

# ZÉRO DÉCHET, KÉZAKO ?

**Ne plus produire de déchets, qui n'en a pas rêvé ?**

Comment modifier sa manière de consommer et son mode de vie pour aller vers le zéro déchet et diminuer son impact sur l'environnement et les écosystèmes ?

Le mode de vie zéro déchet repose sur « les 5 R » :



- 1. REFUSER** Consommer moins mais mieux en n'achetant pas les produits sureballés
- 2. RÉDUIRE** sa consommation et le gaspillage notamment alimentaire
- 3. RÉUTILISER** Réparer des biens abîmés, louer, revendre d'occasion
- 4. RECYCLER** Trier les déchets
- 5. COMPOSTER** Composteur individuel de jardin, composteur collectif de quartier ou lombricomposteur : une solution existe pour chaque logement !

« LE MEILLEUR DÉCHET EST CELUI QU'ON NE PRODUIT PAS... »

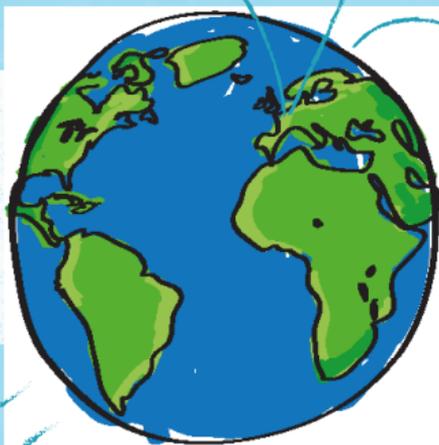
Tout emballage jetable en plastique ou en papier, recyclable, compostable ou non, a un impact sur l'environnement (fabrication, transport puis élimination). **Premier pas** : prendre conscience de notre consommation et limiter les emballages jetables non recyclables !



**345 Mt** de déchets produits en France en 2012 dont **15 Mt** pour les ordures ménagères : ce qui représente **458 kg** de déchets par Français<sup>1</sup>.

Gaspillage alimentaire dans les foyers français = **29 kg** par an et par personne dont **7 kg** de produits encore emballés ! Coût estimé entre **100 et 160 €** par an et par personne<sup>2</sup>.

Dans le monde, environ **1/3** des aliments destinés à la consommation humaine gaspillés tout au long de la chaîne alimentaire<sup>3</sup>.



Continent de plastique formé dans le Pacifique Nord = **6 fois** la taille de la France ; **30 m** de profondeur par endroit ; **5 kg** de plastique pour **1 kg** de plancton<sup>5</sup>.

S'y ajoutent les déchets dits « cachés » via notre consommation de biens et services, notamment lors des cycles de production. Ex : une brosse à dent représente **1,5 kg** de déchets « cachés », un téléphone portable **75 kg** et un ordinateur **1 500 kg** !

1 Déchets, chiffres-clés Édition 2016, ADEME

2 Prévention de la production des déchets, ADEME, Ministère de L'Environnement, 2016

3 Global Food Losses and Waste. Extent, Causes and Prevention, FAO, 2011  
<http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e00.pdf>

4 [https://www.belgium.be/fr/environnement/consommation\\_durable/dechets](https://www.belgium.be/fr/environnement/consommation_durable/dechets)

5 [www.septiemecontinent.com](http://www.septiemecontinent.com) : expédition 2014

## AUTOPSIE D'UNE POUBELLE D'UN FRANÇAIS

Un Français produit en moyenne **390 kg** de déchets ménagers par an. Que retrouve-t-on dans notre poubelle

**Déchets putrescibles** : 32 %

**Papiers/cartons** : 21 %

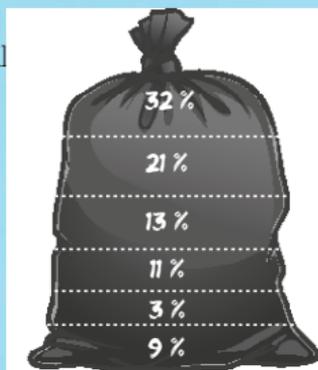
**Verre** : 13 %

**Plastiques** : 11 %

**Textiles** : 11 % dont 9 % de textiles sanitaires (couches, lingettes, mouchoirs en papier...)

**Métaux** : 3 %

**Autres matériaux** : 9 %



Source : Campagne nationale de caractérisation des ordures ménagères, ADEME.

