

# LE GUIDE du **ZERO** Déchet en Pays du Mans

Des conseils et astuces pour vous aider  
à réduire vos déchets au quotidien !





# Sommaire

Réduire nos déchets, pourquoi ?	4
Réduire nos déchets, comment ?	6
Bien débiter sa démarche zéro déchet	7
Faire ses courses et cuisiner	8
Lutter contre le gaspillage alimentaire	10
Faire son ménage	12
Prendre soin de soi	14
S'habiller	15
Jardiner	16
Bricoler et réparer	18
Organiser des fêtes zéro déchet	20
Pratiquer le zéro déchet au bureau et à l'extérieur	22
Les autres gestes en vrac	23
Défi Famille Zéro Déchet : le retour	24
Ressources utiles	26

# Réduire nos déchets ? Pourquoi ?

## Parce que le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas !

D'un point de vue économique, la gestion des déchets a un coût pour la collectivité et donc pour l'utilisateur.

D'un point de vue environnemental, nos modes de vie et de consommation, particulièrement générateurs de déchets, impliquent une consommation de ressources naturelles effrénée.

A contrario, réduire ses déchets, c'est une source d'économies collectives et individuelles puisqu'il s'agit de jeter moins en consommant mieux (acheter des produits frais plutôt que des plats cuisinés sur-emballés, apporter ses contenants pour faire ses courses en vrac, avoir recours à un service de location plutôt qu'à l'achat de matériel pour une utilisation occasionnelle, etc.).



## Au fait, quelle quantité de déchets produisons-nous ?

Le saviez-vous ?

**485 kg de déchets par habitant**

C'est ce qu'ont produit en moyenne les habitants du Pays du Mans en 2018.



### -10 % de déchets en 2020

Dans le cadre de la loi relative à la transition énergétique pour la croissance verte (LTECV), l'objectif est de réduire de 10 % l'ensemble des déchets ménagers produits sur le territoire entre 2010 et 2020.

Si la production de déchets a baissé depuis 2010, les habitants du Pays du Mans doivent encore réduire de 34 kg leurs déchets en 2020 (par rapport à 2018) pour atteindre l'objectif national.

# Réduire nos déchets ? Comment ?

## La prévention c'est...

...éviter la production de déchets à la source en encourageant la conception et la mise sur le marché de produits et services minimisant la production de déchets d'un point de vue quantitatif et qualitatif.

...éviter la production de déchets à la consommation au moment de l'acte d'achat, en privilégiant des choix responsables et durables pour une consommation de produits et services générant moins de déchets.

...éviter la production de déchets à l'abandon en mettant en place des circuits alternatifs de réutilisation et réemploi d'un produit ou résidu dont on souhaite se débarrasser.

C'est aussi diminuer la nocivité des déchets pour l'environnement et la santé.

### La règle des 5 R, vous connaissez ?

Le plus important avec la règle des 5R, c'est de l'appliquer dans l'ordre, du haut vers le bas. Le recyclage n'est plus le premier réflexe à avoir mais la dernière solution à envisager après avoir pensé à refuser l'objet et considéré sa réutilisation.



**Refuser** ce dont on n'a pas besoin, les objets à usage unique et les objets non revalorisables



**Réduire** les gaspillages en achetant les quantités nécessaires et en évitant les suremballages



**Réutiliser** ce qui peut avoir une seconde vie : louer, emprunter, acheter d'occasion, réparer, donner



**Recycler** les objets et matières revalorisables



**Rendre à la terre** ce qui est compostable

## Comment bien débuter sa démarche zéro déchet ?

### ✓ Allez-y progressivement

Vous ne pourrez pas tout mettre en application le premier jour. Nous vous conseillons plutôt de choisir une action à mettre en place dans un premier temps, puis le mois suivant d'en ajouter une seconde. De cette façon, vous mettez en place vos actions plus facilement et pour longtemps.

### ✓ Examinez vos poubelles

Regardez vos déchets et choisissez vos propres moyens d'actions pour les éviter. Vous avez sûrement des idées alternatives pour y remédier !

