



Fiche du Carnet Découvertes



BÉARN

Réduire ses déchets

Le tri sélectif de nos déchets est une habitude bien installée dans notre quotidien. Poubelle jaune pour les emballages et le papier, composteur pour les déchets biodégradables, poubelle d'ordures ménagères pour tout ce qui ne peut être recyclé ; les déchetteries et les points de collectes du verre ou des textiles sont identifiés par tous. Trier est en effet une nécessité face à la quantité de déchets que nous produisons : 568 kg par an et par habitant pour la moyenne béarnaise.

Le tri et le recyclage sont tout de même des processus très coûteux en énergie et qui engendrent des gaz à effet de serre. Même si aujourd'hui il semble difficile de ne produire aucun déchet, de nombreuses solutions existent pour en produire moins. Vous trouverez dans ce document une liste d'astuces simples à mettre en place dans votre quotidien ainsi que des références à plusieurs ouvrages si vous souhaitez aller plus loin.

Un bref rappel des consignes de tri dans le Béarn

La poubelle jaune

Les emballages en plastique
Les emballages en métal (fer, aluminium)
Le papier
Le carton



Le composteur

Les déchets alimentaires de la cuisine (même la viande et le poisson)
Les déchets verts du jardin



La poubelle d'ordures ménagères

Ce qui ne peut être jeté dans les autres poubelles et conteneurs.



Le conteneur à verre

Les bouteilles et bocaux en verre
La vaisselle, la céramique, les miroirs et les ampoules ne doivent pas y être déposés.



La déchetterie

Cartons, gravats, métaux, bois, déchets verts, encombrants, ameublement, déchets électriques et électroniques, textiles, huiles de vidanges, piles, plâtre, déchets dangereux, ampoules.



Le conteneur textile

Vêtements, sacs, chaussures
Linge de maison (nappes, serviettes de toilettes, draps)



Carnet découvertes – Réduire ses déchets

Les bons réflexes à avoir :

Avant d'acquérir un nouvel objet, il est important de se poser des questions sur ce qui motive cet achat. Suivez le guide afin de trouver la solution la plus adaptée à votre situation.



Carnet découvertes – Réduire ses déchets

Actuellement de nombreuses alternatives pour limiter la production de déchets s'offrent à nous : choisir des emballages et objets réutilisables, investir dans des produits de bonne qualité avec une longue durée de vie ou encore partager des objets que nous n'utilisons pas au quotidien.

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'actions pour limiter votre production de déchets en fonction des pièces de votre maison.

La cuisine

Privilégier les achats en vrac. De plus en plus de magasins, petits commerces ou grandes surfaces, développent les rayons de vente en vrac. Avant de partir faire vos courses, pensez à prendre vos contenants en verre ou en tissu.



Prendre le temps de cuisiner. Afin de limiter un maximum les emballages qui accompagnent inévitablement les produits alimentaires transformés, la meilleure des solutions est de cuisiner. Les conserves et le congélateur sont vos meilleurs alliés pour faire des réserves et éliminer les emballages des goûters de vos enfants par exemple.

La buanderie

Fabriquer ses produits ménagers. Confectionner soi-même ses produits ménagers permet d'économiser de nombreux emballages en plastique, de l'argent et de privilégier des produits sains pour la planète et la santé. Voici une recette de nettoyant multi-surface qui n'a pas besoin d'être rincé :

- 400 ml d'eau
- 100 ml de vinaigre blanc
- 20 gouttes d'huile essentielle de citron ou de tea tree



La salle de bain

Préférer le durable. Remplacer les rasoirs, brosses à dents etc. par des objets de préférence en bois ou métalliques et dont on peut changer uniquement la pièce d'usure. Privilégier les savons et shampoings solides aux gels lavants conditionnés dans des flacons en plastiques.

Passer au lavable. Remplacer les cotons, lingettes et protections hygiéniques jetables par des tissus lavables.



