

# Objectif zéro-déchet en famille

## Check-list zéro-déchet

- ☐ Composter ses aliments
- ☐ Récupérer des bocaux pour acheter en vrac
- ☐ Tester une marque locale de savon solide
- ☐ S'équiper de gourdes en métal [1 par personne]
- ☐ Faire le ménage avec des produits faits maison
- ☐ Bannir le plastique de sa salle de bain
- ☐ Acheter des jouets et/ou des habits d'occasion
- ☐ Offrir des cadeaux éco-responsables

## Magasins Vrac autour de chez moi

.....

.....

.....

.....

.....

## Événements zéro-déchets autour de moi

DATE

.....

.....

.....

.....

.....

## Les objets indispensables



## Objectifs pour l'année .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## La devise du zéro-déchet

refuser • réduire • réutiliser • recycler

# Le guide du zéro-déchet en famille

La route vers le zéro-déchet est longue et tumultueuse, surtout lorsqu'on entreprend cette aventure avec des enfants. On est parfois tenté d'abandonner ou de se laisser décourager. Mais dans le zéro-déchet, les maîtres mots sont « persévérance » et « bienveillance ».

Il ne s'agit pas de le faire parfaitement, ou de tout changer à la fois. Il faut essayer des choses différentes, voir ce qui convient ou ne convient pas, et finalement juste faire de son mieux, à son échelle et à son rythme.

Alors, pour ceux qui ont besoin d'un peu d'aide pour s'avoir par où commencer, voici une liste non exhaustive de gestes qu'on peut mettre en place à la maison avec des enfants :



**Du compost, du compost, du compost.** On ne le dira jamais assez.

Le compost permet de réduire le volume de sa poubelle et du gaspillage alimentaire [en lui donnant une nouvelle vie], de créer un super engrais pour les plantes et c'est un moyen idéal pour monter le cycle de la nature aux enfants. Pour ne citer que quelques avantages.

Pas d'inquiétude, vous n'avez même pas besoin d'avoir un jardin. Il existe des composts pour balcon et même pour l'intérieur [ex : Bokashi]. On citera notamment le « lombricomposteur » qui est particulièrement efficace et intéressant à observer avec les enfants [En bonus, on peut présenter les vers de terre comme des animaux de compagnie. Ce qui est quand même plus facile à gérer qu'un lapin, un poisson rouge ou une tarentule].



**Acheter en vrac.** Rien de mieux pour réduire drastiquement ses déchets liés aux emballages. De manière générale, on peut trouver pratiquement tous les produits du quotidien en vrac : aliments secs [farines, légumineuses, pâtes, etc...], fruits et légumes, mais aussi condiments, biscuits, sucreries, thés et café, huiles, produits ménager, essentiels de la salle de bain, cosmétiques, etc...

Le + : Ranger ses aliments dans des bocaux permet aux enfants de voir ce qu'il y a à l'intérieur et d'apprendre à les reconnaître.





**S'équiper de gourdes et de boîtes à repas**, pour les repas à l'école ou au travail. Cela remplace les sachets zip lock, le film plastique et autres emballages à usage unique. Pour les adultes, on peut utiliser des bocaux ou des boîtes à repas en verre avec un couvercle métal ou bois. Et pour les enfants, on privilégie le métal ou éventuellement du plastique recyclé, car il y a moins de risque de casse.

Il existe même des mini gourdes en silicone lavables et réutilisables pour que les enfants puissent emporter leur compote à l'école [ça ressemble à des gourdes Pom'potes].

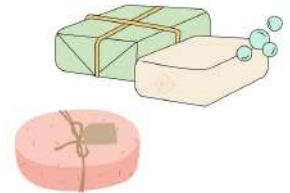


**Passer aux produits de nettoyage faits maison.** C'est un projet zéro-déchet assez facile à mettre en place. Il existe beaucoup de recettes sur internet et les produits de base sont très faciles à trouver : bicarbonate, vinaigre blanc, citron, savon de Marseille, cristaux de soude, etc... Les produits ménagers faits maison vous reviendront moins cher, et sont surtout beaucoup moins toxiques pour les enfants et pour l'environnement que les produits conventionnels.