## TEMPS DE DÉGRADATION DE NOS DÉCHETS DANS LA NATURE

Quelques exemples :



Journal :  
**3 à 12 mois**

Pelure de fruit  
ou légume :  
**3 à 6 mois**

Bouteille en  
plastique :  
**100 à 1 000 ans**

Boîte de  
consERVE :  
**50 ans**

Verre :  
**jusqu'à  
5 000 ans**

### Où en êtes-vous ?

Faites le quiz  
« Déchets-scan »  
sur le site de l'Ademe :  
[http://www.ademe.fr/  
quiz-dechets-scan-0](http://www.ademe.fr/quiz-dechets-scan-0)

Cartouche  
d'encre :  
**400 à 1 000 ans**

Source : Consoglobe

# POUR ALLER PLUS LOIN

## OUVRAGES

- **Famille (presque) zéro déchet - Ze Guide**  
et **Les Zenfants zéro déchet - Ze mission**  
Bénédicte Moret et Jérémie Pichon,  
Éditions Thierry Soucar, 2016
- **Zéro déchet**  
Béa Johnson (traduction : Laure Motet)  
Éditions Les Arènes, 2013



## FILMS DOCUMENTAIRES

- **Trashed** de Candida Brady avec Jérémy Irons
- **Ma vie zéro déchet** de Donatien Lemaître
- **Waste Land** de Lucy Walker, João Jardim et Karen Harley
- **Le Peuple des ordures** d'Olivier Włodarczyk
- **The Smog of the Sea** de Ian Cheney
- **No impact man** de Laura Gabbert et Justin Schein

## SITES INTERNET

- [www.famillezerodechet.com](http://www.famillezerodechet.com)
- [www.zerowastehome.com](http://www.zerowastehome.com)

## LES INITIATIVES ZÉRO DÉCHET

- **Association** Zero Waste France : [www.zerowaste-france.org/fr](http://www.zerowaste-france.org/fr) (et relais locaux)
- **Campagne** « Surconsommation et déchets » des Amis de la Terre :  
<http://www.amisdelaterre.org/-Surconsommation-et-dechets.html>
- **Programme** « Initiatives océanes » de l'association Surfider Foundation :  
[www.initiativesoceanes.org/fr/](http://www.initiativesoceanes.org/fr/)
- **Expédition** « Septième Continent » : le film de l'expédition 2015  
disponible ici <https://vimeo.com/140245870>
- Les collectivités territoriales engagées dans la campagne  
« **Territoires zéro déchet, zéro gaspillage** » : <http://www.developpement-durable.gouv.fr/territoires-zero-dechet-zero-gaspillage>

**ENSEMBLE  
VERS LE ZÉRO DÉCHET**

**BIOCOOP S'ENGAGE  
POUR LE VRAC  
ET LA RÉDUCTION  
DES DÉCHETS !**



# PRÊTS POUR LE ZÉRO DÉCHET ?

## Biocoop vous accompagne dans votre démarche zéro déchet.

Biocoop a développé une offre de vrac très large : un bon moyen de réduire ses déchets, de limiter le gaspillage alimentaire et de bénéficier de prix plus attractifs !

### Les 10 gestes pour démarrer

1

Privilégier les produits frais et le **fait maison**, plutôt que des plats préparés, souvent suremballés.

2

Préférer les produits **à la coupe dans des contenants réutilisables**.

3

Opter pour l'eau du robinet filtrée.

4

#### CHOISIR LE VRAC ALIMENTAIRE



→ Chez Biocoop, + de 300 produits au rayon sec (céréales, farine, sucre, fruits secs, épices, thé, café...)

→ Différents types d'huiles

→ Des produits sucrants (miel, sirop d'agave...)

→ Et même du vin rouge !



5

Consommer des fruits et légumes de saison et sans emballage jetable\*.



6

#### ... ET LE VRAC NON ALIMENTAIRE !

Pour faire le plein de propre : lessive, liquide vaisselle, nettoyant multi-usages...

J'opte pour la recharge, mais uniquement dans le contenant d'origine !



\* Chez Biocoop, seuls certains produits fragiles sont protégés - tels que les fraises, les myrtilles, les framboises, les mûres ou le cresson - tout le reste est disponible en cagette directement du producteur.

7

### Privilégier le durable au jetable :

- Lingettes lavables en coton bio pour se démaquiller ou pour la toilette de bébé.
- Coupe menstruelle ou serviettes lavables plutôt que serviettes hygiéniques jetables.
- Torchons plutôt qu'essuie-tout...

9

### Adopter une poule !!!

Parce qu'elle peut picorer jusqu'à 150 kg de déchets par an !



Découvrez l'aliment poule 100 % bio et sans OGM conçu par Biocoop.

Aliment composé de céréales bio issues en majorité des filières de nos groupements partenaires.

8

### Fabriquer soi-même

ses produits d'entretien ou ses cosmétiques.



