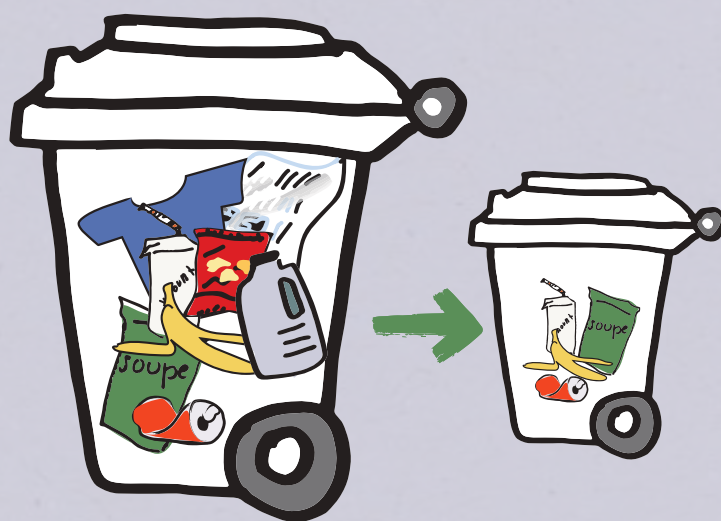
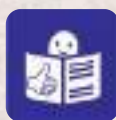


Guide

Le zéro déchet

en facile à lire et à comprendre

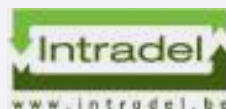


Ce guide est :

- créé par Esenca Liège.
- écrit en facile à lire et à comprendre.

Les personnes qui ont relu ce guide facile à lire sont :

Christine, Loïck, Marianne, Pauline, Pierre, Rebecca, Roch et Rochan.



Ce guide est réalisé avec l'aide d'Intradel.

Intradel, c'est une intercommunale de traitement des déchets.

Ça veut dire qu'elle travaille avec 72 communes en Province de Liège.

C'est Intradel qui traite les déchets de ces 72 communes.

Merci à toutes et à tous !

Illustrations : Anne Truyers - <https://www.annetryers-design.com/>

Photographies, rédaction et mise en page : Esenca Liège

Impression : Centre d'impression de la Ville de Liège

Éditrice responsable : P. Laruelle, rue Douffet 36 à 4020 Liège

Dépot légal : D/2021/15383/01 (réimpression : mars 2023)

ASBL Esenca – Province de Liège – réseau Solidaris

Rue Douffet, 36 4020 Liège

Numéro d'entreprise : 0435.137.446

RPM Liège

esenca.liege@solidaris.be

www.esenca-liege.be

Cet exemplaire ne peut être vendu.



Contenus sous licence CC-BY-NC-ND

Impression sur papier Circle offset – FSC Recycled



Le zéro déchet

en facile à lire et à comprendre

Table des matières



La table des matières permet de trouver plus facilement une information.

Grâce aux numéros de page.

Par exemple : si vous voulez savoir pourquoi diminuer vos déchets, regardez la table des matières.

Vous voyez que cette information se trouve page 7.

1. Introduction	page 6
2. Le zéro déchet	7
C'est quoi un déchet ?.....	7
C'est quoi le zéro déchet ?.....	7
Pourquoi diminuer vos déchets ?.....	7
3. Les 5 étapes pour diminuer vos déchets	9
Première étape : Refuser.....	9
Deuxième étape : Réduire	10
Troisième étape : Réutiliser	10
Quatrième étape : Rendre à la terre.....	11
Cinquième étape : Recycler	12
4. Le zéro déchet et vous	13
8 idées pour diminuer vos déchets.....	13
5. Quelques conseils	18
6. Les règles d'hygiène et de sécurité	20
7. Vos premières recettes	25
8. Vos envies zéro déchet	33
9. Sources	35
10. Une page pour prendre des notes	38

1. Introduction

Ce guide explique :

- ce que c'est le zéro déchet,
- pourquoi faire du zéro déchet,
- comment faire du zéro déchet.

Le zéro déchet concerne tout le monde.
Mais l'information est parfois difficile à comprendre.
Ce guide est en facile à lire et à comprendre.

C'est quoi le facile à lire et à comprendre ?



Le facile à lire et à comprendre est un ensemble de règles à suivre.
Ces règles permettent de rendre l'information plus facile à comprendre.
Par exemple : utiliser des phrases courtes et des images.
Ces règles sont créées par Inclusion Europe.
Inclusion Europe défend les droits
des personnes avec un handicap intellectuel et de leur famille.



© Ce logo a été fait par Inclusion Europe.

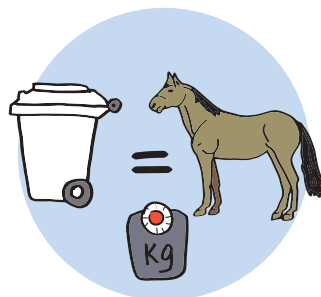
2. Le zéro déchet

C'est quoi un déchet ?

Un déchet, c'est ce que l'on jette à la poubelle.
Par exemple : nourriture, bouteilles, vêtements, emballages...



