

BLOGS

- consommonssainement.com
- famillezerodechet.com
- echosverts.com

LIVRES

A emprunter ou à acheter d'occasion

- *Zéro déchet* de Béa Jonhson
- *La famille (presque) Zéro Déchet, Ze guide* de Bénédicte Moret et Jérémie Pichon.

BOUTIQUES ZD

Alimentation, cosmétiques & hygiène, objets du quotidien :

- Mamie Mesure,
- Day by Day,
- Ti Grains,
- Le drive écoRennais
- Albertine en consigne

COSMETIQUES

Site internet pour comprendre la liste d'ingrédients des produits d'hygiène et cosmétiques :

- laveritesurlescosmetiques.com



ZERO WASTE PAYS DE RENNES

*Merci à Zero Waste Toulouse
pour le support initial qui nous a largement
inspiré !*

CONTACT

ZERO WASTE RENNES

Maison des associations
6 Cours des Alliés
35000 Rennes



rennes@zerowastefrance.org



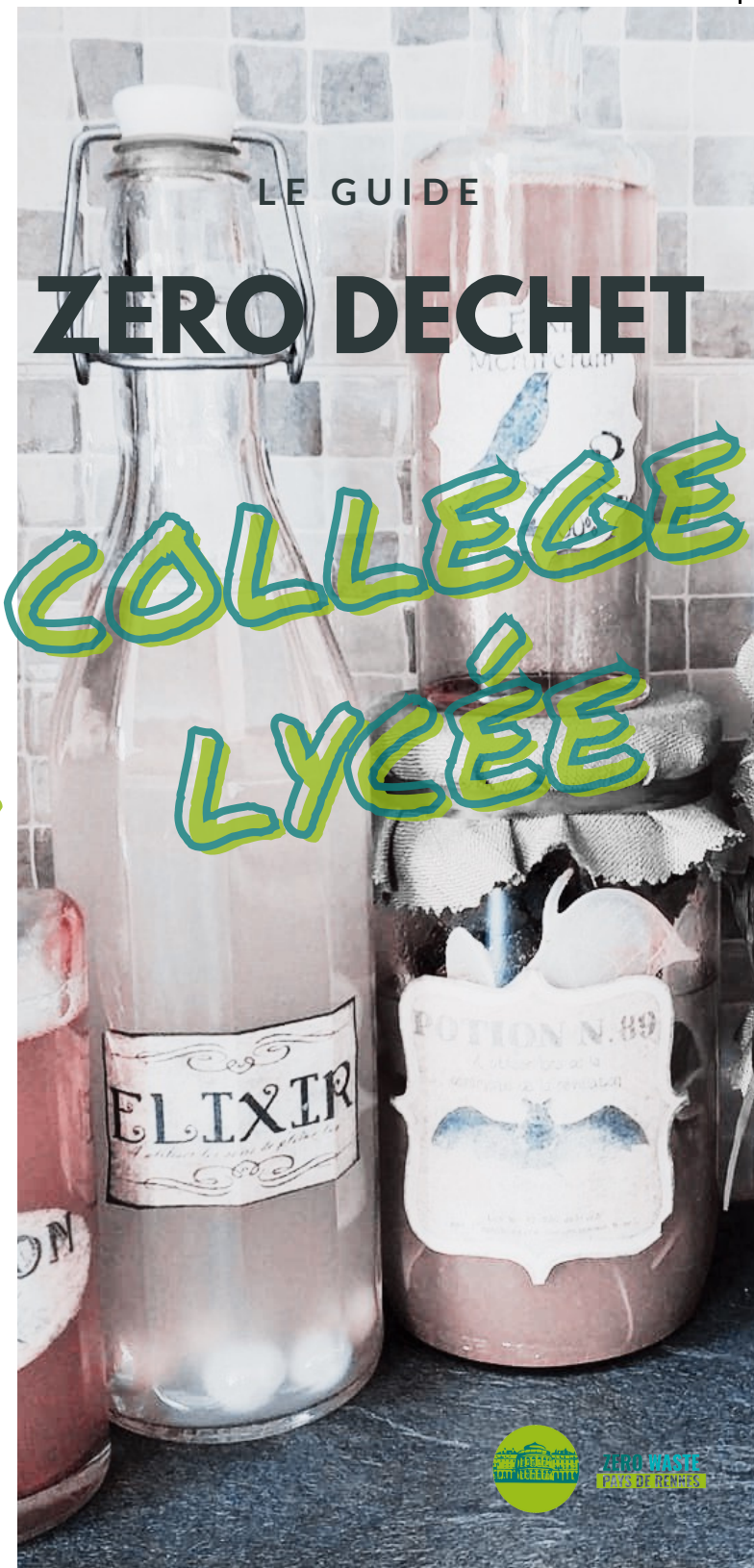
[ZeroWastePaysdeRennes](https://www.facebook.com/ZeroWastePaysdeRennes)



[ZeroWasteRennes](https://twitter.com/ZeroWasteRennes)

LE GUIDE ZERO DECHET

COLLEGE LYCÉE



ZERO WASTE
PAYS DE RENNES

“
**SOYONS LE
CHANGEMENT QUE
NOUS VOULONS
VOIR EN CE MONDE.**

”
GANDHI

Dès maintenant , tu peux agir pour limiter les déchets et semer des petites graines autour de toi.

