

**Particip'Café « Objectif Zéro Déchet »**  
**Tableau des actions**

**Faire les courses**

<b>Action</b>	<b>Je le fais déjà*</b>	<b>J'envisage de le faire cet été</b>
Au rayon fruits et légumes, acheter en vrac et utiliser des sacs réutilisables au lieu des sachets en plastique ou en papier jetables		
A la boulangerie, utiliser un sac à pain réutilisable		
Aller à la boucherie avec ses contenants		
Ne plus acheter d'emballages individuels (privilégier les grands contenants quand c'est adapté à votre consommation !)		
Acheter ses aliments secs (exemple : pâtes, noix, sucre, céréales, légumineuses...) en vrac et utiliser des sacs réutilisables au lieu des sachets en plastique ou en papier jetables		
Privilégier les bouteilles consignées		
Utiliser des sacs réutilisables pour transporter les achats dans les commerces de proximité (pharmacie, boulangerie,...), au marché ou pour les achats de vêtements et chaussures		
Autre :		

**Cuisine - repas**

<b>Action</b>	<b>Je le fais déjà*</b>	<b>J'envisage de le faire cet été</b>
Boire de l'eau du robinet à la place de l'eau en bouteille		
Remplacer l'essuie-tout en papier par une alternative durable (ex. : lavette microfibrés)		
Remplacer les serviettes en papier par des serviettes en tissu		
Ne plus utiliser de gobelets, assiettes ou couverts jetables et utiliser des alternatives durables		
Remplacer les pailles jetables par des pailles réutilisables		
Au bureau ou à l'école, utiliser des contenants réutilisables (gourde, boîte à tartine, sachet à biscuits...)		
Fabriquer ses collations maison		



\* 0 = Jamais  
 1 = Parfois  
 2 = Souvent  
 3 = Toujours

## Particip'Café « Objectif Zéro Déchet »

### Tableau des actions

Utiliser des sacs ou boîtes de congélation réutilisables		
Utiliser des contenants réutilisables pour les plats à emporter (frites, sushis, pizza...)		
Demander à emporter ses restes (Rest-O-Pack, doggybag) et penser à prévoir une boîte réutilisable		
Cuisiner ses épluchures et ses restes		
Utiliser ses restes de pain (chapelure, boddington, bruschetta, pain perdu...)		
Réaliser des smoothies, milkshake, salades de fruits ou des confitures avec les fruits trop mûrs ou un peu abîmés		
Réaliser des soupes avec des légumes défraîchis, des verts de poireaux, des fanes de radis ou des troncs de brocoli		
Préparer son café/thé sans emballage		
Autre :		

### Ménage

Action	Je le fais déjà*	J'envisage de le faire cet été
Remplacer les lingettes jetables (lingettes multi-usages, lingettes anti-poussières...) par des alternatives durables		
Acheter ses produits d'entretien en vrac		
Fabriquer son produit de lessive		
Fabriquer son nettoyant multi-usage		
Fabriquer son nettoyant pour le sol		
Fabriquer son produit de vaisselle		
Fabriquer ses tablettes lave-vaisselle		
Remplacer les désodorisants chimiques par un diffuseur d'huiles essentielles pour désodoriser l'air et/ou un humidificateur en céramique pour radiateur		
Autre :		



\* 0 = Jamais  
 1 = Parfois  
 2 = Souvent  
 3 = Toujours

**Particip'Café « Objectif Zéro Déchet »**  
**Tableau des actions**

**Soin – hygiène**

<b>Action</b>	<b>Je le fais déjà*</b>	<b>J'envisage de le faire cet été</b>
Remplacer les mouchoirs en papier par des mouchoirs en tissu		
Remplacer les lingettes démaquillantes ou disques d'ouate jetables par des lingettes démaquillantes lavables		
Remplacer les coton-tiges par un cure-oreille ou un oriculi		
Remplacer les tampons par une cup et les serviettes jetables par des lavables		
Acheter les produits d'hygiène qui minimisent les déchets (bloc de savon, shampoing solide, dentifrice solide,...)		
Fabriquer ses produits cosmétiques		
Utiliser des langes lavables pour les nourrissons		
Autre :		

**Divers**

<b>Action</b>	<b>Je le fais déjà*</b>	<b>Je m'engage à le faire cet été</b>
Trier ses déchets, y compris les déchets organiques		
Installer un compost dans le jardin ou un lombricompost sur le balcon ou participer à un compost collectif		
Poser un autocollant « Stop pub » sur sa boîte aux lettres		
S'inscrire sur la liste Robinson ( <a href="http://www.robinsonlist.be">http://www.robinsonlist.be</a> )		
Demander systématiquement de recevoir ses factures et autres documents administratifs en version électronique		
Se désabonner ou se désinscrire des publications qu'on ne lit pas		
Utiliser des piles rechargeables et favoriser les appareils qui fonctionnent sur secteur		
Emballer ses cadeaux avec un tissu (furoshiki)		



\* 0 = Jamais  
 1 = Parfois  
 2 = Souvent  
 3 = Toujours

## Particip'Café « Objectif Zéro Déchet »

### Tableau des actions

Offrir des cadeaux immatériels (place de théâtre, cours de cuisine, ...)		
Vendre et acheter des produits dans la filière de la seconde main		
Donner des objets, des vêtements qui ne servent plus à des amis, de la famille, dans une donnerie ou en faire don à une entreprise d'économie sociale		
Réparer ses objets cassés, y compris vêtements, chaussures, maroquinerie		
Aller au Repair Café pour réparer un objet		
Louer ou emprunter des objets qui ne me servent pas souvent plutôt que les acheter (Usitoo, Peerby...)		
Emprunter ses livres en bibliothèque et ses jeux en ludothèque		
Autre :		

### Défis

<b>Action</b>	<b>Je le fais déjà*</b>	<b>Je m'engage à le faire cet été</b>
1 semaine sans déchets non recyclables		
1 semaine d'achats entièrement en vrac (zéro emballage jetable)		
Organiser chez soi une fête sans aucun déchet		
Organiser un pique-nique sans aucun déchet		
1 semaine sans nourriture à emporter qui génère des déchets (barquettes, gobelet de café, sachet de sandwich...)		
Autre :		



\* 0 = Jamais  
1 = Parfois  
2 = Souvent  
3 = Toujours