



ALLEGE TA POUBELLE POUR UNE VIE PLUS BELLE !

**Décide de ne plus te laisser asphyxier
par les emballages plastiques !**

**Change tes habitudes de
consommation !**

**Entrevois la vie plus sainement
et simplement !**



Information zéro déchet

Une définition

La démarche « Zéro Déchet » est une approche pour réduire la montagne de déchets que chaque personne, famille, ménage, entreprise ou organisation produit chaque année. En réduisant leur production, on vise donc à diminuer le pourcentage qui est incinéré, soit tout ce qui ne peut pas être recyclé ou réutilisé d'une manière ou d'une autre.

C'est apprendre à manger, boire, s'habiller, jouer, nettoyer et travailler d'une manière qui ne produit aucun (ou très peu) de gaspillage. Sont surtout visés tous les emballages superflus qui utilisent plus d'énergie et de ressources que la Terre ne peut en produire de manière renouvelée.

La démarche conduit à une vie merveilleusement riche, pleine d'expériences qui ont du sens et à une meilleure qualité de vie. Tu vas vite apprendre comment grâce à ce guide !

Pour les tenants de la sobriété heureuse, c'est donc à un **véritable changement de modèle** de société qu'il faudrait atteindre avant que le point de non-retour vers lequel nous conduit la société de consommation ne soit atteint d'ici 10 ans à peine pour les projections les plus pessimistes, 60 ans pour les plus optimistes.

En adoptant largement un mode de vie fondé sur une **simplicité volontaire**, visant à la satisfaction des besoins primordiaux : se loger dignement, se nourrir sainement, vivre en bonne santé. Mais aussi satisfaire une aspiration simple au bonheur, au repos et à l'échange social qui sous-entend une réduction drastique du temps de travail et l'équité d'accès à ce même travail.



Description du concours :

Notre concours consiste à diminuer notre consommation de déchets quotidiens. Nous vous proposons donc, chaque semaine, de peser vos poubelles et d'apprécier que ces dernières diminuent grâce à vos efforts.

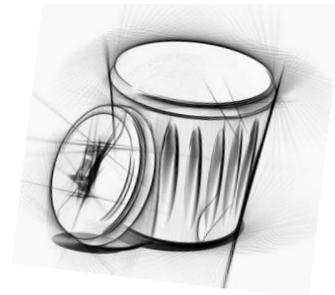
Les gagnants du concours seront ceux qui auront diminué le plus drastiquement leurs poubelles en suivant les conseils pratiques décrits ci-dessous.

Conditions de participation:

- Remplir et renvoyer le formulaire d'inscription
- Remplir le questionnaire de départ
- Prendre une photo du poids de la/les poubelle(s) hebdomadaire(s)
- Envoyer la photo par WhatsApp au numéro suivant: 076 569 85 68
- Respecter les délais hebdomadaires
- Durée du concours du 8 avril au 8 juin
- Résultats et remise des prix, fin juin
- Les gagnants seront informés personnellement

Règles 0 déchet :

- Réduire
- Réutiliser
- Composter
- Remplacer objet jetable par durable
- Être numérique
- Refuser les pubs dans les boites aux lettres
- Acheter savon et shampoing en barre (solide)



Produits fait maison :

- Pastilles lave-vaisselle, liquide vaisselle
- Déodorant, shampoings, savon solides
- Lessive
- Pâte pour vitrocéramique
- Pain, gâteaux
- Confitures
- Sauces



Magasin bio-vrac :

- Le Petit Mag , Moutier
Boutique Bio & co, Rue des pinsons 17, Delémont
- La Portion magique, Kirchgässli 5, Bienne
- Batavia, ruelle de l'Eglise 1, Bienne
- La Boyevatte, rue du 23-juin 79, Courroux
- Marché de légume Delémont
- Marché de légumes Moutier (mercredi et samedi)
- Valterbio Sàrl, Mervelier (paniers de légumes 1x par semaine)
- Fondation Rurale Interjurassienne (FRI), Courtemelon, Courtételle



Trucs utiles pour faire ses courses :

- Bocaux en verre pour vrac
- Filets en tissu pour fruits et légumes
- Boîte en plastique pour viande
- Sac en tissu coton pour pain
- Panier ou sac à commission réutilisable



Recyclage :

- Papiers et cartons : journaux, magazines, livres, cartons plats, cartons ondulés, ...
- Plastique : bouteilles, bidons, produits alimentaires, ...
- Verre : bouteilles, flacons, pots et bocaux, ...
- Métaux : l'acier, l'aluminium, boîtes de conserves, cannettes, ...
- Déchets toxiques : peinture,
- Huiles végétales et minérales



Liste des gestes écolos à faire :

- Planifier ses menus pour ne pas gaspiller la nourriture
- Utiliser des cotons lavables (à la place des cotons jetables)
- Utiliser un oriculi pour le nettoyage des oreilles (à la place des cotons tiges)
- Refuser les échantillons gratuits
- Utiliser des mouchoirs en tissus
- Arrêter d'utiliser les assiettes, gobelets, couverts et services jetables
- Refuser les tickets de caisse
- Refuser les sacs en plastique
- Prendre une gourde avec soi
- Mettre un stop pub sur votre boîte aux lettres
- Se démaquiller à l'huile
- Réparer ou faire réparer un appareil en panne au lieu de le jeter
- Faire des gâteaux ou des biscuits soi-même
- Utiliser des piles rechargeables
- Réutiliser les vieilles brosses de mascara en brosse à sourcils
- Remplacer le plastique par du métal, du bois ou du verre dans toute la maison
- Ramener les médicaments périmés ou inutilisés à la pharmacie
- Remplacer le papier de cuisson blanc par du papier compostable ou un tapis en silicone
- Refuser le papier ou le sac en papier à la boulangerie
- Utiliser du vinaigre blanc pour tout nettoyer
- Acheter des objets d'occasions
- Recycler les bouchons de liège pour en faire des allumes-feu
- Ne pas prendre de pailles dans les bars et restaurants
- Faire son propre dentifrice, déodorant, shampoing sec et savon
- Fabriquer des produits d'entretien
- Utiliser les légumes un peu abîmés ou défraîchis pour faire des soupes ou des purées
- Stopper le gaspillage alimentaire en utilisant des fruits et légumes abîmés pour faire des confitures ou des smoothies



Changements simples pour tous les jours :

- **Refuser** : refusez tout ce dont vous n'avez pas besoin et qui finira dans la poubelle ou par encombrer votre maison !
- **Réduire** : achetez moins mais mieux, et désencombrez votre maison de tout ce dont vous n'avez pas besoin. Donnez, vendez, recyclez... car désencombrer n'est pas forcément synonyme de jeter !
- **Réutiliser** : réutilisez un maximum de produits ou objets, essayez aussi d'acheter certaines choses d'occasion. On voit notamment ces derniers temps s'ouvrir des ateliers participatifs de réparation d'objets courants, des bourses d'échanges, etc.
- **Recycler** : si vous ne pouvez refuser, réparer ou réutiliser un objet, recyclez-le. De plus en plus de points de collectes spécifiques sont mis à la disposition du public. Des déchetteries sont également disponibles, et gratuites pour les particuliers.
- **Composter** : compostez vos déchets organiques, cela allège considérablement la poubelle. Pour ceux qui jardinent, c'est aussi un bon moyen de se passer d'engrais.



MERCI POUR NOTRE PLANETE

Les élèves APP Technique ceff Artisanat