



# EN ROUTE POUR LE



## ÉDITO

Ne pas gaspiller, limiter la production de déchets, valoriser le réemploi, étendre le recyclage et limiter au maximum l'enfouissement, autant d'objectifs qui s'inscrivent dans la démarche « Territoire Zéro Déchet Zéro Gaspillage » engagée par Versailles Grand Parc pour encourager la baisse de production, le recyclage et le réemploi des déchets tout en favorisant l'économie circulaire.

À l'échelle individuelle, de nombreux gestes sont facilement réalisables : prendre le temps de préparer ses courses, réduire les emballages, composter, réutiliser, limiter les produits toxiques.

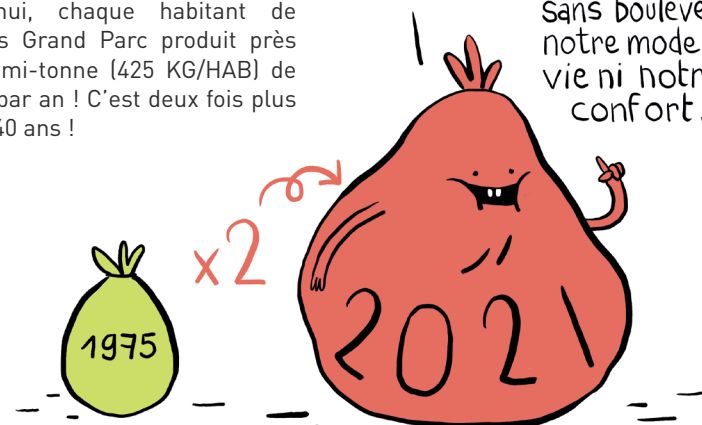
Vous trouverez dans ce document plus d'une cinquantaine d'écogestes pour vous aider à réduire le poids de vos poubelles et faire des économies !



## POURQUOI UN GUIDE DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS ?

Aujourd'hui, chaque habitant de Versailles Grand Parc produit près d'une demi-tonne (425 KG/HAB) de déchets par an ! C'est deux fois plus qu'il y a 40 ans !

Vous aussi, adoptez des gestes simples pour réduire vos déchets de moitié. C'est facile ! Nous pouvons chacun agir à notre niveau sans bouleverser notre mode de vie ni notre confort...



Je réduis ma poubelle de **50%** en privilégiant le réutilisable et en compostant

Je réduis de **25%** ma poubelle en triant

Rétables (papier, essuie-tout) et déchets de cuisine



Vêtements, chaussures, Jouets, etc

# MES COURSES

## AVANT D'ACHETER

- Je fais le tour de mon placard et de mon réfrigérateur pour éviter d'acheter en double ou en trop grande quantité
- Je pense à l'avance à mes menus de la semaine pour faire ma liste de courses. Je cible ainsi exactement les produits et les quantités dont j'ai réellement besoin
- J'achète uniquement les quantités nécessaires pour réaliser mes recettes : j'évite ainsi de surconsommer tout en faisant des économies et en limitant les risques de gaspillage
- Je me munis de contenants réutilisables (cabas ou paniers, sacs à vrac, sacs à pain, gourdes, boîtes...) avant mes courses pour éviter les emballages inutiles



\* marque valorisant les produits agroalimentaires ne pouvant être vendus dans les circuits de distribution classiques du fait de leurs caractéristiques hors-normes

Je Craque  
Pour le Vrac !



## PENDANT MES ACHATS

- Je fais attention aux promotions, et me concentre sur celles dont j'ai réellement besoin, surtout pour les produits frais
- J'évite les produits suremballés et je privilégie l'achat en vrac ou à la coupe, et les formats familiaux (sauf quand ils représentent un risque de gaspillage)
- Je surveille les dates de péremption, en particulier sur les produits en promotion
- Je privilégie les fruits et légumes de saison et j'achète au maximum local pour limiter mon empreinte carbone
- J'achète les fruits et légumes « moches ». Tout aussi bons et sains, ils sont trop souvent laissés de côté !

