



# GUIDE DES ECO- GESTES



**Vallée Sud - Grand Paris**

vous accompagne dans la réduction  
et la valorisation de vos déchets !



# SOMMAIRE

**QUE CONTIENT NOTRE POUBELLE ?** ..... P. 4

**COMMENT REPRENDRE LA MAIN  
SUR NOS CONSOMMATIONS ?** ..... P. 5

## LES GESTES À ADOPTER

Cuisine.....	P. 6
Le lombricompostage en appartement .....	P. 8
Le compostage en jardin .....	P. 8
Hygiène du corps.....	P. 9
Ménage.....	P. 9
Textile .....	P. 10
Divers .....	P. 10
Les courses .....	P. 11
Les loisirs .....	P. 11
Au travail.....	P. 12
À l'école .....	P. 12

## POUR ALLER PLUS LOIN

Sites internet.....	P. 14
À regarder.....	P. 14
À lire .....	P. 14

**CARTOGRAPHIE** ..... P. 15



**Jean-Didier BERGER**

Président de Vallée Sud - Grand Paris  
1<sup>er</sup> Vice-Président de la Région Île-de-France  
Maire de Clamart

Chère Madame, Cher Monsieur,

Vallée Sud - Grand Paris, votre intercommunalité, est fortement engagée dans la valorisation et la réduction des déchets, un objectif fort inscrit dans notre Plan Climat Air Energie Territorial (PCAET). Le défi Zéro Déchet est l'un des outils que nous vous proposons pour y parvenir.

Alors qu'en 40 ans, la production des déchets a doublé en France, nous souhaitons prouver qu'à l'échelle locale, il est possible d'aller contre cette tendance ! Le formidable succès de la distribution des composteurs nous y encourage.

Pour vous accompagner vers une consommation plus responsable, nous vous aidons à diminuer progressivement le contenu de vos poubelles grâce à ce guide qui vous donnera les outils nécessaires pour y parvenir.

Restant à votre écoute, et vous remerciant pour votre implication citoyenne au quotidien.

Bien à vous

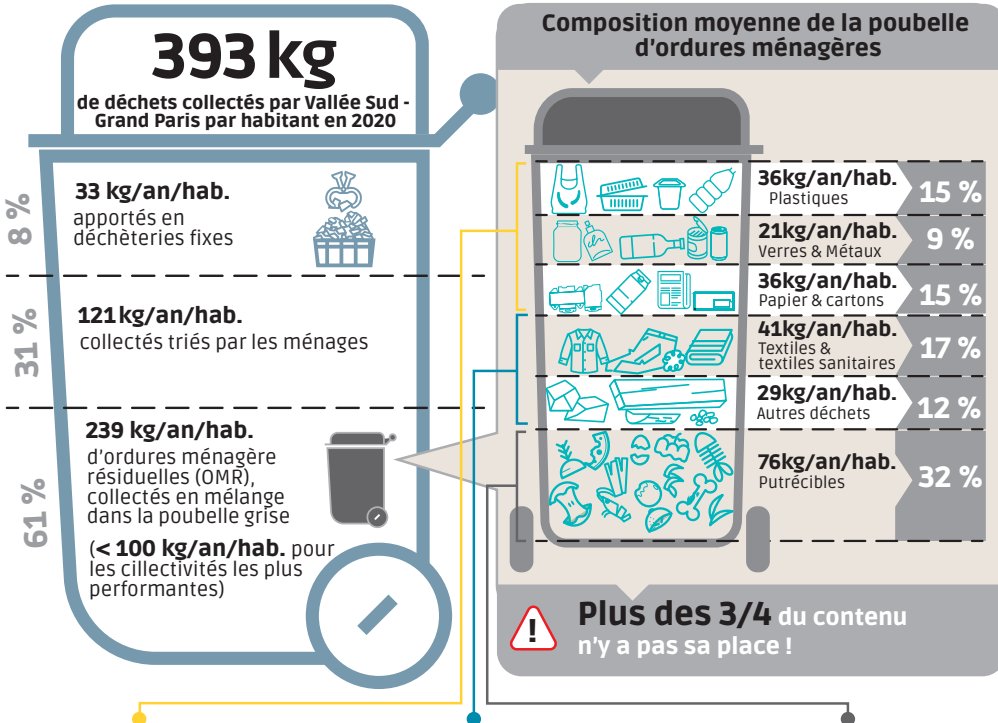
A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Jean-Didier Berger".



