



LIVRET
DÉFI FAMILLES
PRESQUE
ZÉRO DÉCHET

Mérignac Arlac

2017-2018



DANS CE LIVRET ...

Bienvenue !	2
Comment le défi va-t-il se passer ?	3
Avant de commencer	5
C'est parti pour un ZDiagnostic initial !	7
Activité N°1 : Les quantités de déchets évacués	7
Activité N°2 : La composition de nos déchets	8
Activité N°3 : Les motivations de notre famille pour ce défi	9
Activité N°4 : Les ressources de notre famille pour un ZD grandiose !	9
Le défi de notre famille	10
Défi du mois : Octobre / Novembre	11
Défi du mois : Novembre / Décembre	13
Défi du mois : Décembre / Janvier	15
Défi du mois : Janvier / Février	17
Défi du mois : Février / Mars	19
Défi du mois : Mars / Avril	21
Défi du mois : Avril / Mai	23
Défi du mois : Mai / Juin	25
Notre ZDiagnostic final !	27
€ Bilan économique	28
Evolution de Défi Presque Zéro Déchet	28
Ressources utiles et agréables	29
Contacts	30

BIENVENUE !

Et croyez-nous, vous êtes partis pour une bien belle aventure de quartier !

Tout d'abord, voici la petite histoire du projet :

Des habitants du quartier d'Arlac ont ressenti l'envie, le besoin, de se rencontrer autour du thème du Zéro Déchet. A l'origine, l'idée était de se réunir pour échanger des recettes, des astuces, des services... Deux réunions ont été organisées et ont permis un premier échange autour des questions de l'environnement, de la consommation, de notre impact sur la planète. Des idées d'actions à mettre en place dans le quartier ont émergé (une give-box, des plantations en libre-service, une plateforme de prêt entre voisins, services manuels...). Mais rapidement, un besoin de dynamiser ces rencontres pour aller plus loin dans la gestion des déchets s'est fait ressentir. Après conseils pris auprès de l'association Zero Waste France, nous avons voulu nous lancer dans une aventure collective : le défi des familles Presque Zéro Déchet d'Arlac !

La philosophie du Défi est d'associer la réussite collective dans la réduction de notre impact sur l'environnement (du sérieux !) et le plaisir de changer de mode de vie pour plus de sens personnel.

Ensemble, nous allons donc à la fois se donner de l'ambition et des objectifs importants, et être cool avec le rythme, les difficultés, les différences de modes de vie de chacun.

En résumé : objectif fun & zéro déchet !

MiSango va vous accompagner au cours de ce Défi et sera présente pendant toute l'aventure pour vous aider à atteindre vos objectifs, avec plaisir et en vous écoutant. Elle a réalisé ce livret pour vous donner un fil rouge de l'année. Vous trouverez de quoi noter tous vos objectifs, défis du mois, questions, progressions, petites astuces trouvées à partager !

Il est temps d'y aller ...

Bon défi à vous !

COMMENT LE DÉFI VA-T-IL SE PASSER ?

1. Notre objectif commun

Le Défi Familles Presque Zéro Déchet 2017/2018 de Mérignac Arlac a été créé avec un objectif principal : **impulser et soutenir la transition du quartier vers le zéro déchet dans l'ouverture et la bonne humeur.**

Pas de pression, pas de compétition, pas de jugement : ici, on aide chacun à avancer à son rythme pour réduire ses poubelles et son impact sur l'environnement.



Et un peu plus concrètement, pour se donner ensemble un horizon commun d'ici Juin 2018 :

donnons nous chacun l'objectif de réduire de moitié le volume de nos poubelles !

2. Pour y arriver ensemble

Pour que chacun atteigne notre objectif commun, nous allons faire ensemble :



- un **ZDiagnostic initial** ("zéro déchet" diagnostic)

Pour que vous sachiez d'où vous partez et où vous allez, faisons quelques exercices simples pour bien démarrer ! Tout est dans ce livret.

- une **rencontre par mois**

C'est le moment pour se retrouver, partager nos expériences, en apprendre des autres et des intervenants. Chaque famille pourra alors faire le point sur son avancée et définir quelle est la prochaine étape qu'elle veut réaliser. Important : ici, chaque famille va à son rythme. Vous êtes tous à des stades différents du zéro déchet et "faire la même chose" chaque mois aurait peu de sens. Les rencontres seront les moments pour savoir quoi faire de plus pour réduire ses poubelles !

