

# DEFI ZERO DECHET - Synthèse

## ALIMENTATION

- ▶ **ACTION 1 : je n'utilise plus de sac en plastique**
  - je les refuse de façon systématique quand on m'en propose
  - j'utilise des sacs réutilisables
- ▶ **ACTION 2 : Je privilégie les contenants en verres au lieu du plastique**
  - j'achète de l'eau dans des bouteilles en verre
  - je bois l'eau du robinet
  - j'utilise une gourde dès que je me déplace
- ▶ **ACTION 3 : J'apporte mes propres contenants quand je vais faire mes courses**
  - au marché : sac en papier recyclé, sac en tissu...
  - chez les commerçants du centre : boites
  - dans les magasins de vrac
  - au supermarché

## ENTRETIEN

- ◆ **ACTION 1 : je limite les types de produits pour l'entretien et privilégie les produits d'entretien multi-usage.**
- ◆ **ACTION 2: j'utilise des produits respectueux de l'environnement, idéalement en vrac.**
- ◆ **ACTION 3 : j'utilise des matières premières respectueuses de la nature et je fabrique moi-même mes produits.**
- ◆ **ACTION 4 : je donne une seconde vie aux vieux vêtements (chaussettes, T-shirt, essuies,...) ou filets de fruits ou de pommes de terre et les utilise pour nettoyer.**
- ◆ **ACTION 5 : je confectionne mes éponges TAWASHI avec des matériaux de récupération.**

## HYGIENE

- ▶ **ACTION 1: je supprime tout ce qui est jetable**
  - Lingette démaquillante
  - Coton tige
  - Récipient en plastique : gel douche, shampoing ...
  - Mouchoir en papier
- ▶ **ACTION 2: je remplace par des produits plus naturels, biodégradables et durables**
  - Utiliser des produits en vrac
  - Brosse à dent en bambou
  - Utilisation de produits en dur : savon, shampoing, dentifrice
  - Lingette et Mouchoir en tissu
- ▶ **ACTION 3: je confectionne mes propres produits**
  - Déodorant
  - Dentifrice

## APERRO

- ◆ **ACTION 1: je privilégie les boissons dans des contenants en verre et gobelets réutilisables**
  - j'essaie d'acheter des boissons bio et/ou commerce équitable dans des contenants en verre
- ◆ **ACTION 2: je prépare mes boissons « maison » comme alternative aux « sodas » en bouteille plastique**
  - je prépare des eaux aromatisées (citron, menthe,...)
  - je fabrique des sirops "maison". C'est naturel et je peux doser la quantité de sucre !
- ◆ **ACTION 3: je préfère les zakouskis « maison »**
  - j'évite les emballages plastiques (chips,...)
  - je privilégie des crudités, des produits « locaux » et des zakouskis faits "maison" (cakes salés, baguette,...)

## VETEMENT ET ELECTRO

- ▶ **ACTION 1: J'achète selon mes besoins**
  - j'évite les achats compulsifs.
  - je vérifie que mon achat est indispensable.
  - j'achète d'occasion
- ▶ **ACTION 2: Je répare**
  - je perds ou gagne quelques kilos, je fais ajuster mes vêtements.
  - mes vêtements sont abimés, je me fais conseiller pour les réparer.
  - ma machine à café ou ma perceuse est en panne, je me fais aider pour la réparer.
- ▶ **ACTION 3: J'offre une seconde vie**

Une fois par an, je donne ce que je n'ai pas utilisé lors des 12 derniers mois.

## CADEAUX DE FIN D'ANNEE

- ◆ **Limitez** : Définissez les règles concernant le nombre de cadeaux échangés.
- ◆ **Créez** un cadeau de vos propres mains.
- ◆ **Redonnez vie** à des objets utiles qui dorment dans vos placards ou que vous aurez déniché en brocante ou dans un magasin de seconde main !
- ◆ **Achetez responsable** et choisissez dans la grande variété d'articles éco-labellisés, fairtrade ou local et belge.
- ◆ **Partagez et vivez des moments privilégiés** : un repas dans un resto local, une activité en famille, partagez un moment privilégié avec la personne à qui vous offrez un cadeau.
- ◆ **Parrainez** : demandez d'investir dans une association qui vous touche.
- ◆ **Décorez** : optez pour une déco « éco », remplacez le sapin jetable par une alternative durable, évitez les décorations uniques qui terminent à la poubelle,...
- ◆ **Emballez sans déchet** : Furoshiki

***PLUS D'INFO : consultez le site UPnives.be***