# QUE CONTIENT NOTRE POUBELLE ?

## Déchets produits par un habitant du Territoire

## Des «intrus» qui pourraient être valorisés



**Triés dans les bacs ou points d'apport volontaire,** ils sont recyclés en nouveaux produits.

**Rapportés aux bons endroits,** ils sont valorisés ou traités de manière adaptée.

- Vêtements, linge et chaussures dans les bornes textiles,
- Petits électroménagers, piles et ampoules, dans les magasins,
- Médicaments à la pharmacie...

**Compostés ou déposés dans la poubelle organique,** ils sont valorisés en engrais et/ou en biogaz.

En ajoutant les mouchoirs et autres papiers souillés, on peut même monter à 33 %.

Ce constat donne des **pistes de réflexion** sur nos modes de consommation ainsi qu'une démarche à suivre afin de réduire nos déchets. L'objectif n'est pas de se priver mais de se responsabiliser, de **questionner l'ensemble de ses habitudes** et de ses besoins, et de **consommer intelligemment**.

# COMMENT REPRENDRE LA MAIN SUR NOS CONSOMMATIONS ?

**2,5 tonnes d'objets accumulés chez nous**

**EN RÉALITÉ 45 tonnes de matières mobilisées pour les fabriquer !**

**Jusqu'à 1/4 des émissions de gaz à effet de serre en France**

- + pollutions (air, eau, sol)
- + consommation d'énergie
- + accumulation de déchets

**Des objets accumulés, pas toujours utilisés**

- ▶ 99 équipements électriques et électroniques par foyer (dont 6 jamais utilisés !)
- ▶ 60 % d'habits achetés en plus par rapport à 2002 et gardés 2x moins longtemps

## LES BONNES QUESTIONS AVANT D'ACHETER UN PRODUIT

- 1 En ai-je vraiment besoin ?**
  - 88 % des Français changent de téléphone portable alors que le précédent fonctionne
  - Beaucoup de vêtements sont portés 7 à 10x seulement
  - 93 % n'ont pas été portés l'an dernier
- 2 Si oui, est-il bien adapté ?**
  - 240 € économisés sur sa durée de vie (à classe énergétique équivalente)
  - 3x moins d'électricité consommée et 2x moins d'impact environnemental
- 3 Dois-je forcément l'acheter ?**
  - Pour un usage occasionnel, on peut aussi : Louer (10 min c'est le temps moyen d'utilisation d'une perceuse sur toute sa durée de vie) / Partager (30 % des Français ont eu recours au covoiturage en 2018)
- 4 Puis-je l'acheter d'occasion ?**
  - 76 % des Français affirment avoir déjà acheté des produits d'occasion
  - De nombreux sites Internet et lieux (dépôts-ventes, vides-greniers...) facilitent les échanges

## Pour compléter, n'oubliez pas la règle des 5R



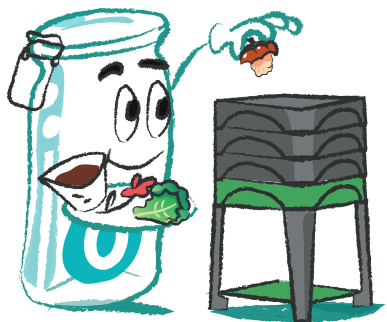
Données communiquées par l'Ademe - juillet 2019 - 1 p. - Réf. 010910





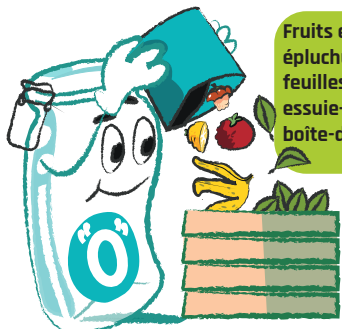
# LE LOMBRICOMPOSTAGE EN APPARTEMENT

Fruits et légumes abîmés, épluchures, thé et café, essuie-tout, carton brun, boîte d'oeufs, papier kraft.