En 2020, en Wallonie,
chaque personne a produit 490 kilos de déchets.
490kg, c'est comme le poids d'un cheval.



C'est quoi le zéro déchet ?

Le zéro déchet,
c'est essayer de diminuer un maximum les déchets.



Pourquoi diminuer vos déchets ?

Pour prendre soin de la planète et diminuer la pollution.

Pour produire les déchets,
il faut des **ressources naturelles**.

Ça veut dire quelque chose que la nature produit toute seule, sans aide.
Par exemple : l'eau et le bois sont des ressources naturelles.

- L'eau : elle est présente dans les océans, les fleuves, les rivières.
- Le bois : il est présent dans les forêts.



Nous utilisons ces ressources tous les jours.

Nous utilisons l'eau pour nous laver ou pour boire.

Nous utilisons le bois pour le transformer par exemple :

- en papier essuie-tout,
- ou en feuille de papier.

Il est important de prendre soin des ressources que nous avons.

Il est aussi important de jeter ses déchets à la poubelle.

Sinon, ils peuvent se retrouver dans la nature et dans les océans.

C'est dangereux pour les oiseaux et les poissons.

Enfin, plusieurs produits que vous achetez ne viennent pas de Belgique.

Par exemple : certains fruits et légumes viennent d'Espagne.

Ces produits arrivent en bateau, en avion, en camion, en train...

Ces longs trajets polluent beaucoup la planète.

Et la pollution est mauvaise pour la santé.



3. Les 5 étapes pour diminuer vos déchets

Voici 5 étapes pour vous aider à diminuer vos déchets.

Pour mieux comprendre certaines images :



= c'est mieux



= c'est moins bien

Première étape : Refuser



Savoir dire « non » à tout ce qui n'est pas nécessaire pour vous.

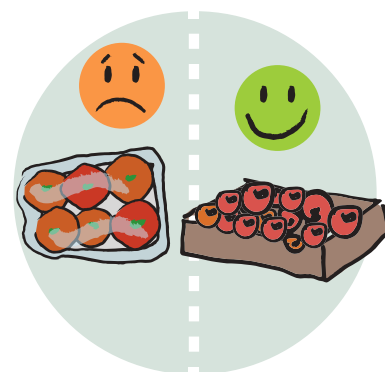
Par exemple :

- **Dire « non » aux déchets en plastique.**

Et acheter un produit sans emballage.

En utilisant par exemple un sac lavable.

Ou en réutilisant une caisse en carton plusieurs fois.



- **Dire « non » aux publicités dans la boîte aux lettres.**

Pour limiter les papiers que vous n'utilisez pas.

Il existe des autocollants gratuits pour ça.

En Région wallonne, c'est celui-ci :



Vous le trouverez dans votre commune ou dans les bureaux de poste.

Deuxième étape : Réduire



Ça veut dire :



Diminuer vos achats.

Avant d'acheter un vêtement, des aliments, un appareil... il faut se poser une question : est-ce que j'en ai besoin ? Cela évite d'acheter quelque chose que vous n'utiliserez pas ou peu.



Diminuer le gaspillage.

Par exemple : mettre les restes du souper au frigo et les manger le lendemain.



Eviter de gaspiller de l'eau.

Par exemple : utiliser l'eau que vous ne buvez pas pour arroser les plantes.

Troisième étape : Réutiliser



Ça veut dire donner une deuxième vie à un produit :



réparer ce qui est cassé ou troué,

utiliser un produit pour en faire autre chose,



Par exemple : si votre t-shirt est déchiré, vous pouvez le transformer en sac.

Ou vous pouvez décorer un pot de compote et y mettre des fleurs.



acheter et vendre d'occasion.

Ça veut dire acheter et vendre des produits déjà utilisés. Par exemple : de la vaisselle, des vêtements, des jouets...

Quatrième étape : Rendre à la terre

Rendre à la terre, c'est **composter**.

Composter, c'est mettre ensemble nos déchets de cuisine et de jardin dans un bac.

Exemples de déchets de cuisine :

- Les coquilles d'œufs
- Les épluchures de fruits

Exemples de déchets de jardin :

- Les feuilles mortes
- Les fleurs fanées



Composter, c'est utiliser ces déchets de cuisine et de jardin pour nourrir la terre.



Les fruits, les légumes et les plantes poussent plus facilement.

Si vous souhaitez commencer à composter :
il faut bien vous renseigner sur les déchets qui se compostent.

Cinquième étape : Recycler

Recycler, c'est récupérer des déchets pour les changer en autre chose.

Par exemple : recycler 1 bouteille d'eau en plastique pour faire une nouvelle bouteille d'eau en plastique.



Il y a des produits qui se recyclent.

Il y a aussi des produits qui ne se recyclent pas.

C'est pour ça que le tri des déchets est important.

Vous séparez les produits qui se recyclent et les produits qui ne se recyclent pas.



Il y a des exemples de produits qui se recyclent page 17 de ce guide.

Attention,

cette image sur un produit ne veut pas dire que ce produit se recycle



En résumé :

Si vous essayez de diminuer vos déchets, vous pensez directement à l'une ou l'autre de ces 5 étapes.