Je me renseigne sur les petits producteurs locaux, les fermes... avec la carte :

[www.versaillesgrandparc.fr/vos-demarches/consommer-local](http://www.versaillesgrandparc.fr/vos-demarches/consommer-local)

# MA CUISINE

## J'ORGANISE MA CUISINE

- Les dates de consommation sont claires pour moi :
  - « à consommer de préférence avant le » indique la date à partir de laquelle les qualités nutritionnelles ou gustatives du produit peuvent diminuer. Le produit reste néanmoins consommable passé cette date.
  - « à consommer jusqu'au » concerne les denrées périssables, pouvant présenter un danger une fois la date dépassée.
- Je stocke mes produits de manière adaptée : je conserve par exemple les pommes de terre à l'abri de la lumière, j'isole les fruits trop murs des autres, je garde les champignons dans un sac en papier...
- Je mets en évidence les produits qui périssent le plus vite pour ne pas les oublier
- Je connais mon frigo, et ses différentes zones de froid pour y entreposer mes produits en conséquence.



## JE CUISINE MALIN

- Je dose mes aliments pour éviter d'avoir trop de restes
- Je cuisine mes légumes de A à Z : certaines fanes ou épluchures sont pleines de nutriments et très utiles dans de nombreuses recettes !
- Je réutilise mon eau au maximum : je peux par exemple réutiliser celle de lavage de mes légumes pour arroser mes plantes
- J'accomode mes restes en trouvant des recettes dans lesquelles les utiliser. En dernier recours, je les congèle pour plus tard.
- J'évite au maximum d'acheter des plats préparés (industriels, suremballés, souvent plus chers et peu sains)



Je donne une seconde  
vie à mes déchets

# MES DÉCHETS DE CUISINE ET DE JARDIN

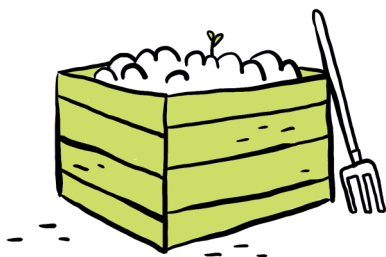
$$\sqrt{\text{Déchets alimentaires}} + \sum \text{Déchets (de jardin)} = \text{BIO DÉCHETS}^2$$

Ces déchets organiques, c'est-à-dire « biodégradables » composent environ 30 % de notre poubelle d'ordures ménagères ! Il existe des solutions pour leur offrir une nouvelle vie !

- J'adopte une poule ! Une solution originale puisqu'une poule consomme l'équivalent de 150 kg de déchets organiques à l'année ! Grâce à elle, je récolte de bons œufs frais (environ 230 par an), soit ma consommation annuelle.



- Je composte mes bio déchets ! Bonne nouvelle : pour composter, il n'est pas indispensable d'avoir un jardin ! Je peux composter mes biodéchets aussi bien collectivement en pied d'immeuble ou dans un jardin partagé, qu'individuellement sur mon balcon ou dans ma cuisine grâce au lombricompostage.



Versailles Grand Parc accompagne gratuitement les projets de compostage en maison mais aussi en immeuble en fournissant le matériel adapté à votre habitation et propose des ateliers de formations au compostage et au lombricompostage.

**POUR VOUS INSCRIRE : [WWW.VERSAILLESGRANDPARC.FR](http://WWW.VERSAILLESGRANDPARC.FR)**

## JE COMPOSTE DANS MON JARDIN, EN APPARTEMENT OU AVEC MES VOISINS

Pour composter, il n'est pas indispensable d'avoir un jardin : le compostage collectif en pied d'immeuble se pratique de plus en plus et le lombricompostage en appartement prend peu de place !

- Dans le jardin : en tas ou dans un composteur positionné à l'abri de la chaleur
- En appartement : le lombricompostage permet de valoriser facilement et rapidement ses déchets de cuisine

Je produis  
moi-même  
mon engrais



- En immeuble : chacun peut placer ses déchets dans un bio-seau avant de les amener à l'aire de compostage.



### Que faire de mon compost ?

Je peux l'utiliser dans du paillage ou comme engrais naturel pour mon jardin ou mes plantes d'appartement. Et si jamais j'en ai trop, je peux le mettre au pied des arbres, dans un jardin partagé de mon quartier ou l'offrir à mes voisins !