21 Octobre
18 Novembre
16 Décembre
13 Janvier
3 Février
17 Mars
28 Avril
26 Mai

Le calendrier des rencontres

Quand ? **Les samedis matin de 10h à 12h. (ou AM 16h à 18h ?)**

Où ? Au Centre Socioculturel Arts et Loisirs d'Arlac.

- des [sorties](#)

Vous aurez certains mois des sorties proposées pour donner sens au projet collectif, en visitant des lieux qui vous permettront de mieux comprendre la démarche zéro déchet, d'ancrer vos motivations et de vous inspirer pour votre défi.

- un [accompagnement personnalisé par famille](#)

Chaque famille a la possibilité de demander durant le défi, au moment de son choix, une séance d'accompagnement personnalisé.

De quoi s'agit-il précisément ? C'est un moment privilégié pour faire le point sur votre transition vers le zéro déchet. Selon vos besoins et questions du moment, cela peut être un échange de questions-réponses, des conseils, ou bien un échange pour mettre en place votre stratégie de changement. C'est aussi un moment pour mieux réaliser tout ce que vous avez déjà fait et toutes les ressources que vous avez déjà pour continuer !

Il est réalisé par Amélie, de MiSango, dans le lieu de votre choix ou par téléphone.

Deux heures par famille est prévue pour toute l'année du Défi.

- un [ZDiagnostic final](#)

Pour évaluer où vous êtes arrivé à la fin du défi et le fêter à la clôture du Défi !

3. A la fin du Défi

Pas de défi sans une belle récompense "SURPRISE" en fin de parcours !



Le 23 juin, une journée festive ouverte au public sera organisée lors de la fête de la St Jean du Centre Socioculturel Arts et Loisirs d'Arlac, avec une auberge espagnole zéro déchet et encore des surprises !

AVANT DE COMMENCER

Le monde du zéro déchet et des déchets a son langage, ses abréviations, ses habitudes...

Petit descriptif rapide avant de se lancer.

Définitions :

"DIY" : "Do It Yourself" → pour des produits fait maison, *traduction littérale de "Faites-le vous-même"*

"ZD" : Zéro Déchet

Les différentes poubelles classiques et le tri :

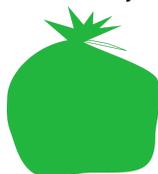
Poubelle grise



→ **les déchets ménagers non recyclables**

Plastiques sales, barquettes polystyrène ; Vaisselle et verres cassés ; Pots de yaourt et de crème ; Couches bébés ; Papiers gras et souillés ; Mouchoirs, lingettes ; Emballages en plastique, sacs plastiques

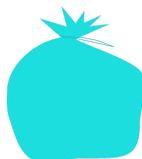
Poubelle recyclage



→ **les déchets recyclables**

Papier et cartons (briques alimentaires, journaux, magazines,...)
Emballages métalliques (barquettes aluminium, boîtes de conserve, canettes, bidons, aérosols)
Bouteilles et flacons plastiques

Poubelle verre



→ **les verres**

Bouteilles, pots et bocaux en verre
Sans bouchons ni couvercles, inutile de les laver

Compost



→ **les déchets organiques**

Fruits et légumes abîmés ; Épluchures, restes de fruits et légumes ; Thé ; Café ; Restes de repas ; Essuie-tout, papier et carton alimentaire ; Morceaux de tissus naturels (coton, laine, lin) ; Coquilles d'oeuf

Voir les indications de la Métropole sur :

www.bordeaux-metropole.fr > Vivre-habiter > Gerer-ses-dechets > Aide mémoire du tri (PDF)
et Guide du compostage (PDF)

Les déchets particuliers à faire recycler à Mérignac :



→ les médicaments non utilisés, périmés ou non

A rapporter chez un pharmacien, y compris les boîtes (non vides).. Ces déchets sont ensuite incinérés dans un filière spécifique.

Acceptés : Comprimés, gélules, poudre, pommades, crèmes, gels, sirops, ampoules, suppositoires, ovules, patchs, aérosols, spray, inhalateurs.