Le zéro déchet, c'est donc une autre démarche.

Ça veut dire une autre manière de penser.

Une autre manière de faire.

Vous achetez uniquement en fonction de vos besoins.



4. Le zéro déchet et vous

Voici des idées pour diminuer vos déchets.

Vous n'êtes pas obligé de tout faire.

Vous pouvez aussi faire autre chose.

Le plus important est d'y aller doucement.

Si vous diminuez un tout petit peu vos déchets, c'est déjà très bien.

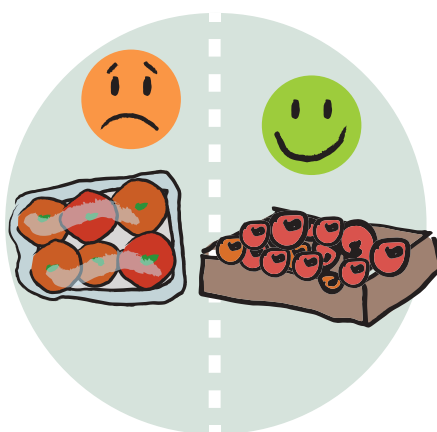


8 idées pour diminuer vos déchets

1 Acheter quelques produits avec peu d'emballages

Ça veut dire des produits qui ne sont pas trop emballés.

Moins d'emballages veut dire moins de déchets.



Vous pouvez aussi acheter des produits dans des emballages que vous pouvez utiliser plusieurs fois.

Par exemple : utiliser plusieurs fois un sac en papier pour faire vos courses.

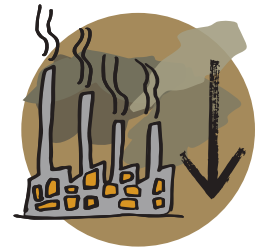
2 Acheter des produits locaux quand c'est possible

Ça veut dire des produits fabriqués dans votre pays ou près de votre commune.

Par exemple : acheter des tomates cultivées en Belgique.



Les produits locaux font des trajets moins longs. Ils polluent moins.



3 Acheter quelques produits de saison

Ça veut dire des fruits et des légumes qui poussent à certains moments de l'année.

Pas besoin d'utiliser trop d'eau, d'électricité et de chauffage pour les faire pousser.

Par exemple : manger des tomates en été, des pommes en automne.



4 Acheter quelques produits d'occasion

Ça veut dire des produits déjà utilisés.

Par exemple : acheter un pull dans un magasin de seconde main ou en brocante.



Un magasin de seconde main vend des produits déjà utilisés par quelqu'un d'autre, comme des vêtements.

5 Eviter les bouteilles en plastique

Le plastique est difficile à recycler.
C'est pour ça qu'il faut diminuer les déchets plastiques.



Vous pouvez acheter des bouteilles en verre consignées.

Ça veut dire que vous devez ramener la bouteille au magasin.
Et le vendeur vous rembourse un peu d'argent.



Les bouteilles consignées ont cette image sur elles :



Vous pouvez aussi acheter une gourde
et la remplir avec l'eau du robinet.

L'eau du robinet :



coûte moins cher que l'eau du magasin.



est meilleure pour la planète que l'eau du magasin.



6 Cuisiner

Cuisinez vous-même vos repas et vos goûters.
C'est plus sain.
Et vous limitez vos déchets.



Par exemple : faites votre compote de pommes,
vos biscuits...



7 Faire certains produits soi-même

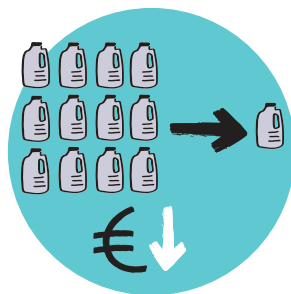


Faire vos produits coûte moins cher que de les acheter tout faits. En plus, vous pouvez utiliser la même bouteille ou le même bocal. Cela réduit beaucoup vos déchets.

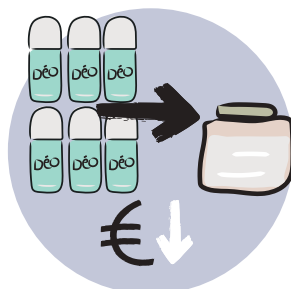
Par exemple : des produits ménagers, comme la lessive.

Ou des produits pour prendre soin de vous, comme le déodorant.

- Vous achetez 12 bouteilles de produit à lessiver sur un an. Si vous le faites vous-même, vous utilisez la même bouteille plusieurs fois. **Vous diminuez vos déchets et faites des économies.**



- Vous achetez 6 déodorants sur un an. Si vous le faites vous-même, vous utilisez le même bocal plusieurs fois. **Vous diminuez vos déchets et faites des économies.**



8 Trier les déchets

Trier, ça veut dire mettre le déchet dans la bonne poubelle.

Trier ne diminue pas les déchets.

Mais bien trier permet de mieux recycler les déchets.

Et donc de récupérer des déchets pour les changer en autre chose.