1. Choisir un emplacement protégé du soleil, du vent et de la pluie et installer les vers dans le premier plateau.
2. A chaque apport de déchets humides (épluchures...), ajouter de la matière sèche (carton...) à quantité égale et mélanger en surface.
3. Déposer un deuxième plateau sur le premier lorsque ce dernier est plein : les vers migreront tous seuls vers le haut. Et ainsi de suite.
4. Récolter le lombricompost dans le premier plateau au bout de quelques mois. Le lombri-thé est un signe d'humidité intense non désirée.

# LE COMPOSTAGE EN JARDIN



Fruits et légumes abîmés, épluchures, thé et café, feuilles mortes, essuie-tout, carton brun, boîte d'oeufs, papier kraft.

1. Choisir un emplacement bien plat, sur sol naturel et pas trop éloigné de l'habitation.
2. A chaque apport de déchets humides (épluchures, tonte...), ajouter de la matière sèche (brindilles, feuilles mortes, carton...) à quantité égale et mélanger en surface.
3. Aérer le compost en remuant régulièrement le tas et en vérifiant le taux d'humidité.
4. Récolter le compost à maturité (6 mois à 1 an).

# HYGIENE DU CORPS



- Eviter les produits à usage unique (remplacer les cotons-tiges par un oriculi)
- Préférer les versions lavables des lingettes (pour le démaquillage ou la toilette des petits)

# MÉNAGE

- Utiliser les produits naturels de base (savon de Marseille, savoir noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude, cristaux de soude, percarbonate de soude)
- Utiliser des torchons et des chiffons plutôt que des lingettes jetables

## Lessive linge liquide (un litre)



### INGRÉDIENTS

25 g de savon de Marseille vert râpé

25 g de savon noir

1 cuillère à soupe de cristaux de soude (ou 2 linge plus sale)

1 litre d'eau bouillante

- Faire fondre le savon de Marseille dans l'eau chaude
- Ajouter le savon noir et mélanger
- Ajouter les cristaux de soude et bien mélanger avec un fouet
- Laisser refroidir
- Transvaser dans un bidon
- Utiliser 100 ml pour une machine



Retrouvez aussi la recette du déodorant solide sur notre site internet [www.valleesud.fr](http://www.valleesud.fr) et sur la chaîne YouTube.

## LES COURSES



- Préparer une liste de courses selon ses besoins ou les recettes prévues
- Choisir des produits peu ou pas emballés, en grands formats (pour les denrées non périssables), concentrés, rechargeables, réutilisables, éco-labellisés, à la coupe, dont l'emballage est recyclable, fabriqués à partir de matières recyclées...
- Faire ses courses dans une épicerie qui propose des produits en vrac
- Utiliser un sac/ cabas réutilisable
- Utiliser ses propres contenants (boîtes réutilisables, sacs à vrac...)
- Faire ses courses au marché, s'inscrire à une AMAP ou aller à la ferme

## LES LOISIRS

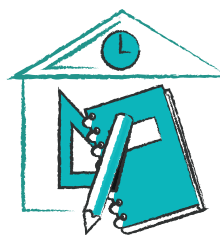
- Utiliser une gourde isotherme en inox
- Éviter la vaisselle jetable lors des pique-niques, barbecues et repas nomades
- Éviter les restaurants qui produisent beaucoup de déchets (fast-food et livraison à domicile)
- Pour les fumeurs, utiliser un cendrier de poche

## AU TRAVAIL



- Trier ses déchets
- N'imprimer que si nécessaire, en recto-verso et noir et blanc
- Utiliser le verso des feuilles en brouillon
- Utiliser une tasse ou un mug
- Éviter les plats pré-cuisinés pour le déjeuner et la vaisselle jetable
- Télécharger le guide « Être écocitoyen au bureau » sur le site de l'ADEME