*Vous n'en avez pas ? Feuilletez les pages suivantes de ce guide ou interrogez la communauté zéro déchet sur Facebook Zéro Déchet Le Mans Sarthe ou votre collectivité.*

### ✓ Adoptez les bons réflexes

La démarche zéro déchet nous amène à repenser notre manière de consommer. Afin de vous aider, n'hésitez pas à retenir la règle des 5R.

### ✓ Expérimentez

En fonction de votre situation, certaines actions vous paraîtront simples tandis que d'autres vous sembleront trop contraignantes. Aucun souci, agissez là où vous pouvez, sans vous décourager !

### ✓ Partagez

Il existe de nombreux moyens de s'informer et d'échanger sur les astuces zéro déchet (livres, sites internet, réseaux sociaux, etc.). Localement, il existe un groupe Facebook Zéro Déchet Le Mans Sarthe. Il permet aux membres de partager leurs connaissances, leurs bons plans locaux, leurs recettes et de poser leurs questions dans le domaine du zéro déchet.

### Félicitations !

Vous faites désormais partie de l'aventure « Zéro Déchet ! »

*Vous souhaitez nous partager vos astuces qui ne sont pas listées dans ce guide. Écrivez-nous : [zerodechet@paysdumans.fr](mailto:zerodechet@paysdumans.fr)*

# LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

- ✓ Je fais ma liste de courses... et je m'y tiens
- ✓ J'emporte des sacs et des contenants réutilisables avec moi pour faire les courses
- ✓ Je privilégie les produits sans emballage, en vrac et à la coupe
- ✓ Je bois de l'eau du robinet pour supprimer les bouteilles en plastique
- ✓ J'achète local\*
- ✓ Je favorise les recettes faites maison\*
- ✓ J'utilise des boîtes hermétiques, des charlottes de bol et des bee wraps pour remplacer le film étirable et le papier aluminium



## Recette pratique le BEE WRAP

### VOUS AVEZ BESOIN DE :

- Tissu en coton, fin, propre et repassé
- Paillettes de cire d'abeille
- 1 fer à repasser
- Papier cuisson

**Déposez** le tissu sur une feuille de papier cuisson. Dispersez une bonne pincée de pastilles de cire d'abeille sur le tissu (on peut en rajouter ensuite) et recouvrez d'une feuille de cuisson.

**Repasser** à fer chaud sans vapeur. S'il manque de la cire, vous pouvez ouvrir et ajouter des pastilles puis repasser à nouveau.

Une fois le tissu enduit, **décollez**-le du papier et aérez-le quelques secondes pour qu'il se fige. C'est prêt !

**Lavez** toujours vos bee wraps à l'eau froide.

\*Voir la rubrique Ressources utiles p26



## Des cookies maison dans une petite boîte métallique pour le goûter à l'école !

Mélangez 160g de beurre avec 200g de sucre, 280g de farine et une cuillère à café de levure. Ajoutez 2 œufs et 130g de pépites de chocolat et faites des petites boules de cookies à mettre sur une plaque. 11 min dans le four à 180°C et le tour est joué !

Vous pouvez conserver les cookies dans une jolie boîte en verre ou en métal. Voilà une bonne recette qui a le mérite d'éviter tous les additifs présents dans les goûters industriels ainsi que tout l'emballage et le sur-emballage qui les accompagne. Dernière chose non négligeable, les cookies sont bien meilleurs en goût pour vos enfants.



### Le saviez-vous ?

#### Moins de déchets c'est plus d'économies

1,5 l d'eau minérale en bouteille par jour vous revient à **220 €** / an alors qu'une consommation d'eau du robinet vous revient à **2 €** / an. En plus, vous réduisez vos déchets de **12 kg** par an !



# LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

**ZERO**  
Déchet  
DANS MA CUISINE

- ✓ J'organise mon réfrigérateur pour optimiser la conservation des produits
- ✓ Je surveille les dates limites de consommation (DLC)
- ✓ Je cuisine les restes\*
- ✓ Je congèle dans des contenants réutilisables



**Les 2 étages du haut, entre 0°C et 3°C**

Laitages entamés, viandes et poissons crus, charcuterie, fromage frais

**Les 2 étages du bas, entre 4°C et 6°C**

Viandes et poissons cuits, fromages durs, yaourts, fruits et légumes cuits, pâtisseries

**Le bac à légumes, entre 8°C et 10°C**

Fruits et légumes frais

**La porte, entre 6°C et 8°C**

Œufs, beurre, confiture, sauce, condiments, boissons



\*Voir la rubrique Ressources utiles p26



## Ma liste des DLC

Pour toutes les courses qui vont au réfrigérateur et qui ont une DLC (yaourts, beurre, charcuterie...), je me fais une liste des DLC que je garde bien en vue sur la porte du réfrigérateur et je raye au fur et à mesure des consommations.

### Le «frichti», ma recette anti-gaspi

Avec une base de riz ou de pâtes, je passe tous les petits restes de légumes, fromages, viandes...découpés en cube, bien assaisonnés avec par exemple des oignons revenus dans l'huile d'olive, de la sauce tomate, de la crème végétale... il faut que ce soit « riche » en garniture et surtout pas trop sec , et tout le monde en redemande !



Zoom sur...

DLC et DDM

La **Date Limite de Consommation** (DLC) concerne les produits frais périssables représentant un danger potentiel pour la santé humaine lorsqu'ils se dégradent. La DLC s'exprime sur les conditionnements par la mention « **À consommer jusqu'au...** ».

La **Date de Durabilité Maximale** (DDM) concerne les denrées alimentaires dont la qualité et le goût peuvent être altérés sans pour autant présenter un risque pour la santé. La DDM est exprimée par la mention « **À consommer de préférence avant le...** ».

# LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

- ✓ **J'achète en vrac mes produits d'entretien ou je les fais moi-même** : nettoyant multi-usages, produit vaisselle, pastilles de lave-vaisselle, nettoyant WC, lessive, etc.
- ✓ **Je privilégie le lavable au jetable** : éponge, serviette et essuie-tout en tissu

**ZERO**  
Déchet  
DANS MA CUISINE



## Recette pratique Le désinfectant universel

### VOUS AVEZ BESOIN DE :

- 50 cl de vinaigre blanc
- 50 cl d'eau
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron

### Agitez bien avant utilisation !

*Info pratique* : à partir de quelques produits de base que sont le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon noir, le savon de Marseille, les cristaux de soude, je peux faire assez facilement tous mes produits d'entretien.



## Le tawashi quèsaco ?

**Le tawashi est une éponge en tissu japonaise à réaliser soi-même.**

Il s'agit de tresser 10 bandes de tissus entre elles (issues de chaussette, legging ou collant usés) à l'aide de 20 clous plantés sur une planche en bois. N'hésitez pas à regarder des tutoriels sur Internet, c'est simple, rapide et économique.

L'astuce d'Armelle



## Tawashi au crochet

Ils sont réalisés avec du trapilho (fines lanières découpées dans des tee-shirts usagés), avec des cordelettes de chanvre (provenant d'emballages). La technique du crochet et les différents matériaux utilisés pour les réaliser permettent d'obtenir des tawashis plus rugueux. Ce qui est pratique pour rincer, lustrer (ustensiles de cuisine, outillage, vélo).

L'astuce de Claudine



## Lessive au Lierre : 0 déchet, 0 dépense

**Cueillir 50 feuilles de lierre (environ), les laver et les déchiqueter ou froisser. Les mettre dans 1 litre d'eau et faire bouillir 10 minutes. Couvrir et reposer toute la nuit ; et filtrer.** C'est tout ! Mettre 1 petit verre en machine.

# LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

**ZERO**  
Déchet  
DANS MA SALLE DE BAIN

- ✓ **J'achète en vrac mes cosmétiques ou je les fais moi-même** : dentifrice, savon, shampooing, déodorant, baume à lèvres, crème hydratante, gommage, liniment, etc.
- ✓ **Je choisis les produits solides plutôt que liquides** : savons, shampooing
- ✓ **Je privilégie le lavable au jetable** : des lingettes et des disques démaquillants lavables, des mouchoirs en tissu, un oriculi à la place des cotons-tiges, une cup, des culottes menstruelles ou des protections féminines lavables, un rasoir de sécurité en inox ou en bois, des couches lavables pour bébé
- ✓ **J'utilise une brosse à dent à tête interchangeable ou compostable**



Le saviez-vous ?

## Moins de déchets c'est plus d'économies

4 500 couches jetables, c'est ce que consomme un bébé entre 0 et 2 ans <sup>1/2</sup>. Cela représente environ **1 tonne de déchets** et **1 238 €**



# LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

- ✓ Je répare mes vêtements abîmés ou réutilise mes tissus
- ✓ J'achète mes vêtements d'occasion
- ✓ Je fais le tri et donne ou vends mes vêtements
- ✓ Je trouve les points de collecte les plus proches de chez moi sur [lafibredutri.fr](http://lafibredutri.fr)  
*Info pratique : je peux y déposer les chaussures, les vêtements et le linge de maison (draps, serviettes, nappes, etc.).*



Le saviez-vous ?

## Moins de déchets c'est plus d'économies

Pour produire un **t-shirt** il faut **70 douches**, soit **2 700 litres d'eau**.

Pour produire un **jean** il faut **285 douches**, soit **11 000 litres d'eau**.

Source : Fashion Revolution, 2017



Zoom sur...

## Les bornes de collecte

Que deviennent mes vêtements et chaussures déposés dans une borne de collecte ?



58,6%

**Réutilisation**  
Revente en France ou à l'étranger



41%

**Recyclage**  
Chiffons, filature, isolation, rembourrage, plasturgie pour devenir des matières premières

Source : ADEME, 2019

# LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

**ZERO**  
Déchet  
DANS MON JARDIN

- ✓ **Je composte mes biodéchets :**
  - je réduis de 30 % le volume de mes ordures ménagères
  - je réutilise le compost en tant qu'amendement naturel et gratuit pour mes plantes et mon potager
- ✓ **Je peux faire mon potager sur une butte en lasagnes en alternant les couches successives de matières brunes (feuilles mortes et branchages) et matières vertes (tontes de pelouse et épluchures de fruits et légumes)**
- ✓ **Je peux utiliser une tondeuse mulching ou si je dispose d'une tondeuse classique j'utilise ma tonte séchée pour pailler**
- ✓ **Je broie mes déchets verts pour faire du paillage**
  - le paillage permet de protéger les plantes et le sol
  - il permet de moins arroser et évite la pousse d'herbes indésirables
- ✓ **Je mets en place un récupérateur d'eau de pluie**



**Contacts  
utiles**

*Je me renseigne auprès de mon intercommunalité pour connaître les conditions de **mise à disposition d'un composteur individuel ou d'un lombricomposteur** ainsi que les lieux d'implantation des **sites de compostage collectifs**. Certaines d'entre elles pourront également proposer du compost ou du broyat en déchèterie.*



**Le Mans Métropole**

02 43 47 47 60

[www.lemansmetropole.fr](http://www.lemansmetropole.fr)



**Orée de Bercé Belinois**

02 43 47 02 20

[www.cc-berce-belinois.fr](http://www.cc-berce-belinois.fr)



**Sud Est Pays Manceau**

02 43 40 09 98

[www.cc-sudestmanceau.fr](http://www.cc-sudestmanceau.fr)



**Maine Cœur de Sarthe**

02 43 27 37 20

[www.mainecoeurdesarthe.fr](http://www.mainecoeurdesarthe.fr)



## Fabrication d'un lombricomposteur

**Matériel requis : 3 bacs de rangement - 6 baguettes en bois - 1 planche en bois de récup pour le couvercle - 1 perceuse. Cela ne m'a coûté que 11 euros, avec en bonus la satisfaction de l'avoir bricolé toute seule !**

Au démarrage du lombricomposteur, il faut ajouter des vers qui dégraderont vos apports en biodéchets. Vous pouvez les acheter ou demander à des personnes pratiquant le lombricompostage de vous en donner. Maintenant il faut s'en occuper en mettant des déchets organiques régulièrement : épluchures de légumes et fruits, les filtres à café, le thé usagé et du carton brun qui permet de limiter l'humidité du compost. Petite astuce pour que tout se passe bien : veiller à mélanger régulièrement les apports pour éviter les odeurs gênantes et ne pas laisser les déchets récents en surface qui pourraient attirer des mouches.



# LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

- ✓ J'achète des meubles d'occasion, fabriqués localement ou je les fabrique moi-même à partir de matériaux récupérés comme les palettes
- ✓ J'emprunte le matériel ou l'équipement dont j'ai besoin à mes proches ou je le loue
- ✓ Je peux participer à un Repair Café pour apprendre à réparer moi-même mon objet  
Un repair café proche de chez moi sur [repaircafe.org/fr](http://repaircafe.org/fr) et [repaircafe-lemans.org](http://repaircafe-lemans.org)
- ✓ Je peux faire réparer mon objet chez un artisan réparateur  
Un artisan réparateur proche de chez moi sur le site internet [www.annuaire-reparation.fr](http://www.annuaire-reparation.fr)
- ✓ Si je ne peux pas le réparer, j'essaie de le donner avant de le jeter : des personnes pourraient avoir besoin de pièces détachées ou vouloir détourner l'objet cassé et lui donner une seconde vie

**ZERO**  
Déchet  
DANS MON GARAGE



C'est le temps moyen d'utilisation d'une perceuse de sa fabrication à la déchèterie.

le saviez-vous ?

**99 équipements électroniques par foyer**

Dont 6 jamais utilisés !

Les Français pensent posséder 34 équipements électriques ou électroniques, alors qu'ils en possèdent en moyenne 99 !





## Les conseils pratiques du Repair Café Le Mans

**Premièrement, il faut garder les appareils en bon état de marche. Nous constatons que plus d'un dysfonctionnement sur deux est généré par un usage inapproprié ou un manque d'entretien.**

Pour ce faire, il faut :

- 1- Lire la notice d'utilisation et en respecter les consignes (usages, sécurité)
- 2- Entretien ses appareils : nettoyer, huiler, changer les sacs et les filtres, éviter de les entreposer dans un milieu humide s'ils sont motorisés, ne pas surcharger (machine à laver, etc.), ne pas laisser sous tension électrique (télévision, ordinateur, etc.)
- 3- Préférer des appareils à fil électrique et non à batterie rechargeables (perceuse, aspirateur, etc.)
- 4- Préférer le mécanique qui est réparable à 100% à l'électrique/électronique (cafetière à piston, presse purée, séchoir à linge, etc.)

 **Repair Café - Le Mans**  
RÉPARONS ENSEMBLE POUR NE PLUS JETER!



# LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

**ZERO**  
Déchet  
POUR LES FÊTES

✓ **J'offre des cadeaux immatériels :**

un bon pour une expérience

*Un spectacle, un concert, une expo, un atelier/ cours de couture, cuisine, musique,...un soin, un massage, une sortie de votre choix pour passer un moment ensemble, etc.*

✓ **J'offre des cadeaux d'occasion :**

des jouets, livres, vêtements, etc.

✓ **J'offre des cadeaux fait maison :**

j'utilise mes talents (couture, décoration, créativité, etc.)

*Une écharpe tricotée, une paire de boucles d'oreilles en origami, un tableau, une étagère en bois, un coffre à jouets décoré, une maison en carton, des marionnettes, une carte de vœux à planter (à base de papier journal et de graines de fleurs) etc.*

✓ **Je prépare des gourmandises :**

des confitures, des conserves maison, un bocal à cookies (pot avec un mélange d'ingrédients prêts à cuisiner pour faire ses cookies soi-même), etc.

✓ **Je mets en valeur des souvenirs :**

des photos, des dessins à agrandir et encadrer, etc.