Exemples de déchets qui se recyclent :



Les déchets organiques

Ce sont par exemple les déchets de cuisine ou de jardin, comme les épluchures ou les feuilles mortes



Les cartons et le papier



Le verre



Le métal



Certains plastiques



Les cartons à boissons

Vous pouvez trier vos déchets dans plusieurs endroits : où vous habitez, au travail, à l'école, à la salle de sport...

Le zéro déchet rend le tri plus facile.

Si vous avez moins de déchets, vous triez moins.

Vous trouverez quelques conseils pour diminuer vos déchets à la suite du guide.

5. Quelques conseils

Voici quelques conseils pour diminuer vos déchets.

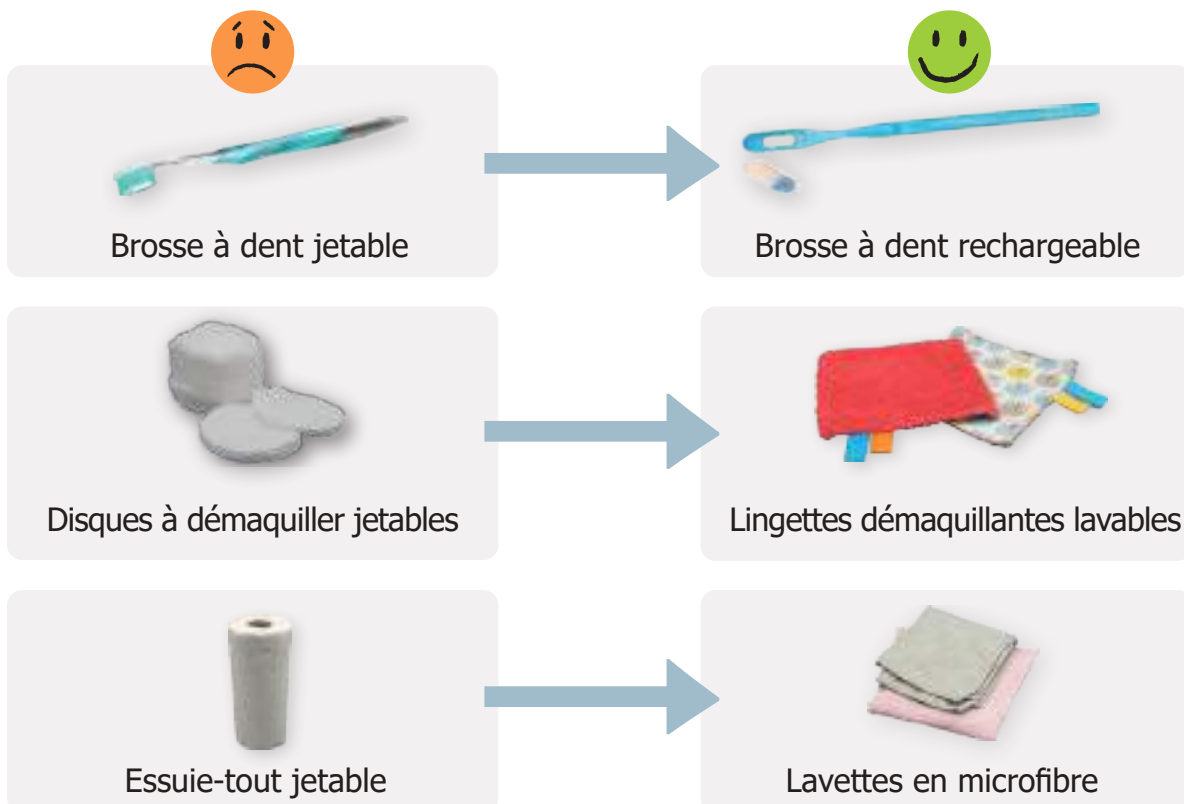
Remplacer un objet jetable par le même objet réutilisable

Voici 7 exemples d'objets du quotidien jetables.

Chacun de ces objets peut être remplacé par le même objet réutilisable.

Un objet réutilisable est un objet qu'on peut utiliser plusieurs fois.





Faire certains produits soi-même :

Vous pouvez faire :

- des produits pour prendre soin de vous comme du savon liquide.
- des produits ménagers comme du nettoyant pour toute la maison.
- des produits alimentaires comme une boisson avec des fruits.

Pour faire des produits vous-même, il y a des **règles d'hygiène et de sécurité à respecter**.



Vous trouverez quelques exemples de règles d'hygiène et de sécurité à la suite du guide.

6. Les règles d'hygiène et de sécurité

Pour faire des produits vous-même, vous devez respecter quelques règles d'hygiène et de sécurité.

Quelques règles d'hygiène



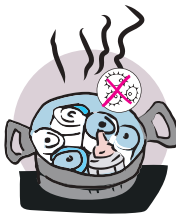
Avant de faire une recette :



Commencez par vous laver les mains avec du savon.



Puis lavez le plan de travail avec du produit nettoyant.



Lisez bien la recette pour savoir si vous devez stériliser le récipient. Stériliser, c'est tuer les microbes.

Un récipient, c'est l'objet dans lequel vous mettez votre produit. Par exemple : un bocal.

Stérilisez les récipients en verre dans de l'eau bouillante.

