



# DÉFI FAMILLES ZÉRO DÉCHET

Paris Est Marne & Bois

## Les alternatives au jetable

5 et 7 novembre 2019



13 communes – 510 000 habitants



# Soirée de clôture du Défi Familles zéro déchet du Perreux

➔ **Lundi 2 décembre à 19h à l'Hôtel de Ville**

**Venez nombreux : annonce des gagnants, surprises, moment de convivialité !**



Penser à  
ne pas  
oublier...

N'oubliez pas de nous communiquer vos pesées au plus  
tard le 27 novembre

zerodechet@pemb.fr

# Une alternative : Marne et Bois Troc [www.marnebois-troc.fr](http://www.marnebois-troc.fr)



**Paris Est**  
Marne & Bois

Bienvenue sur le site de  
partage entre voisins de Paris  
Est Marne et Bois

ENTREZ VOTRE ADRESSE COMPLÈTE OU VOTRE CODE POSTAL  
AFIN DE RETROUVER LES OFFRES PRÈS DE CHEZ VOUS !

Numéro, Rue, Code postal

Famille... ▾

Catégorie... ▾

Sous-catégorie... ▾

Produit recherché..



Vente d'occasion



Don

Ne jetez plus,  
donnez, vendez  
entre voisins...



Petites Annonces  
GRATUITES  
100% VOISINS

DÉPOSER  
UNE  
ANNONCE

TOUTES

63 annonces

ACTEURS RÉCUPÉRATION & RÉEMPLOI

1 structures

Classez les annonces :



Les plus proches



Les moins chères



Les plus récentes



### Un coffre en osier

Catégorie : Ameublement - Décoration - Tableaux/Cadres

Panier ou coffre à jouets de couleur gris/bleu a prendre sur place

1 km

Vente d'occasion

8.00 €



# Les alternatives au jetable : l'industrie textile

Etat des lieux des dégâts causés par la fast fashion :

Litres d'eau pour produire 1 t-shirt :

**2700**

Litres d'eau pour fabriquer 1 jean :

**7000**

Combien de kg de vêtements achète chaque année un français :

**9,5 kg**

- 2<sup>ème</sup> industrie la plus polluante au monde après l'industrie pétrolière
- 2<sup>ème</sup> industrie la plus consommatrice d'eau après l'agriculture



# Notre dressing : l'industrie textile

- **La culture du coton :**
  - 20% de pesticides
  - 10% des engrais chimiques employés
- **5200 litres d'eau** pour produire 1kg de coton
- **1,7 million de tonnes de produits chimiques** utilisés chaque année pour la teinture des vêtements

# Notre dressing : la mode « fast fashion »

- Les grandes marques produisent de nouvelles collections toutes les 2 semaines
- Nous consommons 400% de vêtements en plus qu'il y a 20 ans
- Les prix en magasin sont toujours plus doux mais la note sociale et environnementale est salée : assèchement des nappes phréatiques, pollution massive des cours d'eau, scandales sanitaires liés aux méthodes de fabrication, travail des enfants...
- Fabrication d'un jean : Bangladesh, Pakistan, Tunisie, Chine, Afrique : au total un jean parcourt environ 65 000 km – une fois et demie le tour de la Terre !



# Une garde-robe minimaliste et joyeuse

- Etape n°1 : le grand nettoyage
  - 4 boites : je conserve, je donne, je vends, je répare

Dois-je conserver ce vêtement ?

Est-il à ma taille ?

Est-il à mon goût ?

En ai-je un autre presque identique ?

Est-ce que je le porte régulièrement ?



# 5 conseils pour un dressing éco-responsable

1/ Echanger avec son entourage

2/ Acheter en seconde main

3/ Louer

4/ Vendre ou donner

5/ Réparer



# Les adresses éthiques

## 1/ Pour donner :

- Emmaüs, Secours populaire, Croix-Rouge...
- Organismes spécialisés : ressourceries
- Application GEEV
- Bornes de collecte : Relais, La fibre du Tri
- Pour les chaussettes célibataires : les chaussettes orphelines

## 2/ Pour vendre

- Vinted
- Le bon coin
- [www.videdressing.com](http://www.videdressing.com)

## 3/ Pour louer

- Vêtements enfants et femmes enceintes : Tale me
- Vêtements hommes et femmes : Le Closet

## 4/ Pour acheter seconde main :

- Bis Boutique Solidaire
- Friperies

# Les alternatives au jetable au bureau



Gourde / bouteille d'eau en inox



Mug / tasse

**13 millions de Français.es** travaillent dans des bureaux

Chaque salarié.e passe en moyenne **200 jours par an**, et produit entre **120 et 140 kg de déchets\*** sur son lieu de travail.



Tup pour le déjeuner



Couverts



Mouchoirs / serviettes en tissu

# Une alternative : optez pour un moteur de recherche responsable

- **Ecosia** : soutient des programmes de reforestation
- **Lilo** : soutient financièrement des projets sociaux et environnementaux
- **Qwant** : respecte les données privées de ses utilisateurs pour une meilleure confidentialité



# Le smartphone

En 2017 plus de 7 milliards de smartphone ont été produits

Environ **60 matériaux** entrent dans sa composition : aluminium, cobalt, or, plastique

Pour extraire les minerais, il faut de l'eau, de l'énergie et des produits chimiques = pollution et déforestation

Tous addicts : Les + de 60 ans changent de téléphone tous les 33 mois, les 12-17 ans tous les 10 mois

Fin de vie : appareils indémontables, complexité de réparation et de recyclage



## AVEZ-VOUS VRAIMENT BESOIN D'UN NOUVEAU SMARTPHONE ?

Les smartphones ont de gros impacts sur l'environnement. Pour les réduire, utilisez votre téléphone le plus longtemps possible.

- 1 ACHETEZ UN TÉLÉPHONE D'OCCASION ET CONÇU POUR DURER**
  - Solide et démontable
  - Compatible et évolutif
  - Connectique standard
- 2 PROTÉGEZ-LE**
  - Écran de protection
  - Housse
- 3 RÉPAREZ-LE**
  - Garantie légale
  - SAV ou réparateur indépendant
  - Tutos en ligne ou Repair Café
- 4 DONNEZ-LUI UNE SECONDE VIE**
  - Vente ou don
  - Apport en magasin

**La fabrication d'un smartphone a beaucoup d'impacts...**

- **Sur l'environnement:** épuisement des matières premières, pollutions, émissions de gaz à effet de serre...
- **Sur les populations:** conditions de travail déplorables, droits humains non respectés, conflits liés à l'extraction minière...

Parmi les **70 matériaux** utilisés pour fabriquer un smartphone, on compte **50 métaux** dont certains sont très rares.

**EN SAVOIR PLUS**  
Guide de l'ADEME et de France Nature Environnement  
« Les impacts du smartphone »





# Le smartphone, l'alternative : acheter d'occasion

Reconditionné : appareils d'occasion ont on a vérifié l'état et qui bénéficient d'une garantie

**Backmarket** : smartphones, tablettes, ordinateurs, consoles de jeu, petit et gros électroménager

The logo for BackMarket, featuring the brand name in white text on a dark grey rectangular background.

**Rebuy** : smartphones, ordinateurs, tablettes, consoles, casques et enceintes, appareils photo



## 3 ateliers :

Atelier 2 : Maria

Fabriquer son bee wrap

Atelier 1 : Justine  
+ Caroline

Noël zéro déchet

25 minutes par atelier  
et on tourne !

Atelier 3 : Magali

Ma salle de bain zéro  
déchet

# Atelier 1 : Les fêtes zéro déchet

## Anniversaires

- lieu : chasse au trésor en forêt, au parc pour un jeu de piste, au mur d'escalade ou accrobranche
- faire son gâteau soi-même
- jus de fruits dans des bouteilles en verre
- Invitations DIY
- demander des cadeaux d'expérience ou d'occasion



**ON M'A DEMANDÉ UN  
ECOKADO**

J'ai trouvé le logo « EcoKado » sur mon invitation, mais je ne sais pas ce que ça veut dire et quoi faire avec...



**JE VEUX OFFRIR UN ECOKADO**

... à quelqu'un qui ne connaît pas le concept, je souhaite un conseil



**JE SOUHAITE QU'ON M'OFFRE  
UN ECOKADO**

Je voudrais faire connaître ma démarche à mes invités

# Les fêtes zéro déchet

## Idées cadeaux

- Expérientiel : place de concert, match, cinéma...
- Créer un bon cadeau : Bon pour un bricolage, dîner en amoureux, soirée « mode avion », massage, escapade WE, ciné-pop corn
- Le fait maison
- Le seconde main



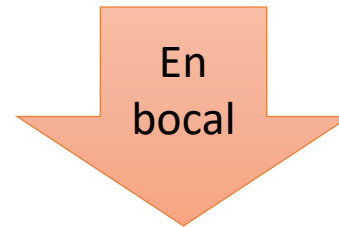
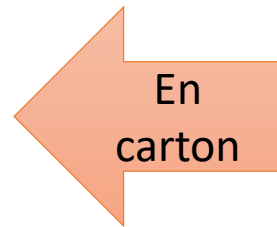
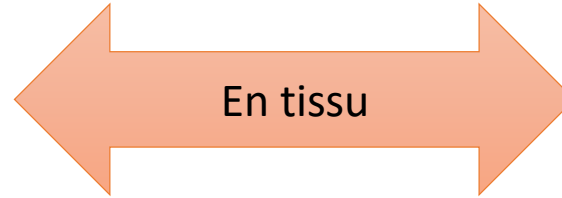




# Noël Zéro Déchet



# Un calendrier de l'avent réutilisable





# Décoration de Noël

- Serviettes et nappes en tissu, bouteilles et verres en verre, ...
- Éléments de décoration naturels comme des branches de sapin, des pommes de pin, du houx, ...
- Décorations faites maison: photophores avec des bocaux peints, ...



# Alimentation



Faire un apéritif léger



Faire des gâteaux faits maison

Acheter en vrac





# Recettes de Noël

## Sablés à la cannelle

- Ingrédients:

- **Oeuf(s) : 2 pièce(s)**
- **Beurre doux : 150 g**
- **Farine de blé : 400 g**
- **Sucre en poudre : 100 g**
- **Cannelle en poudre : 10 g**
- **Sucre glace : 30 g**



- **ETAPE 1**

Dans un grand bol, ajouter les oeufs puis blanchir avec le sucre et la cannelle. Ajouter petit à petit la farine et le beurre pommade. Malaxer du bout des doigts pour obtenir une pâte homogène. Étaler sur une feuille de papier sulfurisé à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et laisser prendre au frais 30 min.

- **ETAPE 2**

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

- **ETAPE 3**

Détailler la pâte au couteau en variant les formes et disposer sur une feuille de papier cuisson. Cuire 10 min puis laisser refroidir sur plaque. Saupoudrer de sucre glace et déguster.

## Pain d'épices

- Ingrédients:

- **250 g de miel**
- **250 g de farine**
- **100 g de sucre en poudre**
- **1 sachet de levure chimique**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **1 cuillère à café de cannelle en poudre**
- **1 cuillère à café de quatre-épices**
- **2 œufs**
- **10 cl de lait**



- Préparation:

- Faites chauffer 250 g de miel à la casserole ou au micro-ondes. Préchauffez le four à 160°C (thermostat 5-6).
- Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure chimique, les deux sucres et les épices.
- Ajoutez le miel chaud (en remuant idéalement avec une cuillère en bois).
- Incorporez petit à petit 2 œufs, puis un peu de lait juste tiède pour amalgamer le tout.
- Versez la préparation dans un moule à cake bien beurré et fariné. Enfourez et laissez cuire pendant 1h à 1h15. Démoulez le pain d'épices lorsqu'il a totalement refroidi. Attendez 24 heures au minimum avant de le déguster. Il se garde une semaine, enveloppé dans du papier d'aluminium.

# Cadeaux faits maison



S.O.S Cookies



Baume à lèvres maison

Pot de confiture maison



Bougies faites maison



# Emballages des cadeaux

En tissu réutilisable









# Offrir une expérience

Une soirée  
escape game

Une dégustation de  
vin, chocolat,  
fromage...

Une nuit, un  
weekend dans  
un lieu insolite  
ou romantique

Un stage photo,  
cuisine, danse ...

Une journée dans un  
parc d'attractions

Un cours de cuisine,  
de danse,  
d'œnologie...



Un billet pour un spectacle  
humoristique, comédie  
musicale..

Invitation pour un  
restaurant, un brunch

Une après-midi ou week-  
end dans un spa, thalasso

Un  
massage

Un soin  
dans un  
institut

Un abonnement à une  
salle de sport, cinéma...

Billets pour aller voir une  
pièce de théâtre.

Des billets pour aller  
voir un concert,  
festival de musique.

# Cadeau fait-maison le bocal SOS cookies



## Atelier 2 : le bee's wrap, un emballage alimentaire durable





# Atelier 2 : bee's wrap, le tuto

## Matériel nécessaire :

- Tissus ou chutes de tissus
  - Cire d'abeille en paillettes
  - Ciseaux cranteurs
  - Règle, craie ou crayon
  - 1 four ou 1 fer à repasser
  - Morceau de carton
  - Papier cuisson
- Petit format : 18x20cm – Moyen format : 28x26cm – Grand format : 33x36cm

## Réalisation :

1 - Découpez les carrés de tissus. aux ciseaux cranteurs (le tissu doit avoir été lavé au préalable).



### Méthode au fer à repasser

- 2 - Placez un carton sur votre planche à repasser. Posez une feuille de papier cuisson, puis votre carré de tissu.
- 3 - Répartissez les paillettes de cire d'abeille sur le tissu. Recouvrez d'une feuille de papier cuisson.
- 4 - Avec votre fer bien chaud, repasser en commençant par le milieu afin que la cire fonde de manière uniforme. Si besoin, ajoutez des paillettes.
- 5 - Décoller rapidement le 1er papier cuisson et le tissu.
- 6 - Suspendre votre Bee Wrap pendant 1h. Vous pouvez recommencer le prochain Bee Wrap avec le même papier cuisson.

### Méthode au four

- 2 - Préchauffez votre four à 80°/100° maximum. Placez un fond en silicone sur votre plaque de cuisson (ou à défaut du papier cuisson).
- 3 - Répartissez uniformément les paillettes de cire d'abeille sur le tissu.
- 4 - Enfournez pour quelques minutes en restant à côté pour surveiller. Sortez le Bee Wrap dès que toutes les paillettes sont fondues.
- 5 - Prenez le tissu par les coins et faites le sécher. Laissez sécher 1h avant utilisation.
- 6 - Si besoin utiliser la méthode au fer à repasser pour éliminer les excédents ou remplir les zones où il manque de la cire.

### **Précautions d'emploi**

- Ne pas utiliser pour la viande et le poisson.  
Laver à l'eau froide uniquement (ne jamais utiliser d'eau chaude).  
Ne pas mettre au lave-vaisselle ou au lave-linge.  
Ne pas utiliser dans le four ou le micro-ondes.  
Laisser sécher à l'air libre.

## Atelier 3 : les couches lavables

