



Il y a du

# ZÉRO DÉCHET

dans l'**R**

**R**éduction • **R**éparation • **R**éemploi • **R**ecyclage

**Cette édition Grains de Sel  
vous est offerte par la Métropole de Lyon**

**GRANDLYON**  
la métropole



Sais-tu quel est le meilleur déchet  
pour notre planète ?  
C'est celui qui n'existe pas.

Il faudrait donc tous et toutes essayer  
de ne pas produire de déchets, pour ne pas  
alourdir nos poubelles et préserver notre planète.

Mission impossible ? Pas du tout !

À condition de modifier nos habitudes  
et d'emprunter ensemble

**le chemin des « 4 R »** : Réduction, Réparation,  
Réemploi et Recyclage de nos déchets.

Réduire ses déchets, c'est faire diminuer la taille  
de nos poubelles. Réparer ses déchets, c'est  
remettre en état un objet abîmé ou cassé au lieu  
d'en racheter un neuf. Réemployer ses déchets,  
c'est réutiliser ou partager avec d'autres  
personnes quelque chose qui  
a déjà servi. Recycler ses déchets,  
c'est transformer des objets dont  
on n'a plus besoin pour leur offrir une nouvelle  
vie. En additionnant ces quatre actions - ces 4 R -,  
on produit beaucoup moins de déchets et  
peut-être même plus du tout.

C'est ce qu'on appelle le **Zéro Déchet**.  
Cela te paraît impossible ?

Pas de panique : ce petit guide est là pour  
t'accompagner R par R, action par action,  
et t'aider à comprendre les conséquences  
positives de chacun de ces gestes, pour toi,  
ta famille, la métropole de Lyon  
et la planète.

## LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire est le fait de jeter à la poubelle de la nourriture qui est encore bonne à consommer.

Voici quelques chiffres-clefs qui montrent que le gaspillage alimentaire est encore très important aujourd'hui en France et dans la Métropole de Lyon.

### LE CHIFFRE QUI FAIT MAL AU CŒUR

**32 KG\***

C'est le poids des aliments encore bons à manger que chaque habitant de la Métropole de Lyon jette à la poubelle, chaque année.

Et là-dedans, 7 kg d'aliments sont encore emballés et périmés. Quel gâchis ! C'est comme si on jetait 1 repas à la poubelle par semaine.

### LE CHIFFRE QUI COÛTE CHER



C'est ce que coûte le gaspillage alimentaire à chaque personne, chaque année. Avec cet argent, tu pourrais t'offrir une console de jeu !



### LE CHIFFRE QUI PÈSE LOURD

C'est le poids des déchets produits à la maison par personne et par an, dans la Métropole de Lyon.

Rends-toi compte, c'est le poids d'un zèbre !



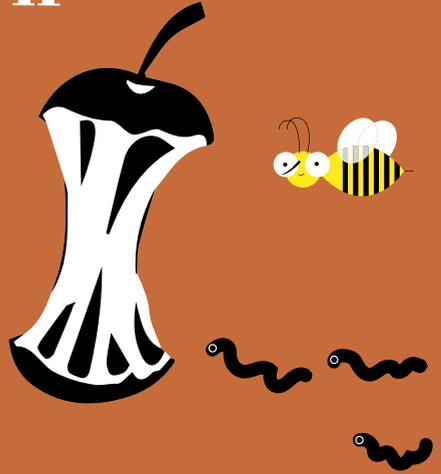
### LE CHIFFRE QUI FAIT PEUR



C'est la quantité de nourriture qui est gaspillée chaque seconde en France !

Suis-moi, je vais t'expliquer comment changer tout ça !

# Réduction



## Le mot mystère

Retrouve dans le tableau les mots indiqués ci-dessous et compose, avec les lettres restantes, le mot mystère.

vrac  
zéro  
vie  
vers  
stop  
pomme

cantine  
trop  
choix  
tri  
rien  
pots

C	V	O	V	P	P	E
Z	E	R	O	I	N	V
R	M	M	A	I	E	E
I	M	S	T	C	S	R
E	S	N	T	R	T	S
N	A	O	R	O	O	T
C	H	O	I	X	P	P

C \_ \_ P \_ \_ T

# Test

Dis-moi comment tu manges  
et je te dirai qui tu es.



Dès que tu manges, même si tu ne laisses pas une miette dans ton assiette, tu crées des déchets. Voici un test pour t'aider à repérer tes habitudes en matière d'alimentation et voir comment tu peux les modifier pour réduire tes déchets.

## 1 QUAND TU ACHÈTES DES CÉRÉALES DANS UN MAGASIN :

-  Tu prends un gros paquet, ça t'en fait plus !
-  Tu préfères les portions individuelles, c'est plus pratique !
-  Tu aimes choisir plusieurs sortes de céréales dans le distributeur de vrac.

## 2 QUAND TU ACCOMPAGNES TES PARENTS AU MARCHÉ :

-  Tu y vas les mains dans les poches, en espérant goûter un maximum de choses sur les stands !
-  Tu emportes dans un panier des sachets en papier et des boîtes réutilisables.
-  Tu n'y vas jamais, ça ne t'intéresse pas.

## 3 AU GOÛTER, TU MANGES DES COOKIES :

-  Que tu fais toi-même à partir d'une recette maison.
-  Que tu achètes en paquets au supermarché, car il y a plus de choix.
-  Que tu fais à partir d'une préparation toute faite, ça va plus vite.

## 4 QUAND TU ES À TABLE :

-  Tu te dépêches de sortir de table, même si tu n'as pas fini ton assiette.
-  À la cantine, tu prends toujours trop de pain que tu ne manges finalement pas.
-  Si tu n'as pas fini ton assiette au dîner, tu la mets au frigo pour le lendemain.

### Tu as un maximum de

Tu es très gourmand mais tu as souvent les yeux plus gros que le ventre. Du coup, le contenu de ton assiette part à la poubelle. Sers-toi plutôt une petite portion et ressers-toi si tu as encore faim. Tu es attiré par les gros paquets de céréales ou les lots de gâteaux mais as-tu remarqué qu'ils étaient souvent suremballés de carton et de plastique ? Au rayon vrac, tu as accès à plusieurs sortes de céréales et de gâteaux que tu verses toi-même dans un sachet en papier ou un sac en tissu.

### Tu as un maximum de

Manger ne te passionne pas : plus vite c'est fait, plus vite tu peux aller jouer ! Mais tu verras que tu peux aussi beaucoup t'amuser à préparer à manger, en réalisant toi-même une quiche ou des cookies par exemple. Cela a plusieurs avantages. C'est moins cher car tu pioches tes ingrédients dans ta cuisine. C'est meilleur pour ta santé car tu sais exactement ce que tu utilises dans ta recette. Et puis ça fait drôlement plaisir de cuisiner soi-même pour sa famille ou ses amis !

### Tu as un maximum de

Tu as l'air d'en savoir beaucoup sur la manière de réduire tes déchets, bravo ! Sais-tu que tu peux aller encore plus loin ? Tu peux par exemple récupérer tes épluchures de légumes et de fruits pour réaliser un compost chez toi, qui servira d'engrais pour ton jardin (va voir page 7). Tu peux même arriver à ne produire aucun déchet : ça s'appelle le zéro déchet et on te l'explique page 27.

# LE COMPOST

Le compost est un petit écosystème composé de micro-organismes qui mâchent, retournent, digèrent, et aèrent des déchets biodégradables. La Métropole de Lyon aide les habitant.es à installer des composteurs en pied d'immeuble.

**C'est quoi les déchets biodégradables ?**

- ÉPLUCHURES DE FRUITS ET LÉGUMES
- SACHETS DE THÉ
- MARC DE CAFÉ
- COQUILLES D'ŒUF (BROYÉES)
- BRANCHES
- FEUILLES
- CARTONS ET PAPIERS SANS ENCRE

Pour un bon compost il faut :

**2 VOLUMES DE DÉCHETS VERTS (HUMIDES)**  
coupés en morceaux

**ET 1 VOLUME DE DÉCHETS BRUNS (SECS)**

On remue régulièrement pour aérer et éviter les mauvaises odeurs.

**L'eau c'est la vie !**  
Les micro-organismes (insectes, bactéries...) qui se développent naturellement ont besoin d'eau pour vivre. Si le compost est trop sec, on l'humidifie avec un peu d'eau.

**Des vers ? Pour quoi faire ?**  
Ils apparaissent naturellement et s'attaquent aux déchets les plus coriaces (carton). Il ne faut surtout pas les enlever car leurs déjections permettent d'obtenir un engrais naturel idéal pour entretenir les plantes et le jardin.

Engrais naturel



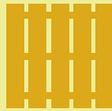
# FABRIQUE TON COMPOSTEUR EN CAILLEBOTIS

Toi aussi tu peux créer ton bac à compost pour éviter de jeter tes déchets de cuisine et fabriquer de l'engrais naturel qui fera pousser ton jardin.



Pour cela, il te faut :

ENVIRON 30 VIS



4 CAILLEBOTIS EN BOIS

UNE PLANCHE DE BOIS CARRÉE POUR LE COUVERCLE (un peu plus grande que les caillebotis).

UNE VIASSEUSE



UN ADULTE



DES DÉCHÈTS BRUNS (SECS)



DES DÉCHÈTS VERTS (HUMIDES)



4 ÉQUERRES UNIVERSELLES EN ACIER

Pour un bon usage de ton composteur, voici les 4 bons gestes pour avoir du compost bien mûr :

Avec l'aide d'un adulte et de la visseuse, assemble les 4 caillebotis avec les équerres (à mettre en haut et en bas, côté extérieur).



Pose le composteur à son emplacement définitif, directement sur la terre (les vers viendront naturellement).

1 Coupe les déchets verts en petits morceaux.

2 Respecte les bonnes proportions :  
2/3 de déchets verts pour  
1/3 de déchets bruns.

3 Mélange à chaque fois que tu déposes tes biodéchets.

4 Demande à un adulte de brasser et aérer les 30 premiers centimètres avec une fourche une fois par semaine.

Patiente 9 à 12 mois. Puis, avec l'aide d'un adulte, soulève le bac pour récupérer le bas du compost bien mûr qui te servira alors à faire pousser les plantes de ton jardin et les légumes de ton potager. Bravo, tu as ainsi réduit ta potabilité d'un tiers de son poids !





réparation



## Le mot mystère

Retrouve dans le tableau les mots indiqués ci-dessous et compose, avec les lettres restantes, le mot mystère.

clous  
coller  
broc'  
malin  
bois

marteau  
cousu  
plier  
occas'

C	O	U	S	U	U	E
P	L	I	E	R	A	R
N	B	O	R	B	E	E
B	I	O	U	R	T	L
R	C	L	I	S	R	L
O	C	C	A	S	A	O
C	L	O	I	M	M	C

B \_ \_ C \_ \_ \_ R

À l'atelier du Chat Perché (Lyon 7e), François apprend aux parents et aux enfants à réparer leurs vélos pour les faire repartir comme neufs.



FRANÇOIS

Qu'est-ce qu'un enfant peut apprendre à réparer lui-même sur un vélo ?

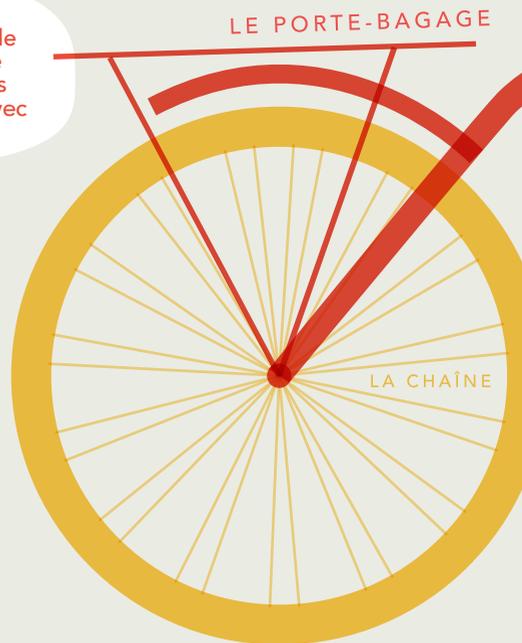
Plein de choses !  
À 5 ans, accompagné d'un adulte, il peut apprendre à réparer une crevaison ou à ajouter une sonnette ou une béquille. Vers 8 ans, il peut régler ses freins, changer la hauteur de sa selle ou poser un porte-bagage. Et à tout âge, c'est super d'apprendre à démonter son vélo.

As-tu une « astuce maison » qui permettrait d'améliorer le confort de son vélo ?

Oui, dans mon atelier, tu peux fabriquer un antivol pour ta selle. Tu glisses une vieille chaîne de vélo dans une chambre à air de récup', ensuite tu fais passer l'antivol dans la selle et le cadre du vélo puis tu fermes avec un outil qu'on appelle un dérive-chaîne.

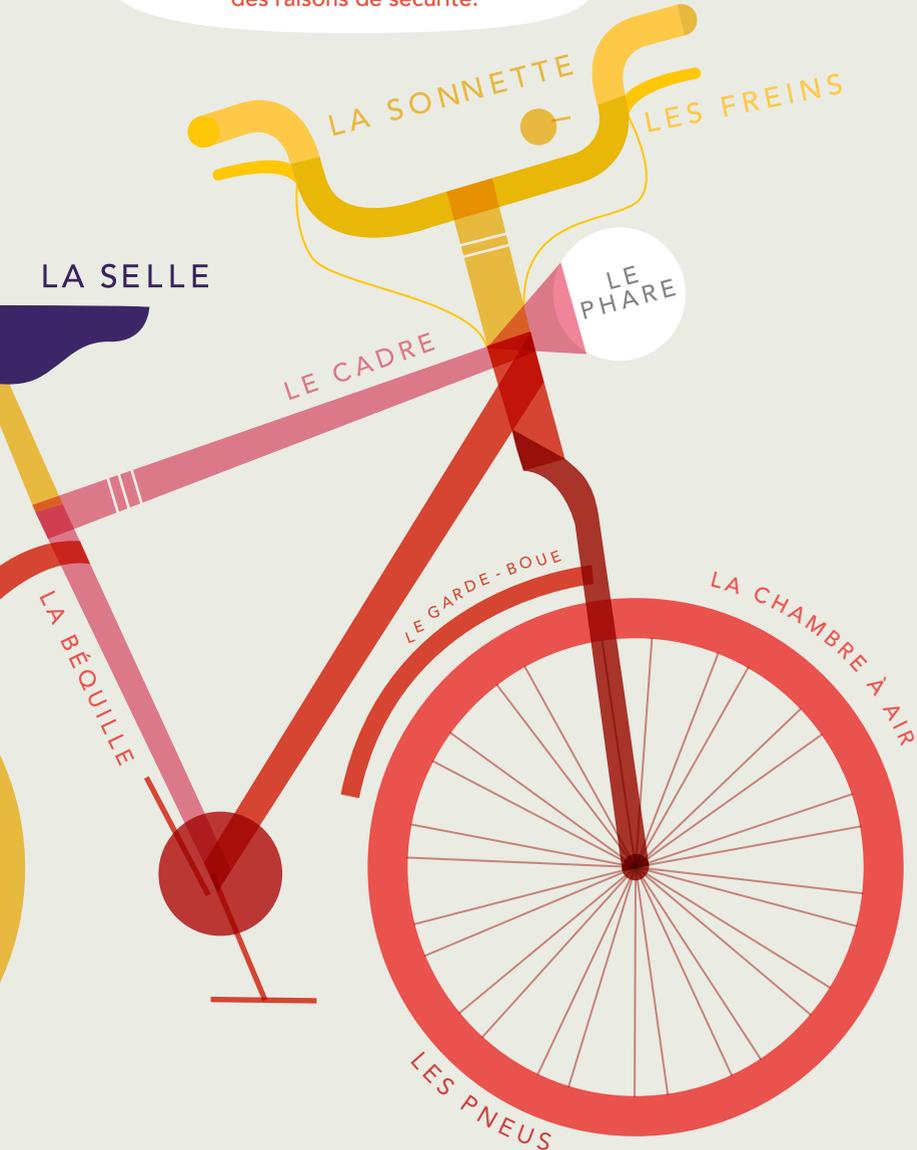
Que dirais-tu à un enfant pour le convaincre de réparer lui-même son vélo ?

« Tu peux le faire » ! Parfois les parents eux-mêmes pensent que leur enfant n'en est pas capable. Il faut leur dire que c'est facile et qu'on peut le faire très tôt. Et puis, on est encore plus fier de son vélo quand on l'a bricolé soi-même !



On peut absolument tout changer sur un vélo !  
Et quand c'est vraiment trop cassé, on démonte le vélo  
pour récupérer les pièces en bon état qui serviront  
à réparer un autre vélo.

Il n'est pas nécessaire  
d'acheter pour réparer, mis  
à part un câble de freins pour  
des raisons de sécurité.





# le SAC à VRAC

LE COMPAGNON IDÉAL POUR REMPLACER LES SACS AU RAYON VRAC.

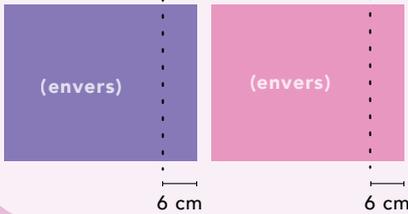


Il te faut :

-  DEUX MORCEAUX DE TISSU (30X45CM)
-  DEUX CORDONS OU RUBANS (2X70CM)
-  UNE RÈGLE
-  UN CRAYON ET UNE PAIRE DE CISEAUX
-  DU FIL ET UNE AIGUILLE
-  UNE ÉPINGLE À NOURRICE

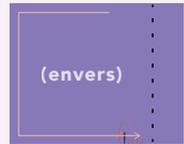
1

Prends tes deux morceaux de tissu sur l'envers et trace un trait de 6 cm à droite.



2

Superpose les deux morceaux, endroit contre endroit (on doit voir les deux envers de chaque côté).

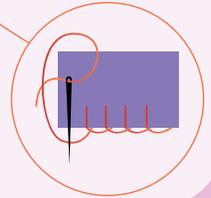


Prends une aiguille et enfle le fil pour coudre trois côtés.

Il ne faut pas coudre le côté de la marge de 6 cm.

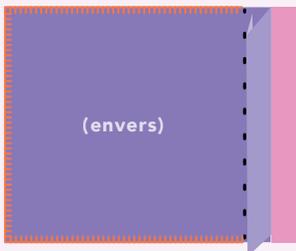
### POINT DE FESTON

Pique l'aiguille près du bord et ressors sur l'envers par-dessus le fil en formant une boucle.



3

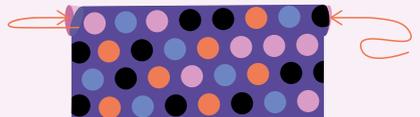
Fais un premier revers de 1 cm sur le côté qui n'est pas cousu. Puis un suivant jusqu'à la marge de 6 cm.



Couds ton revers puis celui au verso.

4

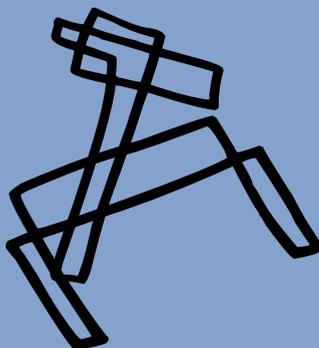
Retourne sur l'endroit. Enfile le premier ruban par la droite dans le revers du dessus à l'aide d'une épingle à nourrice et repars par le revers du dessous. Fais la même chose avec le revers du dessous en commençant par la gauche.



Fais un nœud à chaque extrémité des deux rubans.



ÉMPLOI



LE MOT MYSTÈRE

Retrouve dans le tableau les mots indiqués ci-dessous et compose, avec les lettres restantes, le mot mystère.

troc  
donner  
neuf  
échange  
revente

autre  
futé  
vieux  
mode

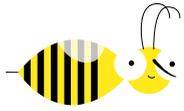
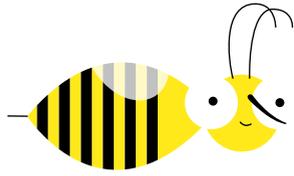
R	N	C	F	U	T	E
R	E	E	O	T	A	G
E	A	V	U	R	G	N
N	U	I	E	F	T	A
N	T	E	R	N	E	H
O	R	U	A	P	T	C
D	E	X	M	O	D	E

P \_ \_ T \_ \_ E

Les boîtes à partage sont des petites boîtes en bois installées un peu partout dans les rues, les parcs ou encore les gares de la Métropole de Lyon. Elles permettent d'y déposer les objets (jouets, livres, vêtements, vaisselle...) dont on ne se sert plus et qui peuvent avoir une nouvelle vie entre les mains d'une autre personne.



JEU À DÉTACHER



le  
jeu  
des  
petites  
abeilles







# LES RÈGLES DU JEU

Chaque joueur place 2 abeilles dans sa ruche et lance le dé chacun son tour. Tu dois obtenir un 6 pour pouvoir sortir une abeille de ta ruche et la placer sur la case départ de ta couleur. Si lors de la partie tu fais des 6, tu peux rejouer et, au choix, sortir une nouvelle abeille ou avancer de 6 cases. Attention ! Une case ne peut être occupée que par une seule abeille. Un joueur passant sur une case occupée doit reculer d'autant de points en trop. Cependant, si une abeille tombe sur une case occupée, elle renvoie celle de l'autre joueur à la ruche et prend sa place. Le joueur qui retourne à la ruche doit obtenir à nouveau un 6 pour sortir.

Le premier joueur qui fait le tour complet du jeu, remonte les 4 cases de sa couleur avec ses 2 abeilles et fait un 6 pour atteindre la case centrale, a gagné !



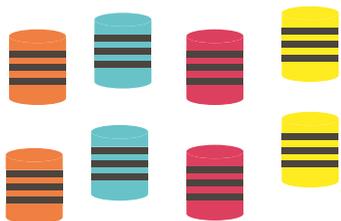
Avant de jouer, fabrique tes petites abeilles.

Il te faut 4 équipes composées de 2 abeilles.

Récupère 4 bouchons en liège et coupe-les en deux pour avoir 8 abeilles.



Peins chaque équipe d'une couleur différente. N'oublie pas les rayures !



Colle à chaque abeille 2 ailes en papier sur le dos et 4 pattes sur le ventre.

Coupe un cure-dent en 4 pour les pattes.



Fais deux encoches au dessus pour fixer les ailes.

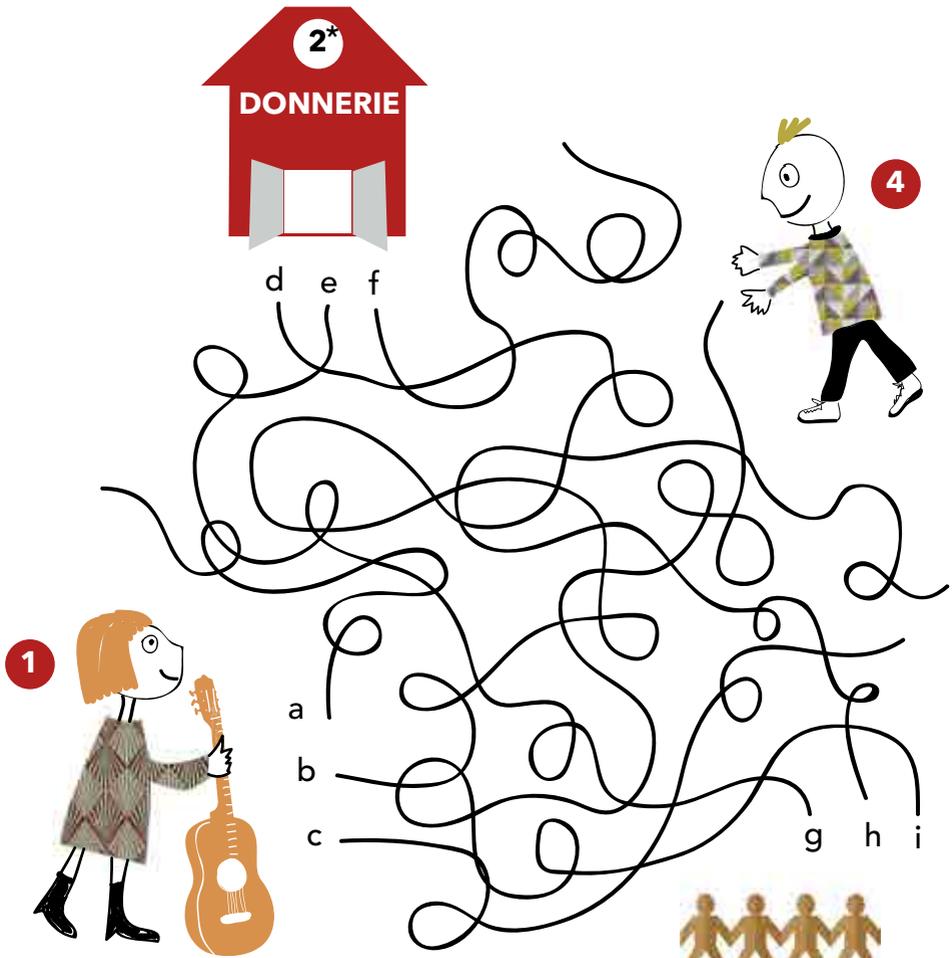
Pour finir colle sur chaque abeille 2 gros yeux que tu auras dessinés sur du papier.

À toi de jouer !



# LE LABYRINTHE

Louise, jeune Villeurbannaise, n'a plus besoin de sa guitare. Elle la dépose à la donnerie, située à la déchèterie de Villeurbanne. Les associations partenaires de la Métropole vont ensuite peut-être un peu la réparer et la redistribuer. Par exemple à Valentin, qui habite à Lyon et qui aimerait bien commencer la guitare. Trouve quel parcours permet de rejoindre 1 et 2, puis 2 et 3 et enfin, 3 et 4.



\* Retrouve toutes les adresses des donneries près de chez toi sur [grandlyon.com/donneries](http://grandlyon.com/donneries)

Réponses : 1 → 2 : b • 2 → 3 : e • 3 → 4 : i.

# RECYCLAGE



## LE MOT MYSTÈRE

Retrouve dans le tableau les mots indiqués ci-dessous et compose, avec les lettres restantes, le mot mystère.

déchet  
sac  
verre  
métal  
mieux  
loi

papier  
alu  
silo  
bac  
mêlé  
côté

T	O	L	I	S	P	E
D	R	S	A	C	A	E
M	E	T	A	L	P	R
I	E	C	U	O	I	R
E	B	L	H	I	E	E
U	A	A	E	E	R	V
X	R	I	C	O	T	E

T \_ \_ \_ R

## VISITE AU CENTRE DE TRI

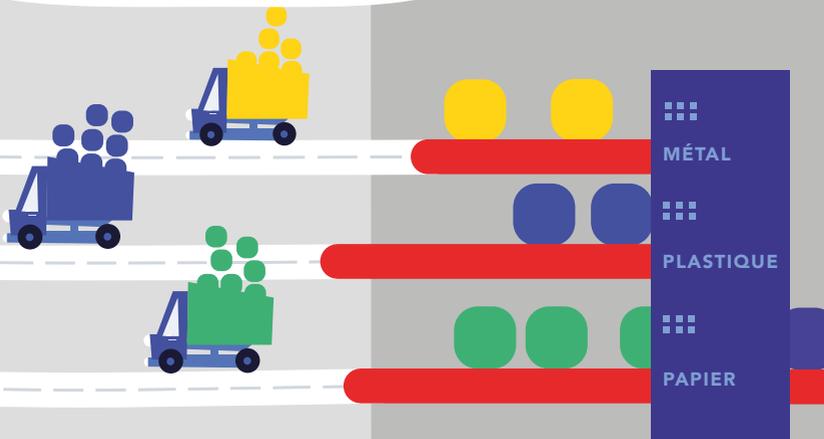
Dans la Métropole de Lyon, tous les emballages en plastique, en métal, en papier et en carton sont jetés dans le bac de tri. Des camions transportent ensuite ces déchets jusqu'aux centres de tri de la Métropole de Lyon\*, où plus de 50 employés travaillent pour leur offrir une seconde vie.

À la maison, faut-il faire quelque chose de particulier avec les emballages avant de les jeter dans le bac de tri ?



Que deviennent ensuite ces « balles » ?

Elles sont expédiées dans des usines qui vont les transformer en de nouveaux produits. Les balles de plastique sont broyées en granulés pour fabriquer de nouvelles bouteilles en plastique ou des vestes en polaire. Les balles de cartons sont malaxées et transformées en pâte pour créer du carton d'emballage ; nos vieux papiers redeviennent du papier journal. Les balles de métal sont fondues et transformées en cadres de vélo ou nouvelles canettes et boîtes de conserve.





Oui. D'abord, il ne faut pas les emboîter. Par exemple, on ne plie pas des papiers à l'intérieur d'une boîte de céréales. Ensuite, il faut vider les pots de yaourt, les canettes ou les boîtes de conserve, mais sans les laver.

Faut-il encore trier les emballages quand ils arrivent au centre de tri ?

Oui car les matières qui sont acheminées aux usines pour créer de nouveaux produits, doivent être de très bonne qualité. L'usine qui recycle les bouteilles opaques (lait, gel douche) n'est pas la même que celle qui recycle les bouteilles transparentes (eau, soda...). Il y a aussi une usine pour les cartons et les papiers.

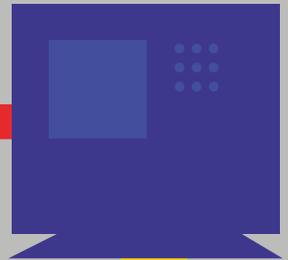


Y a-t-il beaucoup d'emballages mal triés par les Lyonnais ?

Qui entre 25% et 35% environ. À Lyon, les erreurs de tri sont encore très élevées. Il est donc important que tout le monde fasse attention, chez soi, à bien trier ses déchets en respectant les consignes de tri.

Les emballages et papiers sont-ils triés par des machines ou des personnes ?

Les deux. Des employés réceptionnent et trient les déchets par matière avec l'aide de machines perfectionnées : plastique, papier, métal... Les déchets sont ensuite regroupés par familles et compressés sous forme de « balles ». Ces balles pèsent en moyenne une tonne, soit le poids moyen d'une petite voiture !



# LE DESTIN DES DÉCHETS

Relie chaque déchet à sa destination : poubelle grise, bac de tri vert et jaune, silo à verre, composteur, déchèterie & donnerie.



Poubelle grise

Bac de tri

Silo à verre



16



17



18



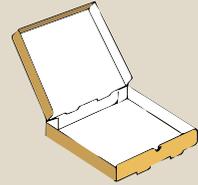
15



20



21



22



14



19



23



24



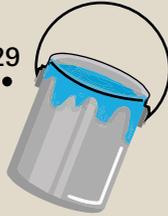
25



26



27



29



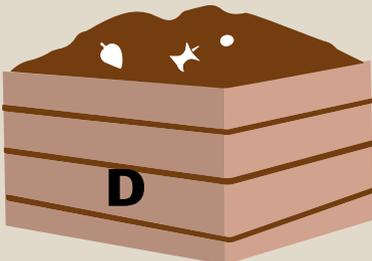
28



30

Il y a actuellement 19 déchèteries dans la métropole lyonnaise. Mais sais-tu qu'il existe aussi 9 déchèteries mobiles qui se déplacent une fois par mois dans plusieurs quartiers de Lyon et Villeurbanne, et même une déchèterie fluviale amarrée sur la rive droite de la Saône, dans le 5<sup>e</sup> arrondissement, tous les samedis ?

Composteur



D



Déchèterie & Donnerie



E



F

## LA DEUXIÈME VIE DES EMBALLAGES

Grâce au recyclage, certains emballages peuvent avoir une deuxième vie en se transformant en de nouveaux objets. Relie chaque élément de la colonne de gauche au produit transformé dans la colonne de droite.



RÉPONSES : 27 bouteilles en plastique = 1 veste polaire • 14 canettes de soda = 1 trottinette • 6 pots de yaourt = 1 cintre • 9 boîtes de conserve en métal = 1 boule de pétanque.

$$R + R + \text{chaise} + \text{pointillés} =$$

# ZÉRO

## DÉCHET

EN MATIÈRE  
DE DÉCHETS, TU AS  
LE DROIT D'AVOIR ZÉRO.



### C'est même une très bonne note !

Comment faire ? Réduis tes déchets en achetant en vrac ou en faisant ton compost, répare ton vélo au lieu d'en racheter un, réutilise des livres ou des jouets en te servant dans une boîte à partage, trie tes emballages dans le bac vert et jaune pour permettre leur recyclage. Tu ne produis alors aucun déchet et c'est gagné !

Et tu peux aller encore plus loin dans le zéro déchet ! Comment ? En refusant !

Ce n'est pas facile de dire non aux autres car on a peur de leur faire de la peine. Mais toi tout seul, tu peux refuser des choses : une paille en plastique, un aliment présenté sous un film plastique, la pub dans ta boîte aux lettres, un emballage cadeau...

Là, c'est le zéro déchet pointé assuré !

Voici quatre recettes zéro déchet et zéro gaspi pour changer ton quotidien.

DANS TA CUISINE

# QUICHE O'PAIN

IL TE FAUT :

180 g de pain sec 

Eau ou lait (pour ramollir le pain) 

3 poireaux 

7 champignons de Paris 

1 bûche de chèvre 

20 cl de lait 

3 œufs 

Sel et poivre 

**1** Coupe le pain en tranches et fais-le ramollir 15 minutes dans de l'eau ou du lait.

**2** Beurre ton moule et recouvre-le de pain mou (bien aplatis).

**3** Préchauffe le four à 180°C. Lave et coupe les poireaux et les champignons en morceaux, puis le fromage en dés. Précuis les poireaux à la poêle ou à la vapeur.

**4** Mélange les œufs, le lait, le sel et le poivre dans un bol pour obtenir un mélange homogène.

**5** Dépose les poireaux et les champignons sur la pâte, recouvre avec ta préparation puis le fromage.

Fais cuire la quiche environ 25 min. Sors-la du four et déguste-la avec une salade verte.

## SMOOTHIE aUX FRUITS aBÎMÉS

**1**

LAVE, ÉPLUCHE, TRIE ET COUPE LES FRUITS EN DÉS.

**2**

AJOUTE DU LAIT, QUELQUES GLAÇONS ET UN PEU DE SUCRE OU DE MIEL.

**3**

MIXE À PLEINE VITESSE.

C'EST PRÊT !



POUR  
JOUER

## Pâte à MODÉLER Maison

IL Te FAUT :

 ½ tasse de sel

1 tasse de farine

2 cuillères à café  
de bicarbonate  
de soude

1 cuillère à café  
d'huile végétale  
(tournesol ou olive)

 1 tasse  
d'eau chaude

Des épices pour  
colorer la pâte :  
cannelle, curcuma,  
paprika, cacao...

**1** Mélange la farine, le sel  
et le bicarbonate dans  
une casserole. Ajoute l'eau  
chaude et l'huile en remuant.

**2** Avec un adulte, mets la casserole  
sur le feu et mélange jusqu'à  
ce que la pâte forme une boule  
qui se décolle des parois.

**3** Sors la pâte de la casserole  
et laisse-la tiédir. Pétris puis divise  
la pâte en autant de boules  
que de couleurs souhaitées.

**4** Ajoute une épice par morceau et pétris  
jusqu'à obtenir une couleur uniforme.

**5** La pâte se conserve plusieurs  
mois dans une boîte bien hermétique.  
Rajoute de la farine et pétris la pâte  
si elle devient collante au fil  
des utilisations.

## DentiFRice Maison

DANS  
TA SALLE  
DE BAIN

IL Te FAUT :



4 cuillères à soupe  
de carbonate  
de calcium  
(ou blanc  
de Meudon)



½ cuillère à café  
de bicarbonate  
alimentaire

1 cuillère  
à café de sel 



Facultatif :  
3 à 5 gouttes  
d'huile essentielle  
de citron ou de menthe  
des champs  
(à partir de 7 ans)

Mélange tous les ingrédients dans  
un bol. Verse dans un petit bocal  
en verre bien fermé par  
un couvercle.

UTILISATION

Mouille ta brosse  
à dents et tremp-la dans  
le bocal pour récupérer  
un peu de poudre.

Contrairement aux  
dentifrices vendus  
en grande distribution,  
ce dentifrice en poudre  
ne mousse pas du tout.  
Cela ne veut pas dire qu'il  
est moins efficace,  
bien au contraire !  
Et il est meilleur  
pour ta santé car il est  
complètement naturel.

# CALENDRIER

C'est plutôt facile de changer  
sa manière de consommer.

	lundi	mardi	mercredi
semaine 1	 <p>àère ta chambre</p>	 <p>va choisir de nouvelles céréales au rayon vrac</p>	<p>fais du tri dans ta chambre et va à la boîte à partage</p>
semaine 2	 <p>au dîner, ne remplis pas trop ton assiette (n'aie pas les yeux plus gros que le ventre)</p>	 <p>éteins la lumière quand tu sors de ta chambre</p>	 <p>fais un gâteau</p>
semaine 3	<p>propose à ton prof de SVT de faire un exposé sur le compost (psss, aide-toi de notre schéma p7)</p>	<p>à la cantine, s'il te reste du pain, garde-le pour ton goûter</p>	 <p>va faire un tour à la ludothèque</p>
semaine 4	 <p>utilise des piles rechargeables (jeux, consoles, télécommandes)</p>	 <p>stop l'essuie-tout ! utilise des serviettes lavables</p>	 <p>va au silo à verre jeter les bouteilles que vous ne réutilisez pas</p>

# DES DÉFIS

Voici maintenant un défi à relever chaque jour pour aller doucement mais sûrement vers la vie zéro déchet.

jeudi

dessine de jolies étiquettes pour les bocaux de pâtes et de riz de la cuisine

vendredi

fais le tri dans ton cartable pour réutiliser les feuilles de papier non utilisées en papier brouillon

week-end

ramasse des feuilles dans ton jardin pour alimenter ton compost



  
à la boulangerie refuse poliment le papier qui enveloppe la baguette

pour les petits déplacements privilégie le vélo



propose à tes parents d'aller chiner sur un vide-greniers (et pourquoi pas d'y tenir un stand en famille ?)

propose à tes parents d'aller au jardin partagé de ton quartier



dessine une étiquette stop-pub pour la coller sur ta boîte aux lettres

STOP

aide tes parents à cuisiner des quiches et des gâteaux pour les repas de la semaine

stop les bouteilles en plastique ! pour le goûter, il te faut une gourde



★ c'est l'anniversaire de ta maman, et si tu lui fabriquais ton propre cadeau ? ★

accompagne tes parents au marché avec des boîtes et ton sac à vrac



# À TOI DE JOUER

Déchiffre la phrase mystère à l'aide du code secret.



-----  
 ,  
 ----- .

<b>A</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>N</b>	<b>O</b>	<b>P</b>	<b>Q</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>U</b>

Réponse : Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas.

Ne pas jeter sur la voie publique mais dans un bac de tri.



**GRANDLYON**  
la métropole