

Couverts en plastique

50% du plastique que nous utilisons chaque jour est à usage unique.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Couverts réutilisables

**Gardez des couverts dans votre sac pour vos pauses déjeuner.
Utilisez des couverts réutilisables lors de vos soirées entre amis.**



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Bouteilles en plastique

En France plus de 10 000 bouteilles en plastique sont achetées chaque minute.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Gourdes en inox

Remplissez votre gourde avec de l'eau ou une boisson maison.

Gardez la dans votre sac,
votre voiture ou apportez
la sur votre lieu de travail.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Sacs en plastique ou papier

Chaque seconde 16 000 sacs plastique sont distribués dans le monde.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Sacs de courses ou de vrac

**Gardez toujours un sac de courses pliable en tissu
ou quelques sacs de vrac dans votre sac à main.**



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Rasoirs jetables

Selon les recommandations des marques, la durée de vie d'un rasoir jetable est de 6 rasages.



Remplacez vos objets jetables par leur version durable.

Rasoirs de sûreté / coupe-chou

La durée de vie d'un rasoir en inox est d'environ 15 ans !
Pensez à changer la lame quelques fois par an.



Remplacez vos objets jetables par leur version durable.

Serviettes en papier

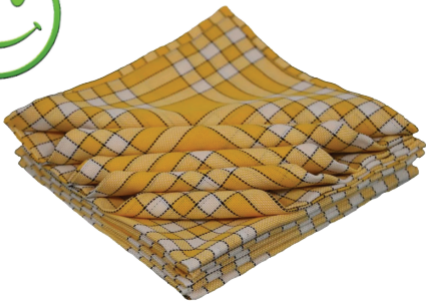
500 litres d'eau sont nécessaires pour fabriquer 1 kg de papier.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Serviettes en tissu

Gardez une serviette en tissu dans votre sac.
Vous pouvez même envelopper votre sandwich dedans !



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Gels douche et shampooings

511 000 flacons de gels douche sont jetés chaque jour en France.



Remplacez vos cosmétiques industriels par des produits simples, sains, écologiques et économiques.

Savons et shampoings solides

Il vaut mieux remplacer les gels douche et shampoings industriels par des savons artisanaux et des shampoings solides.



Remplacez vos cosmétiques industriels par des produits simples, sains, écologiques et économiques.

Serviettes/tampons hygiéniques jetables

11 000 tampons ou serviettes hygiéniques :
c'est le nombre total de protections périodiques qu'une femme
utiliserait tout au long de sa vie !



**Débarassez-vous des plastiques cachés et remplacez les
par des alternatives saines et écologiques.**

Cup, serviettes et culottes menstruelles lavables

Les serviettes ou culottes menstruelles lavables se rincent à l'eau puis se lavent en machine.

La cup est également une très bonne alternative.



Débarrassez-vous des plastiques cachés et remplacez les par des alternatives saines et écologiques.

Produits ménagers industriels

Les produits au fort pouvoir désinfectant tuent également les bonnes bactéries qui préservent l'équilibre sanitaire de la maison.



Remplacez vos produits ménagers dangereux par des produits efficaces, écologiques et économiques.

Vinaigre blanc, savon noir et bicarbonate

Ces trois ingrédients sont à la base de la plupart des produits ménagers maison : nettoyeur sol, vaisselle, désodorisant, nettoyeur multisurfaces...



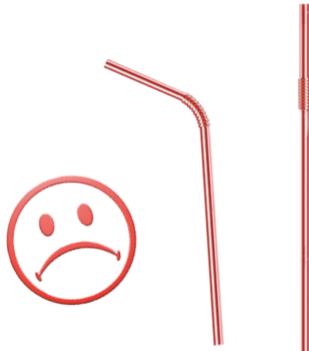
Et vous pouvez vous ravitailler en magasin vrac avec vos propres contenants !



Remplacez vos produits ménagers dangereux par des produits efficaces, écologiques et économiques.

Pailles en plastique

Depuis le 1^{er} janvier 2021, la vente et la mise à disposition de pailles en plastique a été interdite.



On estime à ce jour le nombre de pailles en plastique jonchant les plages du monde entier à 8,3 milliards.

Remplacez vos objets jetables par leur version réutilisable.

Pailles réutilisables

Les pailles inox sont une bonne alternative aux pailles jetables.



Remplacez vos objets jetables par leur version réutilisable.

Sachets de thé

Certaines marques confectionnent des sachets en nylon ou PET (Polyéthylène Téréphtalate) qui relâcheraient des milliards de microplastiques.



Débarressez-vous des plastiques cachés et remplacez les par des alternatives saines et écologiques.

Paniers ou boules en inox

Utilisez une boule ou un panier (encore plus pratique !) pour infuser votre thé acheté en vrac.



Débarressez-vous des plastiques cachés et remplacez les par des alternatives saines et écologiques.

Disques de coton jetables

En France une personne se maquillant utilise en moyenne
2 190 cotons démaquillants chaque année.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Disques de coton lavables

Utilisez ces disques de coton doux pour vous démaquiller.
Ajoutez-les à votre linge en machine.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Éponges jetables

Une face jaune en mousse de résine de plastique bourrée de produits chimiques et une surface verte abrasive en oxyde d'aluminium et de titane : l'éponge synthétique n'est ni recyclable, ni biodégradable et libère de minuscules fragments de plastique à chaque utilisation.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Éponges lavables et loofah

Le loofah est une plante proche de la courge.
C'est une excellente éponge à utiliser à la fois sur le sol
et sur vos plats à gratin les plus incrustés.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Plats à emporter

Avec la crise du Covid-19 la vente de plats à emporter a explosé :
une quantité folle d'emballages et de déchets
s'accumulent dans les poubelles.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Contenants réutilisables

Pensez à vous munir de vos plats en verre pour vos plats à emporter ou lorsque vous aller chez vos petits commerçants (boucher, boulanger, etc.).