On peut stériliser des récipients de plusieurs manières.

Les récipients en plastique ne se stérilisent pas à l'eau bouillante.

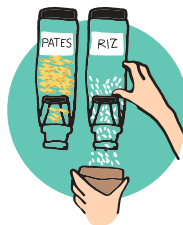


Enfin, désinfectez les ustensiles avec de l'alcool et un chiffon propre.

Les ustensiles, c'est par exemple les cuillères ou le fouet.

Les ingrédients :

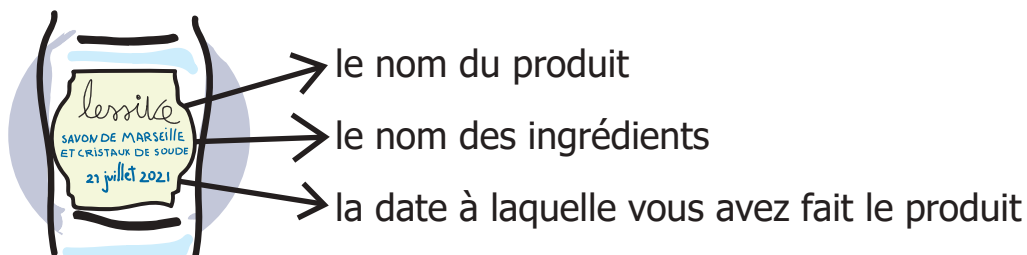
Si c'est un ingrédient acheté sans emballage :



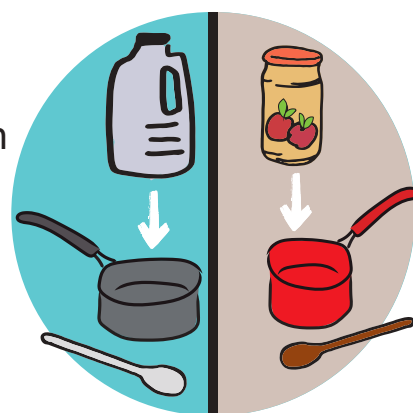
- Conservez l'ingrédient à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'air.
- Mettez une étiquette avec le nom de l'ingrédient.

Le matériel :

Mettez une étiquette sur les produits que vous faites avec :



Utilisez toujours la vaisselle pour la même chose.
Par exemple : vous utilisez une cuillère et un poêlon pour faire votre lessive.
Pour faire votre compote, changez de cuillère et de poêlon.
Car utiliser les mêmes peut être dangereux.



Quelques règles de sécurité



Les ingrédients :

Vérifiez si vous êtes allergique aux ingrédients.



Surtout pour les produits que vous mettez directement sur votre peau, comme le déodorant.

Testez vos produits sur une petite partie de votre corps la première fois. Par exemple : le creux du coude.



Respectez les quantités de la recette.

Certains ingrédients peuvent être dangereux :



Il faut alors se protéger avec un masque ou des gants par exemple.



Demandez l'avis de votre **médecin** avant d'utiliser des huiles essentielles.

Le matériel :

Faites attention en stérilisant les récipients en verre dans de l'eau bouillante.

Ne vous brûlez pas.



Avant de réutiliser un récipient qui contenait un nettoyant chimique du magasin, lavez-le plusieurs fois à l'eau bien chaude.

Par exemple : une bouteille de produit de vaisselle ou de lessive.

Réutilisez ces récipients uniquement

pour y mettre des produits pour faire le ménage.



Attention, vous ne pouvez réutiliser que les récipients qui ont cette image sur eux :



Les produits :



Tenez les produits faits maison hors de portée des enfants.
C'est pareil pour les ingrédients.



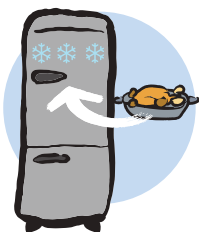
Si le produit n'est plus le même ou s'il sent mauvais,
il faut le jeter.



Ne mélangez pas ensemble les produits que vous faites
avec les produits chimiques du magasin.
C'est dangereux.

La conservation :

Respectez les règles au niveau de l'endroit de conservation :



Au frigo



Au sec, à l'abri de la lumière,
de la chaleur et de l'air

Respectez la durée de conservation :



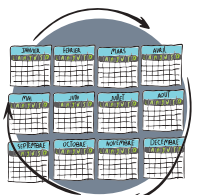
Quelques jours



Quelques semaines



Quelques mois



Quelques années

7. Vos premières recettes

Pour faire vos produits vous-même, vous devez suivre une recette.

Voici 3 recettes d'Intradel faciles et rapides à faire :

1. **L'eau aromatisée**
2. **Le nettoyeur pour toute la maison**
3. **Le savon liquide pour les mains**

Merci à Francesco, Jason, Marianne, Pauline, Pierre et Rochan.

Ils ont testé ces 3 recettes.

Et ils ont donné des conseils pour que ces recettes soient plus faciles à lire, à comprendre et à faire.

Ces 3 recettes viennent de la farde **Réussir mon zéro déchet** d'Intradel.

Cette petite farde contient plusieurs recettes zéro déchet.

Il y a aussi des vidéos qui montrent comment faire chaque recette.

Les recettes et les vidéos sont sur ce site internet :

<https://www.intradel.be/produire-moins-de-dechets/zd.htm?lng=fr>




Avant de faire chaque recette,

lire les règles d'hygiène et de sécurité pages 20 à 24 de ce guide.

Recette pour faire de l'eau aromatisée



Matériel


-  ► 1 bol doseur
-  ► 1 cuillère en bois
-  ► 1 cruche en verre avec couvercle
-  ► 1 planche à découper et 1 couteau
-  ► 1 étiquette




Ingrédients pour l'été

Juin à septembre

 5 fraises

 1 brin de menthe

 500 millilitres d'eau du robinet

C'est mieux de choisir des fruits et légumes biologiques.

Préparation

- 1 Bien laver les ingrédients**
choisis en fonction de la saison
- 2 Couper les fruits en morceaux**
- 3 Mettre tous les ingrédients dans la cruche**
- 4 Ecraser légèrement les ingrédients**
avec une cuillère en bois



5 Ajouter 500 millilitres d'eau dans la cruche



6 Fermer la cruche



7 Mettre une étiquette sur la cruche
Ecrire dessus le nom du produit,
les ingrédients et la date de fabrication



8 Mettre la cruche au frigo
pendant au moins 1 heure
avant de boire l'eau



Conservation

2 à 3 jours dans une cruche fermée au frigo



Idées en plus pour les autres saisons

La préparation est la même.



Printemps

Mars à juin



100 grammes
de rhubarbe



1 branche
de romarin

Matériel : 1 balance



Automne

Septembre à décembre



1 moitié
d'orange



10 raisins



Hiver

Décembre à mars



1 bâton
de cannelle








1 pomme




Recette pour faire du nettoyeur pour toute la maison



Matériel

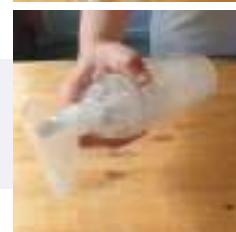
-  ► 1 vaporisateur d'1 litre
-  ► 1 entonnoir
-  ► 1 cuillère à soupe
-  ► 1 bol doseur d'1 litre
-  ► 1 étiquette

Ingrédients

-  1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
-  1 litre d'eau du robinet
-  2 cuillères à soupe de savon écologique

Préparation

- 1** Mettre l'entonnoir sur le vaporisateur et l'enlever à chaque fois qu'il faut mélanger
- 2** Mettre 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans l'entonnoir
- 3** Mettre 750 millilitres d'eau dans l'entonnoir
Si le bol doseur est petit, verser l'eau en 2 fois
D'abord 500 millilitres, puis 250 millilitres
- 4** Mélanger en secouant le vaporisateur (bien le fermer)



5 Mettre 2 cuillères à soupe de savon écologique dans l'entonnoir



6 Mélanger en secouant le vaporisateur (bien le fermer)



7 Mettre 250 millilitres d'eau dans l'entonnoir



8 Mélanger en secouant le vaporisateur (bien le fermer)



9 Mettre une étiquette sur le vaporisateur
Écrire dessus le nom du produit,
les ingrédients et la date de fabrication



Conservation

Plusieurs années à l'abri de la lumière et de la chaleur



Comment utiliser ce nettoyeur

- Secouer avant chaque utilisation,
- vaporiser sur la surface,
- frotter avec une éponge,
- essuyer avec une lavette microfibre.



Pour les sols : ajouter un bouchon de nettoyeur dans un seau d'eau.



€ : cette recette coûte entre 0,15 centimes et 0,50 centimes.

Recette pour faire du savon liquide pour les mains



Matériel

-  ► 1 bol doseur
-  ► 1 poêlon
-  ► 1 fouet
-  ► 1 entonnoir
-  ► 1 cuillère à café
-  ► 1 cuillère à soupe
-  ► 1 mixer plongeant
-  ► 1 flacon pompe
-  ► 1 étiquette

Ingrédients

-  250 millilitres d'eau du robinet
-  1 cuillère à soupe de savon de Marseille râpé
-  1 cuillère à café de miel
-  1 cuillère à café d'huile d'olive

Préparation

- 1** Faire chauffer 250 millilitres d'eau à feu doux dans un poêlon
- 2** Ajouter 1 cuillère à soupe de savon de Marseille râpé
- 3** Mélanger avec le fouet jusqu'à ce que le savon disparaisse



- 4 Couper le feu
- 5 Ajouter 1 cuillère à café de miel et 1 cuillère à café d'huile d'olive dans le poêlon
- 6 Mélanger avec le fouet
- 7 Quand le mélange est froid, mixer
- 8 Verser le savon dans le flacon pompe à l'aide d'un entonnoir Et fermer le flacon pompe
- 9 Mettre une étiquette sur le flacon Ecrire dessus le nom du produit, les ingrédients et la date de fabrication



Conservation

6 mois à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'air



Comment utiliser ce savon

Secouer le flacon 1 fois par semaine pour que tous les ingrédients soient bien mélangés.



