



## BILAN DU DEFI FAMILLES ZERO DECHET 2021

### ➤ Rappel

**Objectif** : sensibiliser les participants aux gestes de réduction des déchets en les incitant à repenser leur mode de consommation.

**Durée** : du 25 janvier au 27 juin 2021, soit 5 mois, décomposés en 3 phases :

- **1<sup>ère</sup> phase** (3 semaines) = pesées sans changement d'habitudes, afin d'avoir une valeur de référence pour chaque foyer, sur laquelle leur pourcentage de réduction est calculé.  
Cette phase permet aussi aux familles d'entamer une première réflexion sur leurs habitudes de consommation en prenant conscience de ce qu'elles font déjà pour limiter leur production de déchets et des marges de manœuvre dont elles disposent. Pour les aider dans cette démarche, il est proposé d'analyser des photos de leurs poubelles.
- **2<sup>e</sup> phase** (4 mois) = réalisation des actions.  
Pendant cette phase, les familles sont sensibilisées à la réduction de leur production de déchets à travers notamment des visites et ateliers pratiques. Elles peuvent continuer leurs pesées afin de constater leurs progrès, sans toutefois que cela soit une contrainte.
- **3<sup>e</sup> phase** (3 semaines) = pesées avec mise en pratique des acquis.

### ➤ Quelques chiffres

Au départ :

- 31 familles inscrites
- 118 personnes (soit 3,8 personnes en moyenne par foyer)
- Les 12 communes de la CCVT sont représentées

Commune	Nombre de foyers inscrits	Nombre de foyers ayant réalisé les pesées jusqu'à la fin	Pourcentage des foyers ayant une solution pour valoriser leurs biodéchets (compostage ou animaux)	
			Avant le défi	Après le défi
ALEX	2	1	100%	100%
DINGY ST CLAIR	3	1	67%	67%
LA BALME DE THUY	1	1	100%	100%
LA CLUSAZ	2	2	100%	100%
LE BOUCHET MT CHARVIN	1	1	100%	100%
LE GRAND BORNAND	4	2	25%	100%
LES CLEFS	2	1	100%	100%
LES VILLARDS / THONES	1	1	100%	100%
MANIGOD	1	0	100%	100%
ST JEAN DE SIXT	1	1	0%	100%
SERRAVAL	2	0	0%	50%
THONES	11	9	64%	100%
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>	<b>20 (29 au début)</b>	<b>65%</b>	<b>95%</b>

## Participation des foyers :

Un foyer (Serraval) a quitté le défi dès la première phase pour des raisons familiales. 10 autres foyers n'ont pas réalisé les pesées de la dernière phase, principalement par manque de temps (reprises d'activités...).

## Solutions mises en place pour valoriser les biodéchets :

- Achat/fabrication de 2 composteurs individuels (Thônes)
- Utilisation du composteur d'un voisin (Thônes)
- Achat d'un lombricomposteur (Thônes)
- Reprise du compostage grâce aux conseils transmis (Serraval)
- Installation d'un site de compostage partagé sur l'espace public au Grand Bornand – post-défi
- Installation d'un composteur dans une copropriété (St Jean de Sixt) – post-défi

### ➤ Ateliers et visite

→ **5 ateliers** (x2 sessions) ont été organisés en visioconférence, le contexte sanitaire ne permettant pas de se réunir en présentiel. Pour chaque atelier, nous avons eu un taux de participation d'environ 30-35%. Ce format a en effet démotivé un certain nombre de familles mais à l'inverse il a permis à quelques-unes qui n'auraient pu se déplacer en soirée de participer. Par ailleurs, un récapitulatif était envoyé après chaque atelier, offrant ainsi la possibilité à tous de prendre connaissance des infos et astuces présentées.

*Rappel des ateliers :*

- *Produits ménagers*
- *Hygiène féminine*
- *Courses zéro déchet*
- *Cuisine zéro déchet*
- *Salle de bain zéro déchet*

→ **1 visite** : site de compostage partagé dans une copropriété de Thônes

### ➤ Forum

<https://ccvt-foyers-zd.forumactif.com/>

Le forum d'échange, permettant à la fois de poser des questions et de partager des astuces, a connu une activité importante au début du défi, puis a progressivement diminué. Au total, ce sont 311 messages sur 99 sujets dont :

- Des recettes
- Des alternatives au jetable
- Des bons plans
- Des discussions diverses dont des conseils de documentaires et livres

### ➤ Résultats globaux

	<b>Ordures ménagères</b>	<b>Emballages recyclables</b>	<b>Verre</b>	<b>Biodéchets</b>
<b>Evolution phase 1 / phase 3</b>	-42%	-34%	-36%	-16%