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Mouchoirs en papier

32 milliards de mouchoirs en papier sont vendus en France chaque année, soit plus de 1040 par seconde !



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Mouchoirs en tissu

Lavable, réutilisable, le mouchoir en tissu se conserve, ne génère pas de déchets et ne gaspille pas la ressource précieuse qu'est le bois.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Essuie-tout jetable

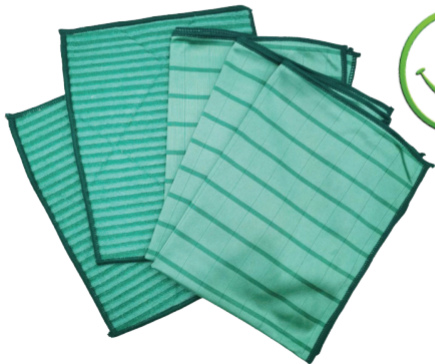
Chaque français utilise en moyenne 2kg d'essuie-tout par an.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Chiffons et lingettes lavables

On peut aisément remplacer l'essuie-tout par des lingettes lavables.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Couches de bébé jetables

De la naissance à la propreté, un enfant porte en moyenne entre 4 000 et 5 000 couches soit jusqu'à 1 500 kg de déchets.



Débarassez-vous des plastiques cachés et remplacez les par des alternatives saines et écologiques.

Couches de bébé lavables

Utiliser des couches lavables permet de limiter les produits chimiques et autres perturbateurs endocriniens.

Les matières composant ces couches sont naturelles, souvent bio et bénéficient de certifications qui le prouvent.



Débarassez-vous des plastiques cachés et remplacez les par des alternatives saines et écologiques.

Emballage cadeau

Les papiers d'emballage représentent, en France, environ 20 000 tonnes de papier par an.



Remplacez vos objets jetables par leur version réutilisable.

Furoshiki

Découvrez le furoshiki et emballez vos cadeaux avec cette technique japonaise traditionnelle de pliage et de nouage de tissu.



Remplacez vos objets jetables par leur version réutilisable.

Gourdes de compote jetables

Chaque année, ce sont 600 millions de gourdes qui sont consommées et jetées en France, soit environ 4 200 tonnes de matières.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Gourdes de compote lavables

Certaines gourdes lavables peuvent être utilisées jusqu'à 150 fois.



Remplacez vos objets jetables par leur version lavable.

Goûters industriels

Les biscuits du commerces comportent souvent jusqu'à 3 emballages.



Débarressez-vous des plastiques cachés et remplacez les par des alternatives saines et écologiques.

Goûters fait maison

En réalisant vos biscuits maison ou en les achetant en vrac, vous réduirez les emballages liés à vos goûters.



Débarressez-vous des plastiques cachés et remplacez les par des alternatives saines et écologiques.

Acheter du neuf

Acheter neuf nécessite et mobilise de nombreuses ressources.



Par exemple : environ
7000 L d'eau pour
fabriquer un jean
ou encore 82 kg de
matières premières
pour un téléphone
neuf !



Favorisez le seconde main et l'économie circulaire !

Acheter de seconde main

Acheter de seconde main permet de donner une deuxième vie à nos vêtements et objets du quotidien.



Favorisez le seconde main et l'économie circulaire !

Règles du jeu



Le jeu se compose de 20 paires de cartes portant des illustrations. Chaque paire contient une carte « mauvaise habitude » (objets jetables) et son alternative « zéro déchet » (objets réutilisables).

L'ensemble des cartes est mélangé, puis étalé face contre table. À son tour, chaque joueur retourne deux cartes de son choix. Si la paire apparaît sur les deux cartes (objet jetable/objet réutilisable) le joueur ramasse les cartes et les conserve, ce qui lui permet de rejouer. Si les deux cartes ne vont pas ensemble, le joueur les replace face cachée à l'endroit exact où elles étaient, et c'est au joueur suivant de retourner deux cartes. Celui qui a une bonne mémoire se souviendra de l'emplacement des cartes déjà retournées et pourra les utiliser lorsqu'il en aura besoin pour compléter une paire. Le gagnant est celui qui accumule le plus de paires.

Liste des cartes

- Shampoings liquides et gels douche / savons artisanaux et shampoings solides
- Pailles jetables / pailles inox
- Sacs plastiques ou papier / sacs de courses et de vrac en tissu
- Bouteilles en plastique / gourdes
- Couverts jetables / couverts réutilisables
- Serviettes jetables / serviettes en tissu
- Sachets de thé / boules à thé en inox
- Rasoirs jetables / rasoirs de sûreté et coupe-chou
- Serviettes hygiéniques / culottes, cup ou serviettes lavables
- Produits ménagers industriels / vinaigre blanc, savon noir et bicarbonate
- Disques de coton jetables / disques coton lavables
- Eponges jetables / Eponges lavables et loofahs
- Plats à emporter jetables / contenants réutilisables
- Mouchoirs en papier / mouchoirs en tissu
- Goûters industriels / goûters fait maison
- Couches bébé jetables / couches bébé lavables
- Emballage cadeau / furoshiki
- Papier essuie-tout jetable / chiffons et lingettes
- Achater du neuf / acheter de seconde main
- Gourdes de compote jetables / gourdes de compote lavables