## A L'ÉCOLE



- Réutiliser d'année en année les affaires encore en bon état (cartable, règle, stylos, brouillons, feuilles, ciseaux, effaceurs, crayons de couleur, calculatrice)
- Acheter des produits durables (de bonne qualité, en matière recyclée, sans piles)
- Éviter les goûters en format individuel et privilégier la boîte à goûter
- Privilégier les fruits frais (de préférence locaux et de saison), les fruits secs, du pain et du chocolat, des gâteaux faits-maison
- Utiliser une gourde avec de l'eau du robinet



## TEXTILES

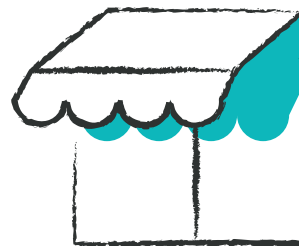
- Réparer ou faire réparer ses vêtements et ses chaussures
- Faire le tri dans son dressing et ne garder que le nécessaire (revendre ou faire don du reste)
- Utiliser les bornes de collecte de vêtement pour les articles dont on n'a plus l'utilité (vêtements et linges de maison propres et secs en sac fermé, chaussures liées par paires, articles de maroquinerie) ou en faire don à sa famille, aux amis et associations locales. Ne pas jeter aux ordures ménagères même s'ils sont déchirés.
- Acheter des vêtements durables, bios, locaux, éthiques ou d'occasion



## DIVERS

- Trier ses déchets
- Coller un autocollant « stop-pub » sur sa boîte-aux-lettres
- Refuser les sacs de caisse et utiliser un sac réutilisable
- Donner/emprunter/échanger avec les voisins, la famille, les amis ou donner aux associations et ressourceries
- Réparer ou faire réparer ce qui peut l'être grâce à des magasins spécialisés ou un repair café
- Préférer les piles rechargeables, ou mieux encore, les appareils branchés sur secteur, mécanique, à dynamo
- Préférer les cadeaux dématérialisés (cinéma, week-end, concert...)

**STOP PUB!**



## Mes commerçants

D'après la loi (articles L120-1 & 2 du code de la consommation de février 2020), les commerçants ne peuvent vous refuser de mettre vos denrées dans des contenants (sac ou boîte hermétique) réutilisables sauf s'ils sont sales ou non adéquats.

Beaucoup de commerces proposent en partie du vrac et un rayon de vente à la coupe. Couplé aux marchés, AMAP et autres circuits-court, c'est un bon moyen de réduire ses déchets.

### TOUTEFOIS, IL EXISTE CERTAINS MAGASINS 100% VRAC :

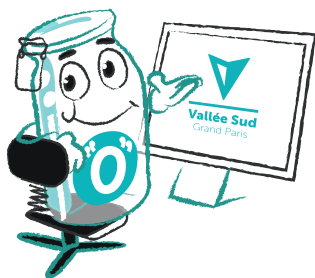
Ville	Nom du commerce	Adresse
Antony	<b>Day by Day</b> <b>Le Sac de Graine</b>	62 avenue Aristide Briand 23 rue de l'Eglise
Bourg-la-Reine	<b>Planète vrac</b>	113 avenue du Général Leclerc
Châtenay-Malabry	<b>O fur et à mesure</b>	16/20 avenue Jean Longuet
Clamart	<b>Mademoiselle Vrac</b>	193 avenue Jean Jaurès

**N'oubliez pas non plus les commerces proches de chez vous pour retoucher vos vêtements, ressemeler vos chaussures, relooker un meuble, réparer vos équipements électriques etc.**



**Demandez auprès de [zerodechet@valleesud.fr](mailto:zerodechet@valleesud.fr) des autocollants « Ici nous acceptons les sacs de courses, les sacs à vrac et vos contenants propres » pour les remettre à vos commerçants.**





# RENSEIGNEMENTS

**Vallée Sud - Grand Paris**

28 rue de la Redoute  
92260 Fontenay-aux-Roses

**APPEL GRATUIT 08 00 02 92 92**

zerodechet@valleesud.fr  
www.valleesud.fr



Copyright Vallée Sud - Grand Paris © | Imprimé sur papier recyclé

