

ÉVÉNEMENTS

LA LUTTE AUX MINI-PORTIONS

Finissez-en avec les petits pots de lait ou de beurre, qui produisent un grand nombre de déchets d'emballages et de surplus qui encombrant. Proposez des grands formats pour la mayonnaise, le fromage, le sucre, etc.



ÎLOTS DE RÉCUPÉRATION ET VAISSELLE



Louez la vaisselle réutilisable, les nappes et serviettes en tissu : cela évite bien des déchets inutiles. Mettez en place des îlots à trois voies : compostage, recyclage, déchets. Enfin, identifiez bien ce qu'il faut mettre dans les bacs : cela vous évitera des mauvaises surprises!

RÉDUISEZ LES GAZ À EFFET DE SERRE

Une étude des Nations Unies a prouvé en 2006 que l'élevage d'animaux pour la production de viande était responsable de plus d'émissions de gaz à effet de serre que toute l'industrie des transports. Optez donc pour un buffet sans viande. De plus, n'oubliez pas de promouvoir le covoiturage et l'utilisation des transports collectifs.



POUR PLUS D'ASTUCES

rendez-vous sur le site

www.sem-montreal.org/zerodechet

CE DÉPLIANT EST UNE INTRODUCTION AU ZÉRO DÉCHET.

Vous y trouverez des conseils pour repenser vos habitudes de vie en privilégiant la hiérarchie des **3RVE** (Réduire à la source, Réutiliser, Recycler, Valoriser et Éliminer). Il y a bien plus que trois R... Dans tous les cas, il faudra **Repenser**. En **Réduisant**, vous apprendrez à **Refuser** et en **Réutilisant** vous serez parfois amené à **Réparer**.

L'initiation à cette démarche se fait une étape à la fois, selon ce que vous avez envie d'essayer et d'expérimenter. Certains l'abordent une pièce à la fois (cuisine, salle de bain), d'autres, un item à la fois (savon à lessive, mouchoirs lavables) ou alors selon certaines thématiques (produits nettoyants, compostage).

Si vous souhaitez en apprendre davantage, n'hésitez pas à vous rendre sur la page internet ci-dessus. Vous y trouverez des hyperliens vers des sites Internet de référence, des bonnes adresses, des lieux où il est possible d'assister à des ateliers, etc. Bonne lecture!



Images réalisées à l'aide de Freepik de www.flaticon.com

PETIT GUIDE POUR RÉDUIRE ET MIEUX VIVRE

OU COMMENT TENDRE VERS LE ZÉRO DÉCHET



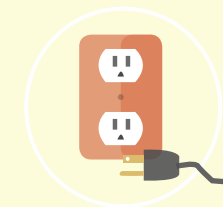
TRAVAIL

NON AUX LUNCHS 50% DÉCHETS!



Préparez vos plats à la maison et apportez votre tasse et vos contenants réutilisables au café ou au resto. Faites le compte : sur une année, cela peut faire plus de 200 emballages en moins.

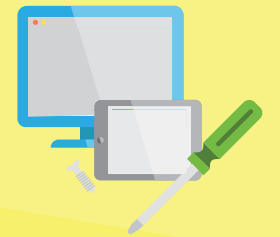
DES HABITUDES À CHANGER



Encouragez collègues et employeurs à adopter de meilleures pratiques: fin des capsules de café et des bâtonnets en plastique, impressions recto verso, cartouches d'encre rechargeables, etc. Le soir, éteignez appareils et luminaires. Durant la journée, pensez au mode veille qui permet une utilisation immédiate de l'ordinateur.

HALTE AU GASPILLAGE ÉLECTRONIQUE

La fabrication d'appareils électroniques demande beaucoup d'énergie et de ressources. Saviez-vous que l'extraction de métaux indispensables aux tablettes et téléphones intelligents est une activité très polluante? Entretenez et réparez vos appareils pour les faire durer.