€ : cette recette coûte environ 0,20 centimes.

Conseils en plus pour les recettes

Si la quantité d'eau est trop lourde, verser en plusieurs fois.

Recette de l'eau aromatisée

Si la cruche est trop lourde, il existe des objets pour aider à verser l'eau de la cruche dans un verre.



Si la cruche est trop lourde, il est aussi possible de :

- choisir un autre contenant, comme une bouteille en verre.
- diviser les quantités par 2.

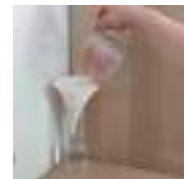
Et faire 250 millilitres d'eau aromatisée dans la cruche.



Recette du nettoyant pour toute la maison

Pour avoir plus facile avec l'entonnoir :

- coincer le vaporisateur dans un coin avec l'entonnoir dessus
- verser les ingrédients tout doucement dans l'entonnoir



Recette du savon liquide pour les mains

Pour avoir plus facile avec l'entonnoir :

- coincer le flacon pompe dans un coin avec l'entonnoir dessus
- verser le savon dans le bol doseur
- et puis verser le savon tout doucement dans l'entonnoir



Pour éviter de renverser, vous pouvez mettre le flacon dans l'évier pour le remplir.

8. Vos envies zéro déchet

Voici les 8 idées expliquées pages 13 à 17 de ce guide.

C'est important :

- d'y aller au fur et à mesure, sans pression.
- de faire les choses que vous aimez.
Par exemple : ne faites plus votre savon si vous n'aimez pas le faire.
- de faire les choses que vous pouvez faire.
Par exemple : faites des recettes que vous vous sentez capable de faire.



Vous pouvez aussi tester d'autres idées.

C'est important de tester une idée à la fois.

Vous n'êtes pas obligé d'essayer le zéro déchet.

Si vous n'avez pas envie, vous ne le faites pas.

Si vous vivez avec d'autres personnes, discutez de vos idées ensemble.

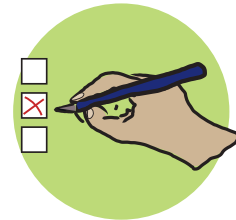
Car il ne faut pas imposer vos choix.

Par exemple : demandez aux personnes qui vivent avec vous si elles veulent bien utiliser les produits que vous voulez faire.

A vous de jouer !

Vos envies zéro déchet pour le futur

Cochez les idées que vous voulez essayer.



1. Acheter quelques produits avec peu d'emballages



2. Acheter des produits locaux



3. Acheter quelques produits de saison



4. Acheter quelques produits d'occasion



5. Eviter les bouteilles en plastique



6. Cuisiner vos repas ou vos goûters



7. Faire certains produits vous-même



8. Trier vos déchets



9. Autre idée : _____

9. Sources

Une **source**, c'est là où on va chercher une information.

Par exemple : un livre, un site internet, une émission de télévision...

Nous présentons d'abord nos sources en facile à lire et à comprendre.

Pour que tout le monde comprenne où nous avons trouvé l'information.

Nous présentons ensuite nos sources en langage ordinaire.

Les sources que nous avons utilisées pour écrire ce guide :

→ 2 livres



- **Famille zéro déchet : Ze guide**
de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret.
- **Les zenfants zéro déchet : Ze mission**
de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret.

→ Intradel

- **Lancez-vous dans l'aventure du Zéro déchet**

C'est un atelier d'Intradel pour commencer le zéro déchet.

Cet atelier était proposé dans plusieurs communes en Province de Liège en 2019.

- 2 dépliants d'Intradel sur le thème du zéro déchet :

- **Je réalise mon défi zérrro déchet**
- **Objectif zérrro déchet je m'y mets !**



- **Le kit zéro déchet** d'Intradel

Ce kit est une petite farde qui contient plusieurs recettes zéro déchet.

Dont les recettes de l'eau aromatisée, du nettoyeur pour toute la maison et du savon liquide pour les mains.

Ce kit est disponible sur internet: www.intradel.be/produire-moins-de-dechets/zd.htm?lng=fr

- Le site d'Intradel

Pour l'article **Pourquoi produire moins de déchets ?** :

www.intradel.be/produire-moins-de-dechets/

- Le site d'Intradel

Pour l'article **Types de déchets** :

www.intradel.be/trier-ses-dechets/types-de-dechets/

→ 1 vidéo



- **Ne mangez surtout pas de tomate en hiver !**

Le Tatou a fait cette vidéo.

