

Guide : pour les adultes

Réduire ses propres déchets

Moins de Déchet rend la planète heureuse!



1

Avoir une gourde toujours sur soi

Pour remplacer les bouteilles en plastique, prendre toujours avec soi une gourde de préférence en inox. En Suisse, on peut sans crainte la remplir d'eau à tous les robinets ou fontaines où est inscrit eau potable. On peut aussi préparer ses boissons préférées comme une citronnade ou un thé froid.

2

○ Préparer des encas sans emballages à usage unique

Les encas achetés contiennent beaucoup d'emballages. Pour réduire les déchets, on peut préparer ses encas (tartine, gâteaux, biscuits), prendre un fruit, une carotte ou un carré de chocolat. On peut ensuite les apporter dans un sac en tissu ou un contenant réutilisable.

3

○ Apporter un pique-nique Zéro déchet lors des sorties dans des contenants réutilisables

Pour éviter les emballages en plastique à usage unique, on peut préparer ses propres sandwichs et les mettre dans un sac en tissu, les emballer dans une serviette de table ou un bee's wrap (tissu imperméabilisé avec de la cire d'abeille). On peut aussi préparer un autre repas fait maison et ne pas oublier de prendre une gourde.

4

○ Prendre du plaisir à fabriquer des produits

Être curieux-se - Chercher des alternatives aux produits que l'on souhaite acheter et essayer de les fabriquer soi-même comme par exemple de la pâte à modeler, de la peinture, des pots à crayons, de la pâte à tartiner, des cookies, etc.

5

○ Louer, acheter de seconde main ou partager des jeux avec son entourage

Les jeux et livres consomment de l'énergie et des matières premières (bois, pétrole, minerai) lors de leur fabrication jusqu'à leur gestion en tant que déchets. Pour préserver la planète, on peut emprunter des livres et les jeux, les partager avec son entourage ou les acheter d'occasion. On fera en même temps des économies.

6

○ Faire de son anniversaire un événement Zéro Déchet

Penser Zéro Déchet en fabriquant soi-même les cartes d'invitation, en utilisant de la vaisselle réutilisable, en fabriquant son gâteau, ses propres boissons ou encore en achetant des bonbons en vrac. Pour ce qui est des cadeaux, on peut demander à recevoir des objets non matériels comme des billets de cinéma, une participation pour une activité comme un stage de cirque ou un cours de poterie, ceci dans le but d'éviter les objets en plastique, mais aussi l'accumulation de cadeaux.

7

○ Faire de Noël un événement Zéro Déchet

On peut réaliser soi-même les décorations avec des matériaux naturels ou recyclés. Fabriquer des cadeaux et les emballer dans du tissu selon la technique japonaise du Furoshiki. Proposer des cadeaux expériences, par exemple un billet pour un concert ou une sortie à faire en famille.

Guide : pour les adultes

Inspirer les enfants à réduire leurs déchets



Et si on faisait autrement?

8

Montrer que trier les déchets de cuisine est une bonne idée

Jeter les déchets de cuisine dans la petite poubelle verte c'est simple et facile. Les épluchures de fruits et de légumes ainsi que les restes de repas crus ou cuits contiennent 90% d'eau alors les brûler n'est vraiment pas la bonne idée. On peut aussi fabriquer un lombricomposteur. On obtiendra un excellent engrais pour les plantes.

9

Acheter les fruits et les légumes dans des sacs en tissu

Commencer par refuser les sacs en plastique et les emballages à usage unique. Montrer aux enfants que c'est simple et facile d'acheter des fruits et légumes et du pain avec ses propres sacs en tissu. Aller découvrir avec eux des magasins en vrac où l'on peut acheter des pâtes, du riz, des céréales, etc.

10

Acheter le fromage, le poisson et la viande avec ses propres contenants

Montrer aux enfants qu'il est possible de prendre des contenants de la maison pour acheter le fromage, le poisson et la viande.

11

Expliquer leur que l'on peut réduire le gaspillage alimentaire en achetant moins et mieux, ainsi qu'en cuisinant les restes de cuisine

Expliquer aux enfants qu'en Suisse ce sont les ménages qui sont majoritairement responsables du gaspillage alimentaire. Il est possible de le réduire en achetant moins et mieux, ainsi qu'en cuisinant les restes.

12

Expliquer que l'on peut réduire les déchets dans de nombreux autres domaines

Expliquer aux enfants que les livres que l'on accumule consomment beaucoup d'énergie et de matières premières lors de leur fabrication jusqu'à leur gestion en tant que déchets. Pour préserver la planète, on peut louer les livres à la bibliothèque, les échanger avec les copains ou les acheter d'occasion. On fera en même temps des économies.

13

Inciter son entourage à faire des actions Zéro Déchet

Être fier.e de ses nouvelles habitudes Zéro Déchet. Montrer que prendre soin de la planète et de sa santé c'est cool. Chercher à ce qu'on ait envie de nous imiter.

Le Zéro Déchet, c'est trop cool!



Parler du Zéro Déchet autour de soi

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