✓ **Je répare des objets qui ont eu une valeur sentimentale**

✓ **Je remplace le papier cadeau jetable par :**

- du papier journal
- une boîte en carton que je décore
- du tissu pour emballer mon cadeau selon la méthode japonaise du furoshiki

✓ **Je prévois de la vaisselle lavable pour les pique-niques, apéros, anniversaires, barbecues, sorties :** gourde, gobelet réutilisable, paille et kit de couverts lavables

✓ **Je favorise les en-cas faits maison pour éviter la nourriture emballée ou j'achète en vrac avec mes contenants réutilisables**

✓ **Je privilégie les boissons locales en bouteilles de verre, que je peux dans le meilleur des cas consigner ou sinon recycler, ou je fais mes propres boissons (kefir, kombucha,...)**

✓ **Je mets au défi mes invités de ne pas ramener de déchets !**





## Le Furoshiki

**Emballer vos cadeaux avec du tissu réutilisable (foulards, paréos, chemises, vieux draps, nappes, etc.).**

- 1- Prendre un carré de tissu (toujours carré) : 50x50 ou 70x70, ou plus grand s'il s'agit d'un grand cadeau
- 2- Mettre le cadeau au centre du tissu (de biais si c'est un cadeau carré ou rectangle)
- 3- Prendre deux coins opposés et faire un nœud. Faire la même chose avec les deux autres coins opposés
- 4- Ajuster les boucles pour que ça prenne la forme d'une fleur



# LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

**ZERO**  
Déchet  
AU BUREAU

✓ **Je limite mes impressions**

✓ **Je trie et supprime mes déchets immatériels :**

- courriels indésirables
- mails inutiles
- newsletters non consultées
- image, vidéo, document sur le serveur dont je n'ai plus l'usage

✓ **Je me déplace avec ma tasse, mon verre ou ma gourde**

✓ **Le midi :**

- J'évite les plats préparés suremballés
- J'apporte mes contenants chez les traiteurs, restaurants à emporter et food truck
- J'apporte mon gourmet-bag au restaurant pour éviter les gaspillages

✓ **Je propose à mes collègues et ma direction d'installer un lombricomposteur dans la salle de pause ou un composteur si vous disposez d'un espace vert à proximité**



**le saviez-vous ?**

**1 mail = 1 sac plastique**

**1 mail sans pièce jointe équivaut à 10g de CO<sup>2</sup> émis dans l'atmosphère, l'équivalent du bilan carbone d'un sac plastique.**



## Les autres gestes en vrac

### ✔ Mettre un Stop Pub

J'appose un « stop pub » sur ma boîte aux lettres et je réduis de 30kg mes déchets par foyer par an

### ✔ Privilégier les piles rechargeables

J'utilise des piles rechargeables

### ✔ Utiliser les services

Je passe du produit au service en allant à la ludothèque, bibliothèque, au bar à jeux, etc.

### ✔ Favoriser les achats locaux

Les achats en ligne font augmenter le poids des poubelles du fait des emballages : carton, polystyrène, papier bulle, etc. Lorsque je peux trouver à proximité de chez moi le bien dont j'ai besoin, je choisis de me déplacer en magasin

### ✔ Pour mes animaux :

- J'adopte une litière écologique (par exemple une litière végétale)
- Je favorise les grands conditionnements ou le vrac pour l'alimentation des animaux domestiques



Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE  
DE LA TRANSITION  
ÉCOLOGIQUE  
ET SOLIDAIRE

**NON** à la publicité  
et aux journaux d'annonces

**STOP PUB**

*Réduisons vite nos déchets !*

**OUI** à l'info  
des collectivités

**Merci**

# Défi Famille Le retour

## 27 %\* de réduction des déchets en 3 mois... À vous de dépasser cet objectif !

Si vous possédez ce guide, c'est sans doute parce que vous participez au Défi Famille Zéro Déchet 2020 du Pays du Mans. Sinon, c'est sûrement parce que vous aimeriez vous lancer dans une démarche zéro déchet.

Nous vous invitons à découvrir le bilan du Défi Famille Zéro Déchet 2016 ainsi que le témoignage d'une famille ayant participé à cette édition.