Voici quelques idées pour apprivoiser et pratiquer les fameux “5R” qui guident notre démarche : Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler et Rendre à la Terre !

POUR COMMENCER



- **Mettre un stop-pub** sur sa boîte aux lettres, c'est 40kg de déchets en moins par an !
- **Refuser tous les sacs jetables**, plastiques comme papiers
- **Se renseigner sur les règles de tri** de Rennes Métropole
<https://metropole.rennes.fr/reduire-ses-dechets-la-maison>
- **Refuser les tracts et les babioles publicitaires** (stylos, porte-clés...)

- **Emporter sa gourde** avec soi
- Pour les fumeur·euses : s'équiper d'un **cendrier portatif** (un mégot par terre = 400L d'eau polluée)
- **Acheter uniquement ce dont on a besoin** et s'inscrire au **Défi Rien de Neuf** pour apprendre à repenser ses actes d'achat :
<https://riendeneuf.org>





“
**FAVORISE LE BIO, LE LOCAL, L'OCCASION...
 LE TOUT SANS EMBALLAGE !**
 ”



CUISINE

- Achat à emporter :
 - amener ses contenants (gobelet et boîte réutilisables, sacs à pain et viennoiseries) et demander la ristourne qui va avec
 - privilégier les systèmes de consigne comme En boîte le plat (<https://enboiteleplat.fr/rennes/>)
- Légumes sans emballage, **locaux** et bio (marché, AMAP...)
- Cuisine fait-maison au lieu des produits tout prêts comme les produits et plats industriels
- Produits secs (pâtes, riz, céréales ...) achetés en vrac dans des sachets en tissu
- Produits humides (fromage, viande, crème fraîche...) achetés dans des contenants en verre propres
- Liquides (huile, vinaigre, miel...) achetés en vrac dans des bouteilles en verre propres
- Mettre au composteur pour ne pas jeter les déchets organiques à la poubelle
- Contenants / bocaux en verre pour conserver les aliments au frigo, au lieu d'utiliser de l'aluminium et du cellophane
- Acheter uniquement ce dont on a besoin

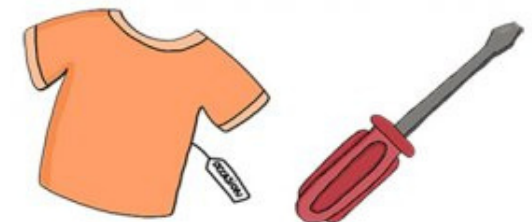
MENAGE

- Vinaigre blanc et bicarbonate à la place des produits chimiques néfastes pour la santé
- Chiffons pour remplacer sopalin, éponges et lingettes
- Moins d'objets dans la maison pour simplifier le ménage



VETEMENTS-OBJETS

- Avoir moins de vêtements et donner ceux que l'on ne porte jamais ou organiser des vide-dressings entre ami·es
- Acheter d'occasion : Emmaüs, friperies, dépôt-vente-vente (trocabi), ressourcerie (La Belle Déchette), envie35, Vinted, LeBonCoin
- Réparer/louer/échanger les objets : pense aux repair-café, donnons.org ou geev



“
**PENSE DURABLE,
LAVABLE,
RECHARGEABLE,
REPARABLE,
RECYCLABLE**
”



“
**LE MEILLEUR DÉCHET
C'EST CELUI QUI
N'EXISTE PAS.**
”



SALLE DE BAIN

J'adopte ...

- savon, shampoing, déodorant et dentifrice solide/bio/fait maison (ou les 3 à la fois !) ou liquide vrac ou consigné
- rasoir en inox
- huile ou beurre végétal
- brosse à dents en bois (compostable)
- oriculi/cure-oreilles en inox/bois
- « cup », serviettes lavables, culottes menstruelles
- maquillage maison, ou acheté dans des enseignes de cosmétiques durables ou tu peux tester le “no make-up”

et j'abandonne :

- gel douche, shampoing, déodorant et dentifrice dans un contenant en plastique
- rasoir jetable
- crème hydratante et démaquillant
- brosse à dent en plastique
- cotons-tiges
- tampons, serviettes hygiéniques jetables
- maquillage non écologique (tes pores te remercieront) et suremballé

EN CLASSE

- Stylos rechargeables
- S'équiper dans les papeteries qui permettent d'acheter uniquement la quantité nécessaire et sans emballage
- Papier recyclé
- Surligneurs fluo rechargeables ou crayons de couleurs et/ou fluo en bois
- Trousse et sac à dos en tissus réutilisés chaque année, et réparés si nécessaire
- Prendre l'habitude de réutiliser des papiers brouillons pour rédiger ses plans de dissertations ou s'entraîner en math !



DEPLACEMENT

- Utiliser au maximum le vélo, les transports en commun, le train
- Faire du covoiturage (ouestgo.fr, blablacar.fr, mobicoop.fr)