

# Objectif zéro déchet : une astuce par semaine

Découvrez chaque semaine une astuce pour avancer vers l'objectif zéro déchet, en suivant les 4 "R" : Refuser - Réduire - Réutiliser - Recycler !



Objectif zéro déchet : astuces pratiques

Impossible le zéro déchet ? Pas du tout. Il suffit de prendre le temps de changer quelques vieilles habitudes.

> Lire notre article [Objectif zéro déchet](#)

Le tout, c'est de s'y mettre. Et pour ça, écoconso vous accompagne avec, chaque semaine, une nouvelle **astuce** « **zéro déchet** », accompagnée de conseils pratiques, de recettes...

## Sommaire :

- [Refuser](#) > On refuse ce dont on n'a pas besoin.
- [Réduire](#) > On réduit sa consommation (mode de vie plus simple) et on cherche des produits moins emballés.
- [Réutiliser](#) > On préfère des produits ou emballages qui peuvent servir plusieurs fois, on prolonge la durée de vie des objets.
- [Recycler](#) > En dernier lieu, pour ce qu'on ne peut vraiment pas éviter ou réduire : on trie ce qui est à jeter et on le met au recyclage, pour permettre aux matériaux d'être réutilisés.

-----

## - REFUSER -



### **Refuser les toutes-boîtes.**

On reçoit près de 40 kilos de publicités et presse gratuite par an et par boîte aux lettres. Un simple autocollant « stop pub » permet de ne plus recevoir ni l'un, ni l'autre (ou un des deux seulement).

> [Commandez l'autocollant sur le site Stop pub.](#)



### **Préparer ses purins et décoctions maison.**

Au jardin et au potager, ils remplacent les produits du commerce. Ils sont plus écologiques, plus sains, plus économiques... et ne font pas de déchets d'emballage !

> Infos et recettes dans notre brochure [C'est toujours les p'tits qu'on pschiit !](#)



### **Emporter son sac réutilisable dès qu'on sort.**

On en glisse un pliant dans son sac à main, on en laisse des solides dans sa voiture ou sa sacoche vélo... On est ainsi équipé pour refuser tous ceux que les commerçants nous proposent, même lors de petites courses imprévues.

> En savoir plus sur [l'interdiction des sacs en Wallonie et à Bruxelles et sur les alternatives.](#)



### **Voyager avec ses cosmétiques en flacons réutilisables.**

On refuse les mini-flacons à usage unique qui font des maxi-déchets. On s'équipe d'un kit à remplir ou de petits pots de récup et on les réutilise à chaque aventure.

> On y glisse une petite dose de ses [soins bio et écologiques préférés](#). Et [si c'est l'été, on n'oublie pas quelques essentiels](#).



### **Emballer ses cadeaux dans un furoshiki.**

Avec cet emballage en tissu réutilisable, fini les montagnes de papier cadeau qui finissent à la poubelle après les fêtes ou un anniversaire !

> [Découvrir les techniques de pliage avec notre tuto vidéo.](#)

## **- RÉDUIRE -**



### **Acheter sa nourriture en vrac.**

Fruits, légumes, noix, céréales... en vrac. Mais aussi fromage et viande à la découpe. On choisit ainsi l'exacte quantité en fonction de ses besoins et on évite le suremballage.

> [Consultez la liste des magasins de vrac en Wallonie et à Bruxelles.](#)



### **Trier ses affaires et désencombrer sa maison.**

C'est fou ce qu'on peut accumuler. Allez, on profite de l'été pour faire un bon tri. Simplifier ce qui nous entoure fait du bien à l'esprit et ça motive à ne pas re-remplir son intérieur de choses inutiles !

Un peu perdu ?

> [Voir nos conseils pour vous lancer.](#) Donner, vendre, recycler, jeter... [Où se débarrasser de ce qui encombre ?](#)



### **Choisir des cosmétiques solides.**

Comme ils contiennent moins d'eau, ils nécessitent moins d'emballage. Ils sont souvent vendus dans une simple petite boîte en carton ou peuvent être fabriqués maison.