Non acceptés : Aiguilles, seringues, produits chimiques, produits vétérinaires, cosmétiques/parapharmacie, lunettes, prothèses, thermomètres, radiographie.



→ les vêtements

- En magasins de fripes
- En don au Relais Gironde : remise en état ou recyclage.
- En don à l'association AMOS de Mérignac : revente en boutiques.
- En don à la Croix Rouge ou au Secours Populaire

Trouver un conteneur à Mérignac : lafibredutri.fr



→ les bouchons en plastiques

A l'association Bouchons d'Amour : recyclage en fauteuils roulants

Conteneur à la Biocoop Mérignac Av. Mendès France



→ les gourdes de compote et les stylos

Programme de recyclage Terracycle

A Bordeaux, à la Maison de la Nature et de l'Environnement



→ les jouets

A l'association R'2 Jeux : reconditionnement et revente en boutique.

A la boutique de Bordeaux, ou par collecte

Pour les autres déchets "spéciaux", cartouches d'encre, ampoules, piles, électroménager, huiles, produits chimiques,... des solutions de recyclage/réutilisation existent. N'hésitez pas à demander aux animateurs et membres du Défi !



Le principe des 5R du zéro déchet :

- 1) **Refuser** ce dont nous n'avons pas besoin
- 2) **Réduire** ce dont nous avons besoin
- 3) **Réutiliser** ce que nous consommons (et que nous ne pouvons ni réduire ni refuser)
- 4) **Réparer** ce qui casse, ne fonctionne plus
- 5) **Recycler** ce que l'on ne peut ni refuser ni réutiliser ni réparer

C'EST PARTI POUR UN **Z**DIAGNOSTIC INITIAL !

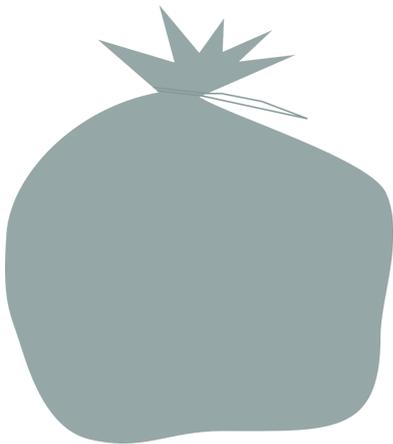
Faisons ensemble votre ZDiagnostic du début de ce Défi Familles Presque Zéro Déchet.

Pendant deux semaines, vous avez **une mission : observer et noter ce que vous jetez.**

Activité N°1 : Les quantités de déchets évacués

Du _____ au _____ :

Déchets ménagers
non recyclables



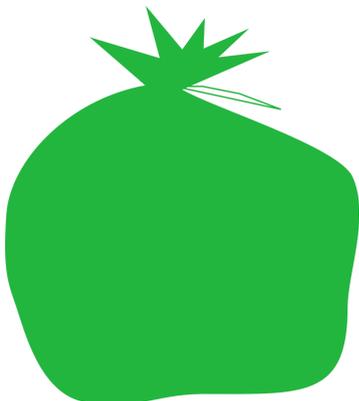
kg/semaine

Compost



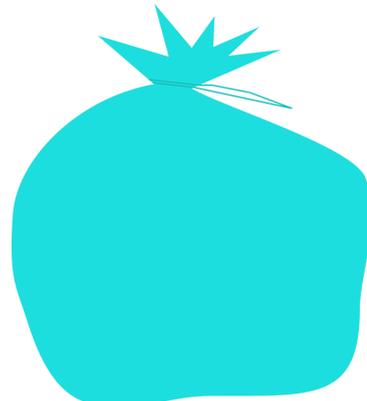
kg/semaine

Déchets recyclables



kg/semaine

Verre



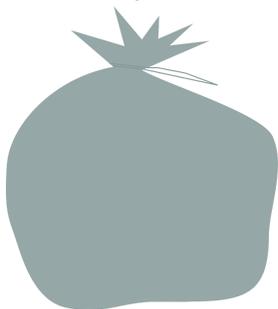
kg/semaine

Activité N°2 : La composition de nos déchets

Du _____ au _____ :

Ce que nous trouvons dans chaque poubelle :

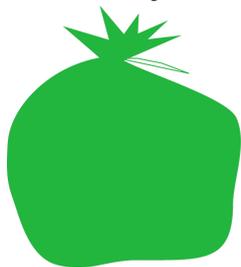
Déchets ménagers
non recyclables



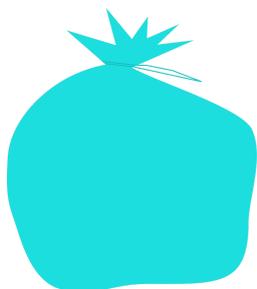
Compost



Déchets recyclables



Verre



Activité N°3 : Les motivations de notre famille pour ce défi

Se lancer dans un défi, c'est excitant, enthousiasmant, motivant en soi ; et c'est également un sacré changement que vous voulez faire. C'est important de bien connaître pourquoi vous avez envie de faire cette aventure. En écrivant dès le début vos motivations, vous pourrez revenir les voir plus tard quand les petits coups durs pointeront le bout de leur nez.

*Pourquoi nous faisons ce défi ? Qu'est-ce qui nous plaît d'avancer ?
Qu'est-ce qu'on a très envie de réaliser ? ...*

Activité N°4 : Les ressources de notre famille pour un ZD grandiose !

Connaître tout ce que vous disposez d'avance pour réaliser un challenge, c'est se donner du confort, se rassurer, et connaître les premières pistes à explorer. Notez ici tout ce qui va vous aider pour réaliser le défi. Cela peut être des expériences que vous avez déjà vécues, ce que vous avez mis en place, vos idées et compétences (bricolage, créativité...) et vos motivations de supers héros !

Qu'avons nous de précieux pour réussir notre défi ?

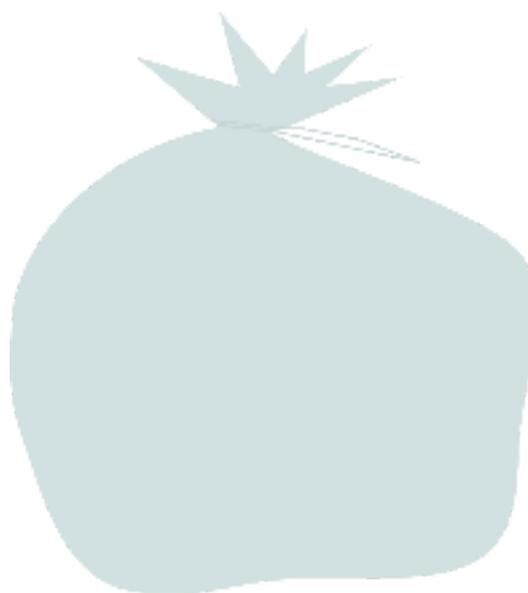
LE DÉFI DE NOTRE FAMILLE

Le Défi collectif est de **réduire de moitié la quantité de déchets ménagers non recyclables**, et de diminuer progressivement les déchets recyclables.

Chaque famille a ainsi son propre défi à atteindre selon son point de départ !

Quel est le vôtre ?

En Octobre 2017, nous jetons ...



kg de déchets / semaine
(déchets ménagers non recyclables)

En Juin 2017, nous jeterons ...



kg de déchets / semaine
(déchets ménagers non recyclables)



-50%

DÉFI DU MOIS : OCTOBRE / NOVEMBRE

Du 21 Octobre au 18 Novembre

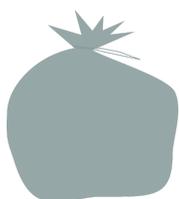
Notre défi du mois

Ce qu'il y a eu dans nos poubelles ce mois-ci :

Vous pouvez suivre ici les quantités pour les déchets non recyclables et les recyclables.

Déchets ménagers

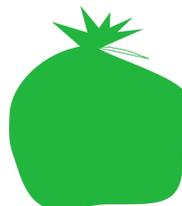
non recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

Déchets recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

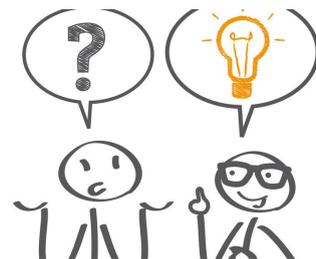
Qu'est-ce qui a changé ce mois-ci ?