C'est une vidéo disponible sur Youtube :

www.youtube.com/watch?v=0rc4CFLOBCA

→ Plusieurs sites internet



- Le site Wikipédia

Pour l'article **Masse corporelle du cheval** :

http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Masse_corporelle_du_cheval&oldid=180462218

- Le site Wikipédia

Pour l'article **Ressource naturelle** :

http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Ressource_naturelle&oldid=179280155

- Le site Ékopédia

Pour l'article **Essuie-tout** :

<http://www.ekopedia.fr/wiki/Essuie-tout>

- Le site de la Wallonie

Pour l'article **Se procurer les nouveaux autocollants stop pub à apposer sur les boîtes aux lettres** :

<https://www.wallonie.be/fr/demarches/se-procurer-les-nouveaux-autocollants-stop-pub-apposer-sur-les-boites-aux-lettres>

- Le site Fostplus

Pour l'article **Les emballages en plastique** :

<https://www.fostplus.be/fr/recycler/les-emballages-en-plastique>

- Le site de Test Achats

Pour l'article **Logos sur les emballages: pour y voir clair!** :

<https://www.test-achats.be/famille-prive/supermarches/dossier/logos-sur-les-emballages>

Si vous voulez avoir les informations complètes sur nos sources :

Bibliographie :

- PICHON Jérémie, MORET Bénédicte. Famille (presque) zéro déchet : ze guide, Vergèze, Thierry Souccar Editions, 2016, 256p. ISBN 978-2-36549-187-7
- PICHON Jérémie, MORET Bénédicte. Les zenfants zéro déchet : ze mission, Vergèze, Thierry Souccar Editions, 2016, 96p. ISBN 978-2-36549-213-3

Intradel :

- INTRADEL. « Lancez-vous dans l'aventure du Zéro déchet », atelier d'initiation, administration communale de Fléron, INTRADEL, 5 décembre 2019.
- Je réalise mon défi zérrro déchet [dépliant consulté en février 2020]
- Objectif zérrro déchet je m'y mets ! [dépliant consulté en février 2020]
- INTRADEL. Kit ZD [en ligne]. INTRADEL [consulté en mars 2021]. <https://www.intradel.be/produire-moins-de-dechets/zd.htm?lng=fr>
- INTRADEL. Pourquoi produire moins de déchets ? [en ligne]. INTRADEL [consulté le 13 septembre 2021]. www.intradel.be/produire-moins-de-dechets/
- INTRADEL. Types de déchets [en ligne]. INTRADEL [consulté le 3 février 2021]. www.intradel.be/trier-ses-dechets/types-de-dechets/

Médiagraphie :

- LE TATOU. NE MANGEZ SURTOUT PAS DE TOMATE EN HIVER ! [vidéo en ligne]. Youtube, 23/01/2018 [consulté le 17 septembre 2020]. 1 vidéo, 8 min 13 sec. <https://www.youtube.com/watch?v=0rc4CFLOBCA>

Webographie :

- «Masse corporelle du cheval.» Wikipédia, l'encyclopédie libre. 2 mars 2021, 07:56 UTC. 2 mars 2021, 07:56 <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Masse_corporelle_du_cheval&oldid=180462218>
- «Ressource naturelle.» Wikipédia, l'encyclopédie libre. 27 janv. 2021, 17:17 UTC. 27 janv. 2021, 17:17 <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Ressource_naturelle&oldid=179280155>
- «Essuie-tout.» Ékopédia. 26 juin 2008, 11:11 UTC. 1er mars 2021 <<http://www.ekopedia.fr/wiki/Essuie-tout>>
- WALLONIE. Se procurer les nouveaux autocollants STOP PUB à apposer sur les boîtes aux lettres [en ligne]. WALLONIE, 14/08/2020 [consulté le 2 février 2021]. www.wallonie.be/fr/demarches/se-procurer-les-nouveaux-autocollants-stop-pub-apposer-sur-les-boites-aux-lettres
- FOSTPLUS. Les emballages en plastique [en ligne]. FOSTPLUS [consulté le 27 octobre 2021]. www.fostplus.be/fr/recycler/les-emballages-en-plastique
- TEST ACHATS. Logos sur les emballages: pour y voir clair! [en ligne]. TEST ACHATS, 4/01/2017 [consulté le 2 février 2021]. www.test-achats.be/famille-prive/super-marches/dossier/logos-sur-les-emballages

10. Une page pour prendre des notes



A series of horizontal dashed lines for writing notes.



Esenca Liège, c'est une association de la mutualité Solidaris.
Esenca défend les droits des personnes en situation de handicap.

Esenca Liège est reconnue en éducation permanente.
Ça veut dire qu'elle organise ses projets
avec les personnes en situation de handicap.

Esenca se bat pour l'inclusion des personnes en situation de handicap.
L'inclusion, c'est la société qui s'adapte à la personne,
en tenant compte des différences.
Par exemple : faire un guide sur le zéro déchet en facile à lire
et à comprendre, accessible à un large public.

Pour plus d'informations sur Esenca Liège :



04 341 63 06



esenca.liege@solidaris.be



www.esenca-liege.be

En collaboration avec Intradel.

Avec le soutien de :

- L'AViQ (branche handicap),
- La FWB, Égalité des chances et Education permanente,
- La Ville de Liège, Échevinat de la Transition écologique, de la Mobilité, de la Propreté et du Numérique et Échevinat des Solidarités, de la Cohésion sociale et des Droits des Personnes.

Ce guide explique ce que c'est le zéro déchet.
Il est en facile à lire et à comprendre.
Ce guide vous donne des idées et des recettes
pour commencer à diminuer vos déchets.

Bonne lecture !



Esenca Liège a créé ce guide avec l'aide :

- d'un groupe à projet
- d'Intradel

