

# Le guide du voyage Zéro Déchet

Pour réfléchir : des  
préparatifs jusqu'au  
moment du retour

**ZERO WASTE**  
SWITZERLAND

# C'est la saison des vacances !

Vous partez bientôt en voyage et vous vous demandez comment rester en mode Zéro Déchet sur la route, à quoi penser pour réduire son empreinte carbone et qu'emporter avec vous ?

C'est facile avec ce mini-guide du voyage Zéro Déchet, pour réfléchir des préparatifs jusqu'au moment du retour.

## PREPARATIFS

- ❑ Localiser les commerces où acheter en vrac sur place ; aller sur l'application « Bulk finder » : <https://app.zerowastehome.com/> et chercher les marchés
- ❑ Dans la mesure du possible, lire les blogs Zero Waste locaux pour y trouver des conseils
- ❑ S'informer sur la qualité de l'eau
- ❑ Faire le plein d'eau potable : l'application "Tap" ([findtap.com](http://findtap.com)) permet de trouver des endroits où trouver de l'eau potable et où utiliser des filtres à eau
- ❑ S'inspirer de ce que Bea Johnson met dans sa valise : <https://zerowastehome.com/2017/06/02/zero-waste-travel-what-to-pack/>

- ❑ Prendre un sac (à dos) compact : par exemple, pour 5 mois en Asie avec env. 7 kg dans un sac à dos : 1 jupe, 1 pantalon, 3 t-shirts, 2 shorts, 1 bikini, 1 foulard, 7 sous-vêtements, un savon solide, un déodorant solide, crème solaire\*, tongs, baskets, manteau, sac de couchage en soie, des écouteurs, brosse à dents et dentifrice (huile de coco)  
\*une alternative Zéro Déchet : de l'huile de noix de coco pendant le jour et de l'aloé vera pendant la nuit

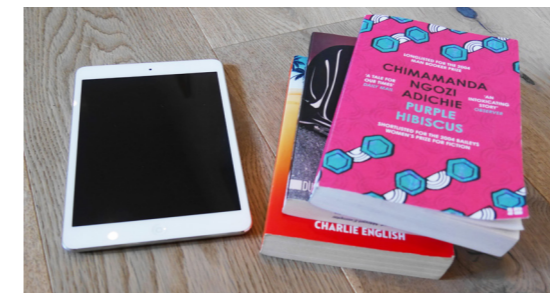
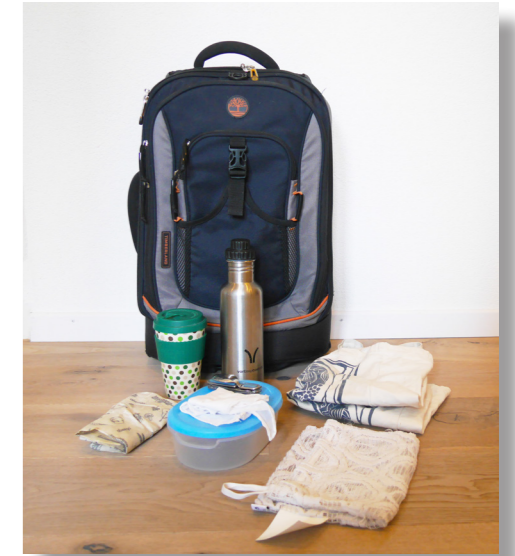


## EN ROUTE

- ❑ Billets numériques sur smartphone
- ❑ Étiquettes de bagages réutilisables
- ❑ Emporter de la nourriture et des boissons pour le jour du voyage
- ❑ Prendre sa tasse réutilisable - refuser les verres en plastiques dans l'avion, le train ou le bus

## EQUIPEMENT

- ❑ Une bouteille réutilisable (env. 1 L)
- ❑ Une ou plusieurs boîtes (style Tupperware) étanches
- ❑ Des emballages en cire/tissu (lavables et réutilisables)
- ❑ Des serviettes et mouchoirs en tissu
- ❑ Sac de transport/sac à provisions, filets à provisions et sacs réutilisables
- ❑ Un bocal en verre : transport de boissons (peut remplacer le verre), déchets (compost), etc.
- ❑ Des services / de la vaisselle réutilisable



## LOISIRS

- ❑ Une liseuse (style Kindle) au lieu de livres
- ❑ Des livres d'occasion ou empruntés (dans certains hôtels /cafés on trouve un coin d'échange)
- ❑ Des livres audio et/ou des podcasts

## AVION

- ❑ Des écouteurs
- ❑ Une écharpe (au lieu de la couverture donnée dans l'avion)
- ❑ Du désinfectant pour les mains : alcool, huile de cumin noir
- ❑ Une tasse réutilisable ou une gourde à ouverture large (avantage : elle est étanche)



