin), non décorés, non floqués.

Vous pouvez vous procurer des sacs de collecte au service Déchets de la ville de Puteaux en appelant le 01.41.44.99.80.

50 J'essaye d'adopter le zéro déchet pour mon animal de compagnie.

Vous pouvez vous procurer des croquettes en vrac dans des magasins spécialisés et de la litière dans les animaleries en ramenant votre contenant.

Il existe également des alèses éducatives lavables pour remplacer les jetables.



Vous souhaitez obtenir plus d'informations ?
Direction du Développement Durable
5 rue Volta
92800 Puteaux
01 46 92 50 12
agenda21@mairie-puteaux.fr