- Notre niveau de motivation ce mois-ci :



Pourquoi ?

- Nos astuces du mois à partager :



- Les questions à poser :



DÉFI DU MOIS : NOVEMBRE / DÉCEMBRE

Du 18 Novembre au 16 Décembre

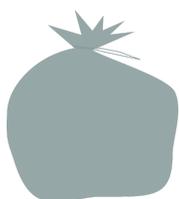
Notre défi du mois

Ce qu'il y a eu dans nos poubelles ce mois-ci :

Vous pouvez suivre ici les quantités pour les déchets non recyclables et les recyclables.

Déchets ménagers

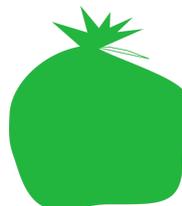
non recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

Déchets recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

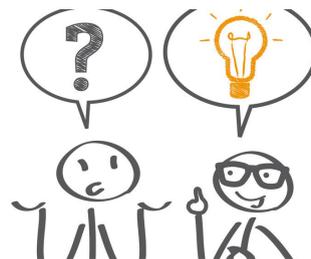
Qu'est-ce qui a changé ce mois-ci ?

- Notre niveau de motivation ce mois-ci :



Pourquoi ?

- Nos astuces du mois à partager :



- Les questions à poser :



DÉFI DU MOIS : DÉCEMBRE / JANVIER

Du 16 Décembre au 13 Janvier

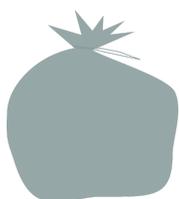
Notre défi du mois

Ce qu'il y a eu dans nos poubelles ce mois-ci :

Vous pouvez suivre ici les quantités pour les déchets non recyclables et les recyclables.

Déchets ménagers

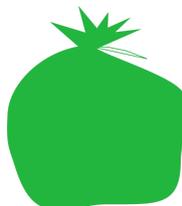
non recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

Déchets recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

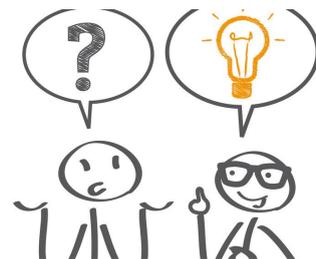
Qu'est-ce qui a changé ce mois-ci ?

- Notre niveau de motivation ce mois-ci :



Pourquoi ?

- Nos astuces du mois à partager :



- Les questions à poser :



DÉFI DU MOIS : JANVIER / FÉVRIER

Du 13 Janvier au 3 Février

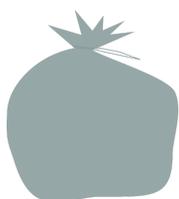
Notre défi du mois

Ce qu'il y a eu dans nos poubelles ce mois-ci :

Vous pouvez suivre ici les quantités pour les déchets non recyclables et les recyclables.

Déchets ménagers

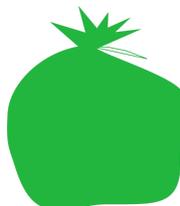
non recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

Déchets recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

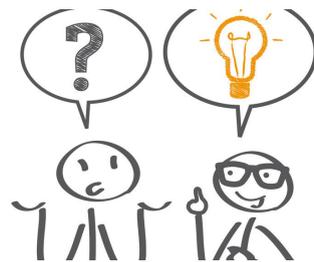
Qu'est-ce qui a changé ce mois-ci ?

- Notre niveau de motivation ce mois-ci :



Pourquoi ?

- Nos astuces du mois à partager :



- Les questions à poser :



DÉFI DU MOIS : FÉVRIER / MARS

Du 3 Février au 17 Mars

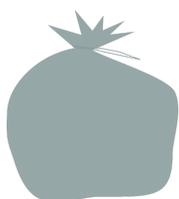
Notre défi du mois

Ce qu'il y a eu dans nos poubelles ce mois-ci :

Vous pouvez suivre ici les quantités pour les déchets non recyclables et les recyclables.