## HÔTEL

- ❑ Choisir un hôtel qui utilise le moins de produits jetables possible, p. ex. buffet, pas de savons emballés individuellement
- ❑ Chambres d'hôtes ou AirBnB avec cuisine ou faire du camping
- ❑ Si nécessaire, annoncer ses souhaits à l'avance



## RESTAURATION

- ❑ Éviter les plats ou boissons à l'emporter, manger sur place
- ❑ Toujours avoir avec soi des boîtes (style Tupperware, bento, tiffin), services et/ou des sacs en tissu et testez le BYO (bring your own)
- ❑ Manger local
- ❑ S'approvisionner dans les marchés locaux et les magasins en vrac, également pour d'éventuels souvenirs comestibles (comme des épices, des pâtisseries locales...)
- ❑ Demander la provenance des produits au restaurant et au marché (profiter d'acheter local et de saison)
- ❑ Demander aux habitant-e-s où acheter des produits locaux
- ❑ Demander une carafe d'eau au restaurant (dans les pays où c'est possible), commander du thé au lieu de l'eau au restaurant, dans les pays où l'eau du robinet n'est pas forcément potable
- ❑ Demander de l'eau en bouteilles de verre. En Asie, par exemple les ménages privés vendent de l'eau bouillie



## SOUVENIRS

- ❑ Expériences, photos et récits de voyage au lieu de choses matérielles



## SOINS CORPORELS

- ❑ Douche : savon solide pour le corps et les cheveux, sinon shampoing + gel douche dans de petits contenants à remplir
- ❑ Corps : lait corporel solide ou baume (en vente dans les boutiques spécialisées et épicerie en vrac) ou en bouteille réutilisable
- ❑ Déodorant solide (dans des épicerie en vrac) ou fait maison dans un petit bocal



## RÉDUIRE L'IMPACT DU VOYAGE SUR L'ENVIRONNEMENT :

- ❑ Réserver des vols directs
- ❑ Voyager en train (généralement faisable dans toute l'Europe) - penser aux trains de nuits pour les longs voyages
- ❑ Sur place, privilégier l'usage des transports locaux (bus, train, bateau) plutôt qu'une voiture privée
- ❑ Covoiturage, par exemple Blablacar ([www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr))
- ❑ Réfléchir à l'avance si un vol respectivement un long voyage apporte vraiment une valeur ajoutée ou si le même programme peut se faire à proximité (par exemple, pour de la randonnée)
- ❑ Compenser ses vols, par exemple avec MyClimate ([www.myclimate.org/fr](http://www.myclimate.org/fr))

## POUR ALLER PLUS LOIN :

### Films :

- ❑ Weit («Lointain» - en allemand) : <https://www.weitumdiewelt.de>
- ❑ A Sustainable Journey - film sur le tourisme durable: [https://youtu.be/yqHrE\\_D\\_H0](https://youtu.be/yqHrE_D_H0)

### Sites :

- ❑ <https://www.fairunterwegs.org/ueber-uns/organisation-francais/>
- ❑ <https://www.routard.com/dossier-pratique-sur-le-voyage/cid137568-voyager-ecolo.html>
- ❑ <https://nomademagazine.com/2016/11/dix-facons-de-voyager-de-rester-ecologique/>
- ❑ <https://greencommunityproject.org/voyager-ecolo/>
- ❑ <https://www.globe-trotting.com/voyage-ethique-equitable-ecolo>
- ❑ <https://generation-m.migros.ch/fr/preserver-la-planete/astuces-et-outils/vacances-durables.html>
- ❑ [https://www.ecoconso.be/fr/content/ecotourisme-8-conseils-pour-soffrir-de-belles-vacances-durables#\\_Toc505596446](https://www.ecoconso.be/fr/content/ecotourisme-8-conseils-pour-soffrir-de-belles-vacances-durables#_Toc505596446)

Vous avez d'autres suggestions et idées, des sites web ou des blogs intéressants à partager ?  
Faites-le nous savoir !

<https://zerowasteswitzerland.ch/contacts/>

# ZERO WASTE SWITZERLAND

Ce guide vous a-t-il été utile ?

Soutenez notre travail par un don.

## COORDONNÉES ZERO WASTE SWITZERLAND

---

Soutenez-nous et devenez membre ou faites un don :  
-> <https://zerowasteswitzerland.ch/devenir-membre>

IBAN: CH72 0900 0000 1426 1620 4

CCP 14-261620-4

Clearing PostFinance: 09000

### Adresse :

ZeroWaste Switzerland  
Chemin sous le Mont 10  
1116 Cottens VD



Photos : ZeroWaste Switzerland/Yasmin Labidi