Carnet découvertes – Réduire ses déchets

La chambre

Opter pour la seconde main. Donner ou revendre ses vêtements pour en faire profiter d'autres. Penser aux magasins ou sites internet pour faire des achats de vêtements ou de jouets de seconde main. Ce principe peut également fonctionner pour les livres.



Penser au prêt ou à la location. Les médiathèques et ludothèques permettent de satisfaire l'envie de nouveauté des enfants que se lassent souvent rapidement de leurs jouets.

Le jardin

Installer un composteur. Que ce soit en maison ou en appartement, il existe des solutions pour éliminer les biodéchets sans les mettre dans la poubelle d'ordures ménagères. Le lombricomposteur se développe de plus en plus pour les appartements. Renseignez-vous auprès de



votre communauté de communes pour bénéficier gratuitement d'un composteur ainsi que d'une formation pour l'utiliser au mieux.

Opter pour la location ou l'achat collectif. De nombreux outils de bricolage ou de jardinage ne s'utilisent pas tous les jours. Les tondeuses, débroussailleuses, broyeur ou encore perceuses à percussion sont des outils qui peuvent se louer sur certains sites collaboratifs. Il peut également être envisagé d'investir dans des produits de bonne qualité avec des amis ou de la famille.

En général

Tenter de faire réparer. De manière générale, qu'il s'agisse d'électroménager ou d'outillage avant de jeter un appareil qui ne fonctionne plus, essayez de voir si une réparation est possible. Des associations de bricoleurs amateurs (ou des entreprises) existent pour vous aider à résoudre vos ennuis. Ils vous apprendront même à vous débrouiller seul en quelques leçons.

Changer de décoration. Avant d'investir dans de nouveaux meubles, pensez à les redécorer en changeant la couleur par exemple.

Le meilleur achat est celui que l'on ne fait pas. La publicité et la pression sociale nous incitent à acheter toujours de nouveaux objets ou à renouveler pour toujours plus récent. Apprendre à résister et à raisonner ses achats est devenue une nécessité face à la pénurie imminente des matières premières et à la pollution engendrée. D'ici quelques années les métaux et terres rares qui composent tous nos appareils électroniques, ordinateurs et smartphones en tête, seront introuvables. Les changements de comportements seront donc obligatoires à moyen terme. Pourquoi ne pas prendre les devants et faire évoluer nos pratiques dès maintenant ?

Carnet découvertes – Réduire ses déchets

Conseils de lecture pour approfondir le sujet

Si vous souhaitez approfondir cette thématique voici quelques ouvrages récents qui traitent de la réduction de déchets.

Composer sa pharmacie naturelle maison – Sophie Hampikian – Éditions Actes Sud

Débuter son potager en permaculture, je passe à l'acte – Nelly Pons – Éditions Actes Sud

Faire la fête sans détruire la planète, je passe à l'acte – Emmanuelle Vibert – Éditions Actes Sud

Famille presque zéro déchet, le guide – Jérémie Pichon et Bénédicte Moret – Éditions Thierry Souccar Eds

Je fabrique mes produits ménagers : et mon shampoing, mon savon... – Laetitia Royant – Éditions Terre Vivante

La cuisine zéro déchet – Stéphanie Faustin – Éditions Rue de l'échiquier

Le manuel de cuisine alternative – Gilles Daveau – Éditions Actes Sud

Le scénario Zero Waste 2,0 On passe à l'action ! – ZeroWaste France – Éditions Rue de l'échiquier

Petit manuel de résistance contemporaine – Cyril Dion – Éditions Actes Sud

L'art de la simplicité, simplifier sa vie, c'est l'enrichir – Dominique Loreau – Éditions Marabout

Couture B.A.-ba – Éditions Hachette Pratique

L'habitat écologique, quels matériaux choisir ? – Friedrich Kur – Éditions Terre Vivante

Ces gestes écologiques qui font faire des économies – Pascal Carré – Éditions Yves Michel Eds

Plastic Planet, la face cachée des matières synthétiques – Werner Boote et Gerhard Pretting – Éditions Actes Sud