CUISINE

PLANIFIEZ ET CUISINEZ VOUS-MÊME



C'est la règle d'or d'une cuisine sans gaspillage! Selon une étude du Conseil national zéro déchet, **un ménage canadien moyen jette l'équivalent de 1100\$ de nourriture chaque année.** Effectuez une planification de vos repas et de vos courses, vous épargnerez. De plus, en privilégiant les aliments biologiques et locaux, vous favoriserez les producteurs d'ici et votre santé. Et pour l'hiver? Optez pour les conserves, la congélation et la lactofermentation.



ÉQUIPEZ-VOUS

Ayez toujours à l'épicerie pots pour le vrac et sacs réutilisables. Refusez tout type de suremballage! Pour l'entretien de la cuisine et la vaisselle, n'oubliez pas les éponges et les lingettes lavables.

VALORISEZ VOS RÉSIDUS ALIMENTAIRES

Les éco-quartiers sont là pour répondre à toutes vos questions concernant le compostage. Enfin, si vous souhaitez être un pro du zéro déchet, pensez à cuisiner vos épluchures dans les soupes, pains et muffins.



SALLE DE BAIN

ÉLIMINEZ LES ITEMS JETABLES



Adoptez les cure-oreilles et les cotons démaquillants réutilisables. Refusez les mouchoirs à usage unique et renouez avec ceux en tissus. Pour moins d'emballage, choisissez des savons et shampoings en barre. Ils requièrent aussi moins d'eau au rinçage. Enfin, sachez que des alternatives telles que la coupe menstruelle, la serviette hygiénique lavable ou les culottes absorbantes sont réellement efficaces.

CONFECTIONNEZ VOS COSMÉTIQUES...



Vous bannirez ainsi perturbateurs endocriniens et produits cancérigènes. Ce sont aussi des déchets, même s'ils sont invisibles! De nombreux ingrédients tels que beurres et cires végétales sont disponibles en vrac. Attention, faire soi-même ses cosmétiques exige de bonnes recettes et aussi un peu d'équipement.

... ET VOS PRODUITS NETTOYANTS

Quelques ingrédients suffisent : huiles essentielles, bicarbonate de soude et vinaigre blanc. Ils vous permettront d'entretenir aussi toutes les autres pièces de la maison.



BÉBÉ ET ENFANT

UNE TONNE

C'est, selon Environnement Canada, **la quantité de couches produite par un bébé de la naissance à la propreté.** Cela représente le troisième déchet en importance dans les dépotoirs du Québec. Renseignez-vous sur les aides financières à l'achat ou à la location de couches lavables. Et pour les débarbouillettes? Il suffit de découper de vieux linges!



UNE NOURRITURE SAINES

Afin d'éduquer les tout-petits au vrai goût des aliments, prenez le temps de cuisiner les purées vous-même. En plus d'être économique, cette solution a l'avantage d'être sans additifs. Pour la conservation et faciliter la préparation des repas, congelez les purées dans des bacs à glaçons.

À QUOI BON ACHETER DU NEUF?



Les ressources pour se procurer vêtements et accessoires d'occasion ne manquent pas: trocs, groupes d'échanges, organismes de charité, etc. Ne craignez pas d'offrir des items déjà utilisés lors de l'arrivée d'un bébé. Pour faire du neuf sans gaspiller: confectionnez vous-même jeux et vêtements!

JARDIN ET GARAGE

TROUVEZ LES RESSOURCES

Jardiner est le meilleur moyen de récolter des légumes locaux! Avez-vous pensé aux ressources telles que les bibliothèques d'outils ou de semences? N'hésitez pas à demander de l'aide ou des conseils à vos voisins. Vous éviterez bien des achats et en apprendrez beaucoup.



UNE RÉCOMPENSE BIEN MÉRITÉE

Tous les efforts faits à la maison pour obtenir un compost parfait seront récompensés lors de vos plantations. Si vous cherchez d'autres motifs d'autosatisfaction, pensez à la récupération des eaux de pluie ou à l'herbicyclage, une manière simple de valoriser les résidus de gazon.

BRICOLEUR DU DIMANCHE, À VOUS DE JOUER!

Dans votre garage et votre jardin, l'impératif esthétique n'est pas le même que dans votre salon. Pour les réparations, n'hésitez donc pas à réutiliser les vieux morceaux de bois, les vis, les clous, les vieux T-shirts...