> [Voir nos conseils pour bien choisir son savon solide.](#)



## Cuisiner les fanes des légumes, la peau des fruits...

Pourquoi jeter ces parties comestibles ? Il suffit de trouver les bonnes recettes pour les préparer : en soupe, en salade, en pesto, en gâteau...

> [Voir nos suggestions et recettes.](#)



## Nettoyer avec quelques produits d'entretien simples.

De l'eau, une microfibre et seulement 5 produits permettent de (presque) tout nettoyer. Écologique et économique ! Et si on les achète en vrac ou en grands conditionnements, on réduit encore plus les déchets d'emballage.

> [Infos et recettes.](#)



## Louer jeux et jouets à la ludothèque.

Profiter de dizaines de jeux pour tous les âges, en changer souvent mais sans s'encombrer ni produire de déchets, le tout pour un prix dérisoire, voilà les nombreux avantages de la ludothèque.

Et en plus, c'est l'occasion d'un chouette rendez-vous ludique en famille !

> [Trouver une ludothèque via Ludobel](#) et des [idées pour une Saint-Nicolas \(presque\) zéro déchet.](#)



### **Repas zéro gaspi : ajuster les quantités et resservir les gourmands.**

Pendant les fêtes, le gaspillage alimentaire explose : 17% de la poubelle est remplie d'aliments consommables !

On peut le limiter : [on prévoit les bonnes quantités en fonction du nombre de plats et de convives](#), on fait des assiettes raisonnables et on propose de resservir les gourmands.

> Voir [12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire](#) et nos [astuces pour un repas de fêtes durable](#).

## **- RÉUTILISER -**



### **Utiliser une gourde.**

Remplacer sa petite bouteille quotidienne par une gourde, c'est 5,5 kg de déchets en moins par an.

> On la choisit plutôt [en verre ou inox](#). Encore mieux (et plus économique !) : [on la remplit d'eau du robinet](#).



### **Remplacer les cotons-tiges jetables par un cure-oreille.**

On retrouve les cotons-tiges par milliers dans les cours d'eau !

> Allez hop, on les remplace par [un cure-oreille lavable et pas cher \(à partir de 1€\) ou un oriculi](#).



### **Acheter ses vêtements en seconde main.**

Moins chère, meilleure pour l'environnement, dans la tendance vintage, [la seconde main a de nombreux avantages](#). Une belle façon de lutter contre la "fast fashion" ou "mode jetable".



### **Choisir des piles rechargeables.**

On remplace les piles jetables par [des rechargeables](#). Elles existent aussi en modèle à décharge lente. Le tout couplé avec un chargeur de qualité qui accepte plusieurs types de piles !



### **Rentrée scolaire : trier son matériel et réutiliser tout ce qui est en bon état.**

Avant de se ruer au magasin avec la liste de l'école, on fait le tri dans les affaires de l'an passé. Le matériel solide dure longtemps. On ne rachète que le nécessaire. Voilà moins de déchets et des économies !

> [Voir tous nos conseils pour une rentrée scolaire \(presque\) zéro déchet.](#)



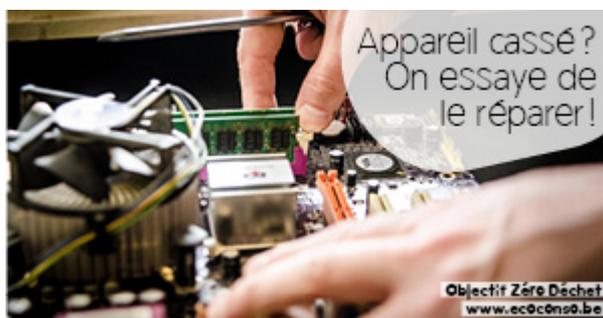
### S'équiper pour des pic nic et collations zéro déchet.

On se constitue [un kit avec quelques indispensables](#) pour emporter repas, goûter et boisson. Quand on a tout sous la main, c'est plus facile de se passer d'emballage jetables et d'emporter son pic nic maison. À l'école comme au bureau !



### Acheter ses boissons en bouteilles consignées.

L'emballage est lavé et réutilisé de nombreuses fois. Idéalement, les bouteilles vides devraient parcourir moins de 250 km. On combine donc produits locaux (ou mis en bouteille localement) et emballages consignés. On reconnaît les consignés à la mention "Consigné" ou au logo



### Appareil cassé ? On essaye de le réparer !

Les Belges ont jeté 32 millions d'appareils électriques ou électroniques en 2016.<sup>[1]</sup> Sans compter les objets cassés, vêtements troués... Si on est habile de ses mains, le web regorge de tutoriels très utiles. Si pas, on se fait aider dans un Repair Café ou par un réparateur professionnel.

> [Voir nos conseils et adresses utiles pour \(faire\) réparer un objet cassé ou en panne.](#)



### **Préparer son café sans emballage (ou presque).**

Une cafetière italienne ou à piston ne produit pas de déchet. Pour les systèmes Senseo ou Nespresso, il existe des capsules ou pads réutilisables. En plus, on est libre [d'acheter le café \(bio et équitable évidemment\) de son choix](#) !

> [Voir nos conseils pour bien choisir sa machine à café.](#)



### **Utiliser des produits rechargeables.**

Stylo à encre ou à bille, surligneur fluo mais aussi pile rechargeable, brosse à dents ou rasoir à tête interchangeable... Recharger les produits ou ne remplacer que la partie qui s'use, ça réduit les déchets. Et souvent, c'est économique aussi !

> [En savoir plus sur les fournitures scolaires ou de bureau rechargeables.](#)

> Les brosses à dents sont disponibles dans [certains magasins zéro déchet ou via des boutiques en ligne](#). Les rasoirs en grande surface.



**Adopter la coupe menstruelle ou les serviettes hygiéniques lavables.**

Une femme utilise environ 10 000 tampons ou serviettes dans sa vie.<sup>[2]</sup> Les quantités de déchets sont donc énormes ! Sans compter l'impact sur la santé des composants (plastique, coton traité, parfum, chlore...).

> [Découvrir toutes les alternatives pour des règles \(presque\) zéro déchet.](#)



### **Utiliser des lingettes et disques démaquillants lavables.**

En optant pour la version lavable (et donc réutilisable) du coton démaquillant, on évite des déchets au quotidien.

On peut aussi se servir de lingettes lavables pour les fesses de bébé ou comme "débarbouillettes" à emporter, en combinaison avec un vaporisateur.

## **- RECYCLER -**



### **Composter ses déchets de cuisine.**

40% des déchets non triés en Wallonie sont organiques (restes de repas, épluchures...). Les composter allège la poubelle et fournit un engrais de qualité !

> On peut [composter dans son jardin](#)... ou en [appartement](#) !



### **Trier les bouchons en liège pour le recyclage.**

Au lieu de finir au fond de la poubelle, le liège est transformé en isolant écologique pour les maisons.

> On dépose ses bouchons [au parc à conteneurs](#) ou dans l'un des [20 000 points de collecte de Recycork](#).



### **Faire un gommage avec le marc de café.**

Au lieu de le jeter au compost - ou pire, à la poubelle - on utilise le marc de café pour préparer un gommage maison pour le corps. Utile toute l'année, il est excellent pour préparer sa peau au soleil.

> [Voir la recette](#).



### **Utiliser les cendres pour nettoyer la vitre du poêle.**

Voilà un débouché pour une partie de la cendre quand on se chauffe au bois. On utilise de la cendre fine (gris clair), de l'eau, du papier journal et un chiffon doux.

> Voir [comment procéder, ainsi que d'autres idées pour utiliser les cendres de son poêle à bois](#).

-----

[1] Source : [Rapport Recupel 2016](#).

[2] Source : [Committee on Ways and Means, U.S. House of Representatives](#).

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

**Source URL:** <https://ecoconso.be/content/objectif-zero-dechet-une-astuce-par-semaine>