Déchets ménagers

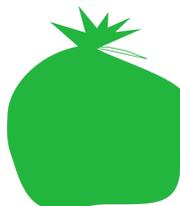
non recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

Déchets recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

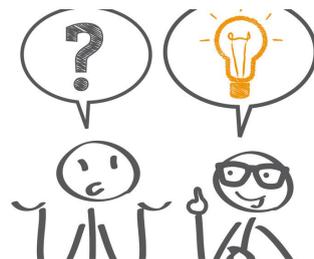
Qu'est-ce qui a changé ce mois-ci ?

- Notre niveau de motivation ce mois-ci :



Pourquoi ?

- Nos astuces du mois à partager :



- Les questions à poser :



DÉFI DU MOIS : MARS / AVRIL

Du 17 Mars au 28 Avril

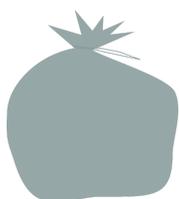
Notre défi du mois

Ce qu'il y a eu dans nos poubelles ce mois-ci :

Vous pouvez suivre ici les quantités pour les déchets non recyclables et les recyclables.

Déchets ménagers

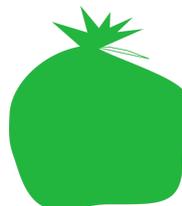
non recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

Déchets recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

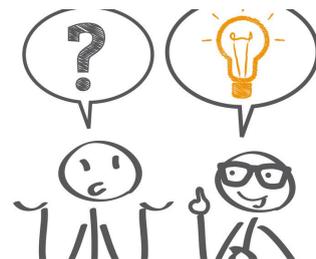
Qu'est-ce qui a changé ce mois-ci ?

- Notre niveau de motivation ce mois-ci :



Pourquoi ?

- Nos astuces du mois à partager :



- Les questions à poser :



DÉFI DU MOIS : AVRIL / MAI

Du 28 Avril au 26 Mai

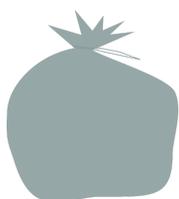
Notre défi du mois

Ce qu'il y a eu dans nos poubelles ce mois-ci :

Vous pouvez suivre ici les quantités pour les déchets non recyclables et les recyclables.

Déchets ménagers

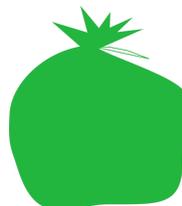
non recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

Déchets recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

Qu'est-ce qui a changé ce mois-ci ?

- Notre niveau de motivation ce mois-ci :



Pourquoi ?

- Nos astuces du mois à partager :



- Les questions à poser :



DÉFI DU MOIS : MAI / JUIN

Du 26 Mai au 23 Juin

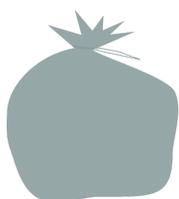
Notre défi du mois

Ce qu'il y a eu dans nos poubelles ce mois-ci :

Vous pouvez suivre ici les quantités pour les déchets non recyclables et les recyclables.

Déchets ménagers

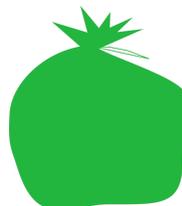
non recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

Déchets recyclables



Jour	Poids

TOTAL :

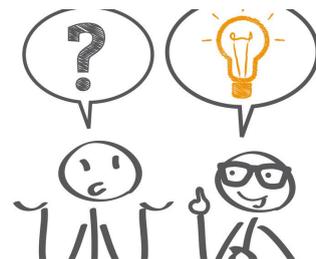
Qu'est-ce qui a changé ce mois-ci ?

- Notre niveau de motivation ce mois-ci :



Pourquoi ?

- Nos astuces du mois à partager :

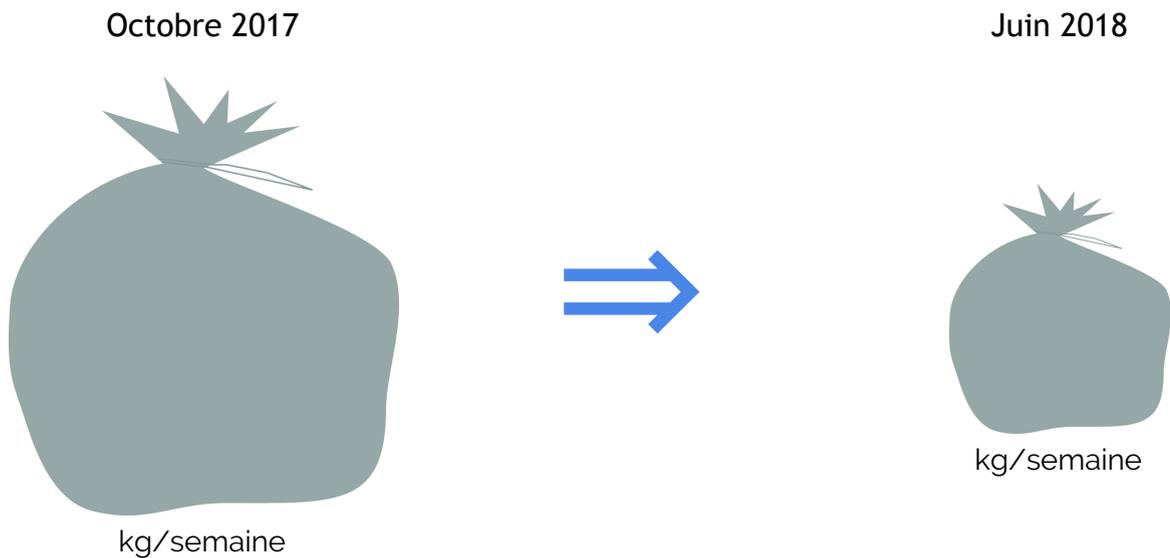


- Les questions à poser :



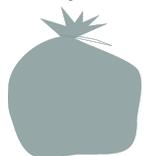
NOTRE ZDIAGNOSTIC FINAL !

Faisons ensemble votre ZDiagnostic en fin du Défi Familles Presque Zéro Déchet.



FÉLICITATIONS !!

Et maintenant, vos poubelles ressemblent à quoi ? Qu'est-ce que vous y trouvez ?

Déchets ménagers non recyclables	Déchets recyclables	Verre	Compost
			



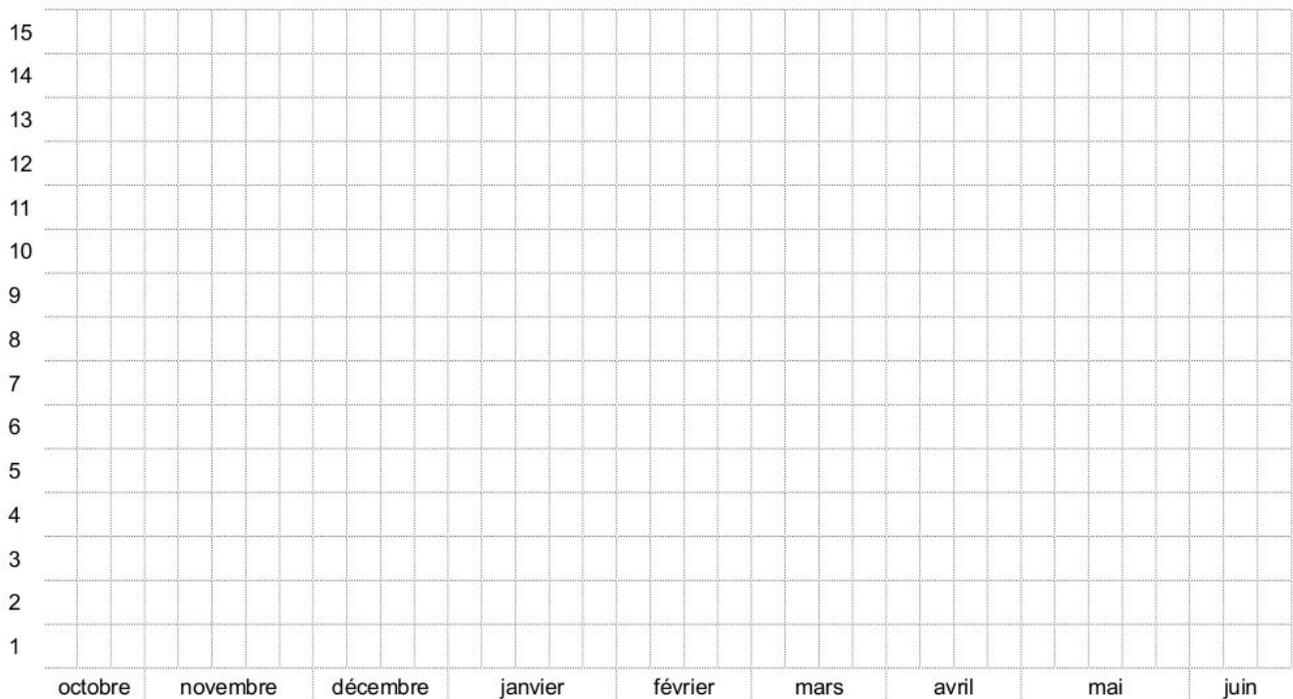
BILAN ÉCONOMIQUE

Avez-vous réalisé des économies ? Savez-vous à peu près de combien ?

ÉVOLUTION DE DÉFI PRESQUE ZÉRO DÉCHET

■ Déchets ménagers non recyclables ■ Déchets recyclables

kg/semaine



RESSOURCES UTILES ET AGRÉABLES

Les sites internet :

- ❖ L'association Zéro Waste France : www.zerowastefrance.org/fr
Retrouvez une mine d'or d'information sur le zéro déchet
- ❖ Le blog de Béa Johnson, auteur du livre Zéro déchet : www.zerowastehome.com
- ❖ Le blog de La Famille (presque) zéro déchet : www.famillezerodechet.com
- ❖ Le blog d'Eloïse, pionnière du zéro déchet : www.desmiettesdansmonclavier.com
- ❖ Le blog Sakaïdé : www.sakaide.fr
- ❖ Le blog d'Antigone XXI sur l'abondance frugale : www.antigone21.com

... et encore bien d'autres à trouver sur le site de Zéro Waste France et parmi la communauté.

Les livres :

- ❖ Le scénario Zéro Waste 2.0, écrit par l'association Zéro Waste France
- ❖ Zéro déchet, de Béa Johnson
- ❖ Famille zéro déchet - Ze guide, de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret
- ❖ Les Zenfants zéro déchet, de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret
- ❖ Les épluchures - tout ce que vous pouvez en faire, de Marie Cochard
- ❖ Menus zéro déchet - Recettes & conseil anti-gaspi au fil des saisons, d'Amélie Roman
- ❖ Zéro déchet, c'est malin - Les conseils pratiques et les recettes 100% écologiques pour en finir avec le gaspillage !, de Monica Da Silva

Les films :

- ❖ Trashed, de Candida Brady
- ❖ Ma vie zéro déchet, de Donatien Lemaître, Jean-Thomas Ceccaldi, Dorothée Lachaud
- ❖ Déchets à ménager, par Cécile Couraud

CONTACTS

- ❖ **Le collectif Zéro Déchet d'Arlac**, initiateur et comité de pilotage de ce Défi.

Il est votre premier interlocuteur pour :

- toute question sur l'organisation du défi,
- proposer vos idées (ateliers, sorties, animation, proposition aux membres du défi...),
- tout problème avec le défi, pause, rupture...,
- toute demande à faire aux membres du défi,
- confirmer votre présence aux événements.

Email : zerodechet.merignac@gmail.com



- ❖ **MiSango**, accompagnateur de ce Défi.

Vous pouvez les contacter pour :

- demander une séance personnalisée, à n'importe quel moment du Défi (idéalement pour le diagnostic initial et en cours de défi),
- toute question concernant le changement de vos habitudes,
- vos avis, retours, besoins pour les prochains ateliers.

Email : amelie@misango.fr

- ❖ **Le centre Socioculturel Arts et Loisirs d'Arlac**, porteur du Défi dans le cadre de son projet associatif.

Vous pouvez les contacter pour :

- toute demande ou information pratique concernant les événements.

Email : contact@artsetloisirsarlac.fr

MERCI AUX PARTENAIRES DU DÉFI



BIOCOOP MERIGNAC
72 Avenue Pierre Mendès France
33700 MERIGNAC

