



Faisons de Carouge la première ville suisse Zéro Déchet

Objectif : Réduire les déchets incinérés par personne de 30% en 3 ans

Nous avons besoin de vous ! Chaque geste compte ☺

Guide d'action – Ménages

Pour vous aider à démarrer ou continuer votre aventure Zéro Déchet, voici quelques suggestions d'habitudes à prendre pour réduire vos déchets. Idéalement, vous pouvez en choisir 1 ou 2 pour commencer, et travailler petit à petit pour atteindre les 5 – et plus, si souhaité.

Si vous le souhaitez, vous pouvez imprimer cette liste et la placer dans un endroit visible pour vous en souvenir.

Vous trouverez plus de conseils et de détails sur notre page web www.carougezerodechet.ch

Et, pour vous motiver - n'oubliez pas de peser vos déchets habituels avant de commencer pour voir vos progrès au fil du temps !



Nous avons besoin de vous ! Chaque geste compte ☺

Guide d'action – Ménages

	Fait
<p>1 – Achetez vos fruits, légumes et pain dans des sacs en tissu réutilisables - utilisez-les lorsque vous faites vos courses au marché ou dans des boulangeries locaux, ou au supermarché. Vous n'aurez plus jamais besoin de sacs en plastique ou papier ! Organisez-vous, laissez-en dans votre sac ou dans votre voiture, afin de les avoir avec vous en tout temps !</p>	
<p>2 – Achetez des produits tels que les pâtes, le riz, les céréales, les fruits secs et les légumineuses dans des sacs en tissu ou dans vos contenants - achetez vos produits dans des magasins en vrac ou au marché, puis transférez-les dans des bocaux chez vous.</p>	
<p>3 – Achetez le fromage, le poisson, la viande et les produits de boulangerie dans vos contenants - la plupart des magasins et supermarchés aujourd'hui acceptent volontiers vos propres contenants.</p>	
<p>4 – Prenez votre propre bouteille d'eau, thermos ou tasse à café avec vous au travail - ainsi que vos propres tupperware, couverts réutilisables et serviettes - afin d'éviter les bouteilles, la vaisselle et autres emballages plastiques. Refusez les pailles et la vaisselle en plastique dans les cafés, restaurants et take aways.</p>	
<p>5 – Compostez vos déchets de cuisine - cela représente un tiers de tous les déchets et est cher et difficile à brûler car c'est composé de 90% de l'eau. Mieux vaut valoriser ces ressources qui nourrissent les sols. Utilisez un système de ramassage des ordures bio, des sacs compostables, ou installez votre propre système de compost.</p> <p>Et n'oubliez pas de recycler tous les emballages, que vous n'avez pas pu éviter - verre, papier/carton, boîtes de conserve, alu et bouteilles en PET</p>	

Si vous avez déjà assimilé les 5 habitudes, ou si certaines ne s'appliquent pas à vous, tournez la page pour voir d'autres exemples à essayer et adopter avec le temps.



Nous avons besoin de vous ! Chaque geste compte ☺

Guide d'action – Ménages



Nous avons besoin de vous ! Chaque geste compte ☺

Les personnes qui ont adopté un mode de vie Zéro Déchet vous diront qu'elles économisent du temps et de l'argent par rapport à la façon dont elles le faisaient avant et qu'elles prennent du plaisir à faire leurs courses autrement et /ou fabriquer leurs propres produits.

Mais lorsque vous commencez à réduire vos déchets, il n'est pas toujours facile de savoir comment s'y prendre, où trouver les produits et comment organiser vos achats différemment pour pouvoir acheter sans emballages.

Ainsi, nous avons rassemblé sur le site www.carougezerodechet.ch de nombreux conseils pratiques pour vous aider.

Dans la rubrique « Ressource pratiques » vous trouverez :

- 1 – Une liste de magasins** – À Carouge, Genève et ses environs où vous pouvez acheter des aliments et boissons, des produits de beauté/hygiène/nettoyage, des vêtements et des jouets/cadeaux sans emballage.
- 2 – Une liste de produits** - Adresses des magasins et des marchés où vous trouverez des produits spécifiques que vous recherchez et en particulier certains des produits plus difficiles à localiser en vrac tels que le yaourt, le lait, le vin, etc.
- 3 – Recettes** – Certains aiment fabriquer leurs propres produits tels que le pain, le houmous, le yaourt ou le déodorant, le dentifrice, la lessive etc. Vous trouverez ici des recettes approuvées par les membres de Zero Waste Switzerland.
- 4 – Astuces et Questions** – Des conseils pratiques et des réponses aux questions fréquemment posées sur des sujets tels que « Comment éviter l'odeur de compost? » ou « Par quoi peut-on remplacer le papier aluminium ? Ou « Peut-on recycler les barquettes alimentaires? »

Et si vous souhaitez plus de détails sur la démarche, nous serions ravis de vous voir lors de nos prochains Ateliers Zéro Déchet ou Cafés Zéro Déchet. Veuillez trouver le calendrier dans la rubrique Activités sur le site www.carougezerodechet.ch

	Fait
6 – Utilisez du vinaigre, de l'eau et/ou du bicarbonate de soude pour la plupart de vos produits d'entretien - vous pouvez remplir votre propre bouteille de vinaigre dans votre magasin en vrac local, ou acheter des bouteilles de vinaigre en verre au supermarché	
7 – Remplissez vos bouteilles de produit à lessive, produit pour lave-vaisselle ou produit à vaisselle dans votre magasin en vrac local, ou alors fabriquez les vôtres.	
8 – Utilisez des savonnets et des shampoings solides en vrac, remplissez vos bouteilles de shampoing liquide et de gel douche dans votre magasin en vrac, ou alors fabriquez les vôtres.	
9 – Utilisez les transports publics, l'auto-partage et réduisez vos voyages en avion pour réduire votre consommation de carburants fossiles et les gaz à effets de serre.	
10 – Réduisez votre consommation d'énergie et d'électricité à la maison et au travail. Regardez nos conseils sur le site www.carougezerodechet.ch pour réduire votre consommation d'énergie en matière d'appareils électroménagers, électroniques et luminaires.	

Si vous souhaitez partager d'autres habitudes que vous avez ou si vous aimeriez que nous ajoutions des informations sur des habitudes non incluses ici, veuillez nous contacter par email à info@carougezerodechet.ch