10



Utiliser des contenants **réutilisables** pour faire ses courses.

## Et bien d'autres gestes encore

- » Pour faire briller votre intérieur : des lingettes lavables et des produits d'entretien brut multi-usages (vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de soude...).
- » Repenser ses achats en fonction de ses menus pour éviter le gaspillage alimentaire.
- » Préférer les biens d'occasion (meubles, vêtements, jouets...).
- » Louer ou mutualiser (voiture, outils de bricolage ou jardinage...).
- » Réparer au lieu de jeter (traquer les produits garantis à vie).
- » Donner une seconde vie à vos objets cassés ou inutilisés : Do It Yourself !

Retrouvez des recettes de cosmétiques et produits d'entretien sur le site internet [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr) !

## ET SI ON S'ÉQUIPAIT DE CONTENANTS DURABLES ET RÉUTILISABLES ?

Pour vous accompagner dans vos achats en vrac, **Biocoop a créé une gamme de contenants réutilisables**, « Ce qui dure nous re(a)ssemble ».

Différents modèles de sacs en coton bio et équitable pour remplacer les sachets krafts, pour vos achats de vrac épicerie, de fruits et légumes, pain...

Des bouteilles et bocaux en verre pour vos achats de vrac liquide : vin, huile, miel...

**Et à partir d'avril 2018** : un sac filet pour vos fruits & légumes, un sac à pain, un sac cabas isotherme, un sac cabas de poche...



**Il faut juste penser à les laver et à les ramener pour vos prochains achats !**



Dans le sillage de l'arrêt de la distribution d'eau en bouteille plastique dans les magasins du réseau, **découvrez une sélection de bouteilles isothermes en inox brossé**. Plusieurs formats nomades pour tous vos usages (260 ml, 500 ml, 750 ml et une théière inox isotherme 300 ml).

# J'AI MES PROPRES CONTENANTS, SONT-ILS RÉUTILISABLES ?

VOICI QUELQUES RÈGLES À SUIVRE !

Présence de ce logo\* ?



\* Apte au contact alimentaire

OUI

Propre ?  
En bon état ?  
Fermeture adaptée ?

NON

OUI



NON

SAC  
COTON BIO

AUTRE

EN VERRE

Propre ?

NON

OUI



Ne peut pas être utilisé en l'état.

Peut être utilisé pour des fruits et légumes ou des produits en vrac non gras.

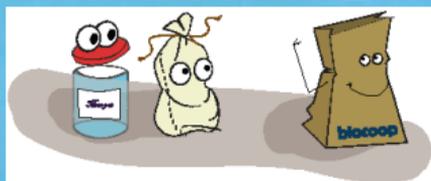
Propre ?  
En bon état ?  
Fermeture adaptée ?

NON

OUI



Ne peut pas être utilisé en l'état.



Nos balances sont adaptées à la pesée de vos contenants réutilisables. N'hésitez pas à demander conseil en magasin !

# NOTRE CHARTE

Notre réseau  
de magasins Biocoop  
a pour objectif de

DÉVELOPPER  
L'AGRICULTURE  
BIOLOGIQUE

dans un  
esprit d'équité  
& de coopération

En partenariat avec les groupements  
de producteurs, nous créons des filières  
équitables fondées sur

LE RESPECT DE CRITÈRES SOCIAUX  
& ÉCOLOGIQUES EXIGEANTS.

Nous nous engageons sur

LA TRANSPARENCE DE NOS ACTIVITÉS  
& LA TRAÇABILITÉ DE NOS APPROVISIONNEMENTS.

Présents  
dans les instances professionnelles,

NOUS VEILLONS À LA QUALITÉ  
DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE.

Nos magasins Biocoop sont

DES LIEUX D'ÉCHANGES & DE SENSIBILISATION  
POUR UNE CONSOM'ACTION RESPONSABLE.



+ DE 480 MAGASINS PARTOUT EN FRANCE,  
LISTE COMPLÈTE SUR [WWW.BIOCOOP.FR](http://WWW.BIOCOOP.FR)



Vous avez des questions  
sur Biocoop, sur un produit ?

Contactez le service  
clients au :

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

0 800 807 102 Service à appel  
gratuit

Imprimé sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382891752 RCS Paris  
Création : Agence Cosmic - Crédits photos : Shutterstock, Fotolia, Nicolas Leser, Mathieu Chanel, DR.  
Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 5217935221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert (gestion  
des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique.

Document non contractuel - 11/2017 - BF3945.



Agissez pour  
le recyclage des  
papiers avec  
 Service à appel  
gratuit  
et Ecofolio.