### Un an après le défi...

Nous avons interrogé les familles sur leurs pratiques et sur ce qu'elles en ont pensé. Voici les résultats.\*\*

#### Depuis la fin du défi

- 24 % d'entre elles sont allées plus loin dans la démarche zéro déchet
- 52 % ont conservé les gestes acquis pendant le défi
- 24 % ont continué la démarche mais ont arrêté quelques gestes

#### Les sources de motivation

Les familles sont principalement motivées à poursuivre leur démarche zéro déchet :

- par l'envie de protéger l'environnement
- car c'est une conviction personnelle, une habitude intégrée à leur mode de vie ou un engagement qui les rend acteur
- pour l'avenir de leurs enfants

#### Et après...

- 97 % des familles ont parlé de la démarche à leur entourage
- 71 % des familles pensent que leurs échanges ont eu un impact sur leur entourage notamment un changement de comportement ou une prise de conscience

*\*C'est le pourcentage moyen de réduction des ordures ménagères et des déchets de collecte sélective obtenus en 3 mois par les familles sur le Pays du Mans en 2016 | \*\*Ces données ont été recueillies auprès des familles ayant participé au défi en 2016 (taux de réponse de 47%). Elles ont été analysées par Lucie Lefort dans le cadre de son mémoire de master Gestion de l'Environnement et du Développement Durable de l'Université de Nice Sophia Antipolis.*



## Témoignage d'une famille Zéro Déchet

### Le Défi Famille Zéro Déchet a changé notre vie !

Avec le Défi Famille Zéro Déchet, nous avons changé notre manière de consommer. Nous achetons, dans la mesure du possible, les aliments notamment les pâtes, le riz, les céréales en vrac et la farine et le sucre en sac de 5kg.

Nous allons au marché à pied, avec le cabas à roulette, toutes les semaines acheter de préférence des produits locaux (légumes, œufs, fruits, etc.) ; pour le fromage, nous demandons au fromager de mettre directement le fromage coupé dans notre boîte réutilisable, comme ça pas de papier inutile et lorsque nous arrivons à la maison, nous avons juste à mettre la boîte au réfrigérateur. Nous faisons également des yaourts maison, les enfants adorent.

**La famille Roissé**

**Défi Famille Zéro Déchet en 2016**





## Ressources utiles

Annuaire Manger local en Pays du Mans,  
à consulter sur :  
[www.paysdumans.fr](http://www.paysdumans.fr)

Recettes des 4 saisons à base de légumes  
et de légumineuses, à consulter sur :  
[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

Livret de recettes simples, parfois  
étonnantes, délicieuses et avec zéro  
déchet, à consulter sur :  
[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

Annuaire Répar'Acteurs en Pays  
du Mans, à consulter sur :  
[www.paysdumans.fr](http://www.paysdumans.fr)

Zéro Déchet en Pays du Mans,  
à consulter sur :  
[www.paysdumans.fr/projets/zero-dechet](http://www.paysdumans.fr/projets/zero-dechet)

Groupe Facebook Zéro Déchet  
Le Mans-Sarthe, le rejoindre ici :  
[www.facebook.com/groups/ZDLemansSarthe](https://www.facebook.com/groups/ZDLemansSarthe)

Site internet de la Famille  
presque Zéro Déchet  
[www.famillezerodechet.com](http://www.famillezerodechet.com)

Pour plus d'informations  
sur le zéro déchet en France :  
[www.zerowasteFrance.org](http://www.zerowasteFrance.org)



## Pour toute question sur le zéro déchet en Pays du Mans

### Contactez-nous

zerodechet@paysdumans.fr

02 43 51 23 23

### Consulter notre site internet

[www.paysdumans.fr](http://www.paysdumans.fr)

### Retrouvez-nous sur les réseaux



## Vous avez fini d'utiliser ce guide ?

Donnez-le à un-e ami-e, voisin-e ou collègue et invitez-le à se lancer dans une démarche zéro déchet.

Si le guide n'est plus en condition d'être utilisé, triez-le pour le recycler.