**Le savon solide.** Pour réduire le plastique lié au gel douche, au shampoing et au savon pour les mains, on utilise des savons solides saponifiés à froid et des shampoings solides.

Pour convenir à tout le monde, L'esperluète propose notamment le savon N°15 et N°00 qui peuvent être utilisés par toute la famille, y compris les bébés !



**Le bois pour remplacer le plastique !** Brosse à dent, brosse à cheveux, cotons tiges, autant d'outils qui peuvent facilement être remplacés par une solution plus durable. Pour les brosses à dents, il en existe avec du bois français, avec des têtes rechargeables et des modèles adaptés aux enfants. Et pour les cotons tiges, on privilégie l'oriculi [petit cure-oreille en bois] ou éventuellement des cotons tiges en silicone lavables [si on a du mal à abandonner le principe du coton tige].



**Dentifrice fait maison.** Il existe de nombreuses recettes qui sont généralement assez rapide à réaliser et contiennent peu d'ingrédients. Il est conseillé d'en tester plusieurs pour trouver le dentifrice qui vous convient, car la texture peut beaucoup varier d'une recette à l'autre.

Si vous ne souhaitez pas le faire maison, il existe des pastilles de dentifrices à croquer qui peuvent notamment s'acheter en vrac. Cela permet d'éliminer le tube en plastique.





## Les jouets

Avec des enfants, la question des jouets est toujours épineuse, d'autant plus qu'ils sont souvent attirés par des gadgets en plastiques et qu'ils aiment en changer souvent. Pour les jouets « de base » [jeux de société, cubes de construction, poupées] on peut privilégier des jouets sans plastique, en bois et métal, ce qui leur permettra d'être plus durables et de limiter leur impact écologique.

Pour le reste, notamment pour les jouets en plastiques incontournables [Playmobil®, Lego®, Barbie® et petites voitures], on peut les acheter ou les récupérer en seconde main. Il y a même des services qui permettent de louer les jouets pour une période donnée.

Idem pour les vêtements pour enfant.



## Des cadeaux éco-responsables.

Quand il s'agit d'un petit cadeau [y compris pour quelqu'un qu'on ne connaît pas], on opte pour un cadeau utile, zéro-déchet. En plus d'être un cadeau sympa, vous aidez cette personne à s'équiper en objets zéro-déchet, ce qui peut être un processus un peu coûteux et impressionnant au début [couverts de pique-nique en bois, pailles en métal, verre ou bambou, cotons démaquillants, compost, beewrap, essuie-tout lavable, boîtes à repas, etc...].

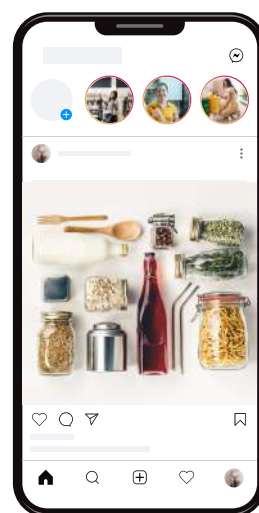
Autrement, on peut aussi offrir des expériences : cours de cuisine, poterie, concerts, massages, sortie nature [escalade, canyoning, canoé-kayak], week-end insolite, dîner gastronomique...



Quelques comptes Instagram pour vous inspirer au quotidien :

- @ c.lairdutemps
- @ dans\_le\_sac
- @ transitiongreen
- @ lespetitsgestes
- @ retour.o.naturel
- @ carnetgreen
- @ girl\_go\_green
- @ camilleselance
- @ zerowastefr
- @ myslowlifegreen
- @ mesideesnaturelles
- @ moins\_mais\_mieux\_\_
- @ cjustemarie
- @ lilyfairly
- @ les\_agites\_du\_bocal
- @ zerowastehome

Et bien sûr suivez notre compte Instagram : @lesperluete



Pour vous aider à suivre vos progrès, imprimez l'organiseur à la 1ère page de ce guide et affichez-le, sur votre réfrigérateur par exemple !