Ces résultats sont une moyenne des réductions de l'ensemble des foyers sachant que :

- Certains résultats aberrants ont été supprimés

- L'évolution a été calculée par rapport à la phase 2 quand les pesées de la phase 3 n'ont pas été réalisées

Principales actions ayant permis la réduction :

- Ordures ménagères : changement de mode de consommation (davantage de fait maison, d'achats en vrac, moins de produits suremballés, moins de produits jetables et plus de réutilisables), compostage
- Emballages recyclables/papiers : changement de mode de consommation (davantage de fait maison et d'achats en vrac)
- Verre : conservation des pots & bocaux pour le réemploi, davantage de fait maison
- Biodéchets : moins d'épluchages, réemploi des épluchures/fanes dans des recettes. A noter que pour certains foyers, il s'agit plutôt d'une augmentation (installation d'un composteur...). Aussi, certains foyers n'avaient pas encore la possibilité de composter à la fin du défi mais l'auront après, ce qui permettra d'augmenter la quantité de déchets organiques détournée de l'incinération, et donc de réduire davantage les ordures ménagères.

Sur un an, cela représente environ 2,6 tonnes d'ordures ménagères, 0,8T d'emballages recyclables/papiers, et 1,6 T de verre évités !

*\*Données calculées en appliquant les pourcentages de réduction moyens aux poids pesés au début du défi par 29 foyers, et en extrapolant sur 1 an.*

#### ➤ Comparaison avec le Territoire de la CCVT et la France

	Moyenne des participants au défi (kg/hab./an)	Moyenne du Territoire de la CCVT (kg/hab./an)	Moyenne nationale (kg/hab./an)
<b>Ordures ménagères</b>	26	278	254
<b>Emballages recyclables</b>	18	66	109
<b>Verre</b>	36	87	

La comparaison est parlante.

Il faut toutefois faire remarquer que les couches de 2 enfants ont été pesées à part et ne rentrent donc pas dans les moyennes des participants au défi.

Par ailleurs, les moyennes sur le Territoire de la CCVT incluent les déchets des touristes et d'une grande partie des professionnels.

#### ➤ Le zéro déchet en dehors de chez soi

##### ✓ Au bureau

- N'imprimer que si c'est vraiment indispensable
- Réutiliser le papier imprimé en recto comme feuille de brouillon (prise de notes, dessins des enfants...)
- Trier vos déchets
- Apporter votre propre tasse, cuillère...
- Apporter une petite serviette s'il n'y a que des essuie-mains en papier
- Et inciter vos collègues à faire de même !

##### ✓ Vous partez en vacances ?

Ce n'est pas une raison pour abandonner vos bonnes habitudes !

Voilà 2 liens pleins de bons conseils :

<https://www.famillezerodechet.com/archives/2016/07/31/34139173.html>

<https://planetezerodechet.fr/vacances-zero-dechet-astuces-pratiques-voyage/>

➤ [Aller plus loin : transition écologique](#)

Le zéro déchet est une porte d'entrée intéressante dans la transition écologique car il permet de remettre en question son mode de consommation. Toutefois, si on veut réellement réduire son empreinte, c'est tout son mode de vie qu'il faut revoir !

Les grands axes sur lesquels travailler, chacun à son rythme :

✓ **Alimentation**

- Réduire drastiquement sa consommation de viande et de poisson
- Choisir des méthodes d'élevage et de pêche les plus vertueuses possibles
- Privilégier au maximum des produits bio, locaux et de saison

*En savoir plus :*

<https://www.bloomassociation.org/quels-poissons-consommer/>

<https://reseauactionclimat.org/wp-content/uploads/2017/04/Un-coup-de-fourchette-pour-le-climat-.pdf>

<https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-manger-mieux-gaspiller-moins.pdf>

✓ **Mobilité**

- Réduire l'utilisation de véhicules personnels
- Favoriser les transports en commun, le covoiturage/autopartage et les mobilités douces (vélo, marche à pied...)
- Arrêter ou au moins limiter fortement les trajets en avion
- Télétravailler lorsque c'est possible

✓ **Banque**

L'argent placé en banque a un impact environnemental et social. Privilégiez des banques plus « éthiques », qui n'investissent pas dans les industries polluantes et énergies fossiles.

*En savoir plus :*

<https://www.oxfamfrance.org/climat-et-energie/impact-banques-climat/>

✓ **Textiles**

Stop à la fast fashion, préférez des vêtements durables et de seconde main (c'est vrai pour tous les biens de consommation) !