# MON MÉNAGE

## JE FAIS LE MÉNAGE DANS MES PRODUITS MÉNAGERS

Pour nettoyer chez vous, allez au plus simple avec cinq produits multi-usages, 100 % naturels et économiques pour l'entretien du sol au plafond.



## JE FABRIQUE MES PRODUITS MÉNAGERS

### LESSIVE

- faire chauffer 1 litre d'eau
- verser 75g de savon de Marseille rapé (sans glycérine ajoutée)
- une fois le savon fondu, verser 75g de cristaux de soude, puis 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- laisser reposer la nuit
- le lendemain, homogénéiser avec le mixeur plongeur (rajouter un peu d'eau si besoin)

### NETTOYANT MULTI-USAGE

- Mettre 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans un spray
- Rajouter 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc infusé au citron (écorces de citron) Rajouter 1 litre d'eau chaude petit à petit

### NETTOYANT WC

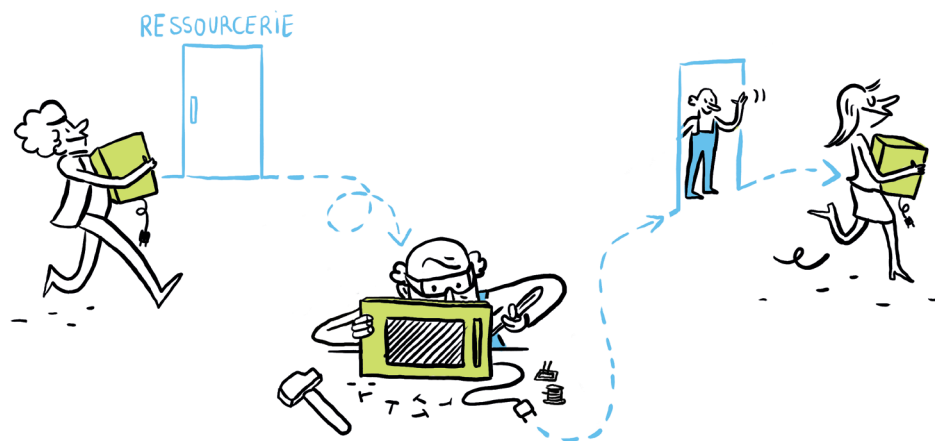
- Mettre 3 cuillères à soupe de cristaux de soude dans 1 litre d'eau bouillante et versez dans la cuvette. Laissez agir 15 min et frottez avec une brosse si nécessaire pour décoller les traces de calcaire



# J'ALLONGE LA VIE DE MES OBJETS

Avant de jeter un objet, je pense au don, à la revente et au réemploi !

- Je loue ou j'emprunte les outils et objets dont je me sers très peu (matériel de jardinage, outils de bricolage, vêtements de cérémonie...)
- J'achète d'occasion et lorsque j'achète neuf, j'opte pour des produits à usage durable ou permanent (réutilisables ou rechargeables)
- J'entretiens, je répare ou fais réparer les objets usés, qui ne fonctionnent plus
- Je donne mes objets pour leur donner une nouvelle vie. Equipement et vêtements : je les recycle, les revends ou les donne à des associations ou dans les ressourceries.



*Pensez aux ressourceries ! Des associations et des lieux existent sur le territoire. Ils favorisent également les liens sociaux, les solidarités et participent à l'économie locale.*

Pour les textiles, ayez le réflexe le **Relais** : plus de 80 bornes sont disponibles sur Versailles Grand Parc. Vêtements en bon état, chaussures et articles de maroquinerie, sont triés par des personnes en réinsertion pour être remis dans des boutiques dédiées, recyclés en chiffons et/ou en isolants thermiques.

*Renseignez-vous sur [www.versaillesgrandparc.fr](http://www.versaillesgrandparc.fr) pour connaître les lieux les plus proches de chez vous*

# MA SALLE DE BAIN

## J'ACHÈTE RESPONSABLE

- J'évite à tout prix les emballages plastiques pour mes produits d'hygiène et de beauté
- Je remplace mon gel douche par un savon
- J'utilise un shampoing solide
- J'achète une brosse à dent en bambou
- J'abandonne les coton-tige au profit d'un oriculi
- J'adopte le coton lavable

### POUR ALLER + LOIN



Il existe de nombreuses recettes de produits d'hygiène et de beauté à faire soi-même ! À découvrir sur Internet !

#### JE FABRIQUE MOI-MÊME MON BAUME À LÈVRES !

Huile végétale d'amande douce : 1g  
Macérât de calendula : 1g  
Beurre de karité : 2g  
Vitamine E : 1 goutte  
Cire d'abeille : 0,8g

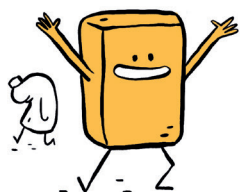
1. Faites fondre au bain-marie la cire d'abeille avec le beurre de karité, le macérât de calendula, la vitamine E et l'huile d'amande douce.
2. Remuez jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène puis retirez ensuite le bol du bain-marie.
3. Transférez alors dans un stick vide ou un pot.
4. Laissez refroidir quelques heures. C'est prêt !

# JE ME LANCE

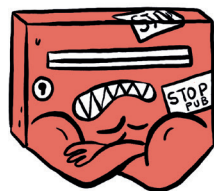
Dès aujourd'hui, je peux moi aussi participer à la réduction du gaspillage, grâce à quelques gestes simples !



- J'utilise des sacs réutilisables ou un panier pour aller faire les courses



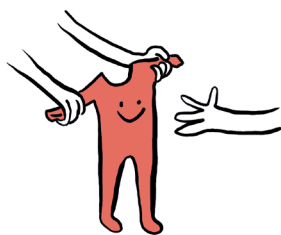
- Je privilégie le savon aux gels douches



- J'équipe ma boîte aux lettres d'un « Stop-Pub »



- Je bois l'eau du robinet



- Je donne les vêtements que je ne souhaite plus mettre (borne «Le Relais »)

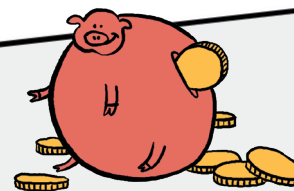


- J'arrête les capsules de café

## LE PETIT GESTE EN +



Un cadeau à faire ? J'offre un spectacle ou une activité plutôt qu'un bien matériel



## JE FAIS DES ÉCONOMIES

| LES GESTES                                               | AVANT                                                     | APRÈS                                                                                  | MES ÉCONOMIES                                           |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| JE BOIS L'EAU DU ROBINET                                 | Eau minérale<br>0,40 € / L<br>Soit 220 € par an           | Eau du robinet<br>0,003 € / L<br>Soit 1,65 € par an                                    | 218 € économisés par an / personne                      |
| J'UTILISE UN SAVON POUR MA DOUCHE                        | Gel douche pour une famille de 4 personnes<br>96 € par an | Savon pour une famille de 4 personnes<br>16 € par an                                   | 80 € économisés par an                                  |
| JE CUISINE LES RESTES                                    | Gaspillage alimentaire<br>100 € / par personne            | Je cuisine les restes                                                                  | 400 € économisés par an pour une famille de 4 personnes |
| J'ARRÊTE LES CAPSULES DE CAFÉ                            | 2 capsules de café par jour<br>460 € par an               | 2 cafés par jour en café moulu<br>65 € par an                                          | 395 € économisés par an / personne                      |
| JE TROQUE MA GARDE-ROBE                                  | Je n'achète que du neuf<br>Budget moyen : 756 €           | Je troque, j'achète en seconde main la moitié de mes vêtements<br>Budget moyen : 300 € | 456 € économisés par an / personne                      |
| <b>TOTAL ÉCONOMISÉ (POUR UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES)</b> |                                                           |                                                                                        | <b>3 312 € PAR AN</b><br><b>SOIT 276 € PAR MOIS</b>     |

## LE PETIT GESTE EN +



Je privilégie l'achat en vrac pour éviter les emballages et économiser. Un produit emballé coûte 15% plus cher !



Retrouvez astuces et recettes zéro déchet sur la page Facebook de Versailles Grand Parc !

Pour suivre toute l'actualité « Environnement » de Versailles Grand Parc, abonnez-vous à la newsletter !



**VersaillesGrandParc**  
communauté d'agglomération

6 avenue de Paris - CS10922  
78009 Versailles Cedex  
environnement@agglovgp.fr