# COMMENT RÉDUIRE L'IMPACT DE MON LOOK ?

À L'ÈRE DE LA FAST-FASHION, LES TENTATIONS DE RENOUELER SOUVENT SA GARDE-ROBE SONT FORTES. NOUS CONSERVONS NOS VÊTEMENTS MOINS LONGTEMPS ET LES RECYCLONS TROP PEU : LES CONSÉQUENCES SONT LOURDES SUR L'ENVIRONNEMENT. ALORS, COMMENT RESTER À LA MODE ET ÉCORESPONSABLE ?

## L'INDUSTRIE TEXTILE : L'UNE DES PLUS POLLUANTES AU MONDE

**L'industrie textile émet plus de gaz à effet de serre**

que les vols internationaux et le trafic maritime réunis



**Les 3 moments les plus impactants de la vie d'un vêtement**

▶ **La production de matières premières**

La culture du coton consomme beaucoup d'engrais, de pesticides et d'eau : 2 700 litres pour un tee-shirt.

▶ **La fabrication**

Elle nécessite des produits chimiques et consomme beaucoup d'énergie.

▶ **L'entretien (lavage, séchage)**

C'est la moitié des impacts de nos textiles sur l'environnement.



**Le lavage pollue plus les océans que les sacs plastiques !**

Nos vêtements libèrent des micro-particules de plastique dans les eaux usées, qui finissent dans nos rivières, et donc à la mer.

## À L'ACHAT : LES BONS CHOIX

**1 De quel vêtement ai-je vraiment besoin ?**

Nous achetons 60 % de vêtements en plus qu'il y a 15 ans et les conservons moitié moins longtemps !

**2 Puis-je l'acheter d'occasion ?**

Profitez des friperies ou des sites de vente d'occasion en ligne

**3 Et si je l'achète neuf ?**

Privilégiez le **coton bio** moins consommateur d'eau et de pesticides

Préférez les **matières naturelles** (laine, lin, viscose, chanvre...) et les fibres recyclées (tee-shirts, sweatshirts ou doudoune fabriqués en polyester recyclé...)

Préférez un **jean brut** non délavé, non vieilli

Repérez les **écolabels** pour des vêtements plus responsables

Pour en savoir plus : [www.ademe.fr/labels-environnementaux](http://www.ademe.fr/labels-environnementaux)

## L'ENTRETIEN, C'EST PAS RIEN !



**Laver à basse température** avec des lessives écolabellisées, limiter les lavages, éviter le nettoyage à sec.



**Faire durer les vêtements :** les porter plus longtemps, les réparer ou les faire réparer.



**Leur donner une nouvelle vie** quand on n'en veut plus : don, troc, revente, tri dans les bornes textile...

### POUR ALLER PLUS LOIN

Profitez des informations et conseils de l'ADEME sur le guide : [www.ademe.fr/revers-look](http://www.ademe.fr/revers-look)



### ✓ Numérique

Les usages numériques font partie intégrante de notre quotidien. Amélioration des échanges, meilleur partage de l'information, communication instantanée. De nouvelles pratiques s'invitent dans toutes les sphères de notre vie, à tel point qu'elles façonnent notre culture et changent notre rapport au monde. Nous pouvons identifier les points positifs de ces évolutions : diminution de nos déplacements, gains de temps, accroissement de la collaboration et du partage. Nous pouvons aussi craindre ses effets indésirables comme la multiplication des équipements,

l'augmentation de la consommation d'énergie et de matières premières, l'accroissement des émissions de gaz à effet de serre, la production de déchets, la sur-sollicitation de notre attention...Ce bond technologique a des impacts réels sur notre vie et notre environnement. En tant qu'utilisateurs, nous pouvons agir pour limiter ces impacts en :

- **Rallongeant l'espérance de vie du matériel** : garder le plus longtemps possible ses équipements numériques, opter pour du reconditionné, privilégier les labels environnementaux, réparer et utiliser avant de jeter, donner à un acteur du réemploi, recycler en dernière option ;
- **Limitant la consommation énergétique** : mettre en veille son ordinateur voire l'éteindre lors d'une pause prolongée, éviter d'envoyer trop d'emails et limiter les pièces-jointes et le nombre de personnes en copie, trier régulièrement ses emails, stocker localement plutôt que de recourir au cloud, enregistrer en favoris les sites recherchés régulièrement, éteindre sa box et le boîtier TV.

*En savoir plus :*

<https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-face-cachee-numerique.pdf>

### ✓ **Logement**

Avec des gestes simples qui ne remettent en cause que quelques habitudes, de petites dépenses ou des investissements plus importants, vous pouvez rendre votre maison plus saine, plus confortable et plus économe.

*En savoir plus :*

<https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-maison-plus-ecologique.pdf>

### **Bibliographie**

Pour approfondir le sujet de la transition écologique, voici 2 exemples d'ouvrages qui pourront vous accompagner :

- Ca commence par moi, de Julien Vidal
- Famille en transition écologique, de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret