



# DÉFI ÉCO- CONSO



**100 IDEES POUR CHANGER  
SES HABITUDES**



# Table des matières

INTRODUCTION .....	3
CUISINE .....	4
SALLE DE BAINS .....	5
MENAGE .....	6
MODE .....	7
ENFANTS .....	8
MAISON .....	9
TRAVAIL.....	10



# INTRODUCTION

Pour son tout nouveau défi Eco-conso, l'association des Acteurs du Développement Durable de Courbevoie a décidé de valoriser les actions positives d'une démarche qui tend vers le Zéro Déchet. En parallèle des événements gratuits proposés entre le 7 mars et le 4 avril 2025, les membres ont constitué une liste de 100 idées dans laquelle piocher de nouvelles habitudes. Celles-ci font ainsi écho aux conférences et ateliers auxquels vous pourrez vous inscrire, mais pourront également vous servir de support bien après la fin du défi.

Dans cette liste, vous découvrirez des moyens concrets pour réduire vos déchets, des astuces pour améliorer votre bien-être, des opportunités pour économiser de l'argent, et des façons d'inculquer à vos enfants l'importance d'un mode de vie plus respectueux de l'environnement. Chacune de ces idées constitue une pierre angulaire de votre engagement envers le zéro déchet. Ensemble, elles forment un fil rouge qui vous guidera tout au long de votre voyage vers une vie plus durable.

Ce défi Zéro Déchet ne consiste pas à tout changer du jour au lendemain, mais à enclencher un cheminement progressif. Il s'agit d'expérimenter, de réussir, de rater, et de réapprendre. Chaque petit pas compte, chaque effort vous rapproche d'une vie plus consciente et plus épanouissante. Après tout, le zéro déchet, c'est avant tout un cadeau que vous vous faites à vous-même, un choix qui améliorera votre qualité de vie.

Il ne vous reste plus qu'à choisir la première idée pour vous lancer !



## CUISINE

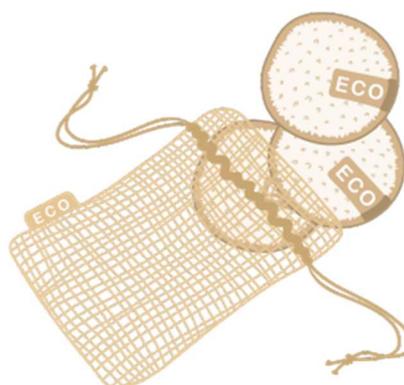
- Acheter ses fruits et légumes de saison en vrac dans des sacs en tissu \*
- Apporter mes boîtes hermétiques chez les commerçants pour les produits frais à la coupe et au poids \*
- Utiliser de l'essui tout lavable \*
- Coudre des feuilles d'essuie-tout lavables dans de vieux draps \*\*
- Utiliser des boites hermétiques pour mieux conserver les restes \*
- Boire l'eau du robinet \*
- Utiliser un bâton de charbon/Binchotan pour filtrer son eau \*
- Acheter du café et du thé en vrac issus du commerce équitable \*
- Remplacer alu/film plastique par des charlottes ou bee-wraps \*
- Utiliser des carafes/bouteilles en verre \*
- Acheter ses féculents, légumineuses et céréales en vrac dans des sacs en tissu \*
- Fabriquer soi-même ses sacs à vrac \*\*
- Remplacer les plats industriels par des plats fait maison \*\*
- Composter ses déchets organiques \*
- Utiliser une cafetière italienne, à filtre ou à capsule à café réutilisable \*\*
- Utiliser le marc de café avant de le mettre au compost \*\*
- S'inscrire et participer au fonctionnement d'une AMAP \*\*\*
- Acheter une yaourtière et faire ses yaourts maison \*\*\*
- Cuisiner les épluchures \*\*\*
- Cultiver ses plantes aromatiques \*\*
- Garder ses bocaux en verre pour ranger ses produits secs\*
- Conserver ses herbes aromatiques (achetées ou cultivées) hachées, découpées avec un filet d'huile d'olive dans des bacs à glaçons \*
- Acheter en vrac ses épices/aromates \*
- Remplacer les gâteaux du commerce par des pâtisseries maison \*\*
- Faire du batch cooking en cuisinant à l'avance les repas de la semaine \*\*\*



Niveau : \* débutant | \*\* : confirmé | \*\*\* Expert

## SALLE DE BAINS

- Utiliser du savon solide à la place du gel douche \*
- Opter pour un shampoing solide à la place des flacons en plastique \*
- Remplacer les cotons jetables par des lingettes démaquillantes réutilisables \*
- Choisir une brosse à dent rechargeable ou en bambou \*
- Utiliser du dentifrice solide \*
- Remplacer les cotons tiges jetables par des alternatives réutilisables (type oriculi) \*\*
- Fabriquer ses produits de beauté (déodorant, dentifrice, baume à lèvres, gommage...) \*\*
- Acheter une culotte menstruelle \*\*
- Coudre mes serviettes hygiéniques lavables \*\*\*
- Utiliser des huiles essentielles pour les bobos quotidiens \*\*
- Se démaquiller avec une huile végétale \*\*
- Se raser avec un rasoir de sûreté \*\*
- Se moucher dans des mouchoirs en tissu \*
- Fabriquer son baume à lèvres soi-même \*
- Coudre ses mouchoirs en tissu dans de vieux draps/vêtements \*\*\*
- Fabriquer ses gommages avec du gros sel ou de l'argile verte \*
- Fabriquer ses propres lingettes démaquillantes réutilisables \*\*\*



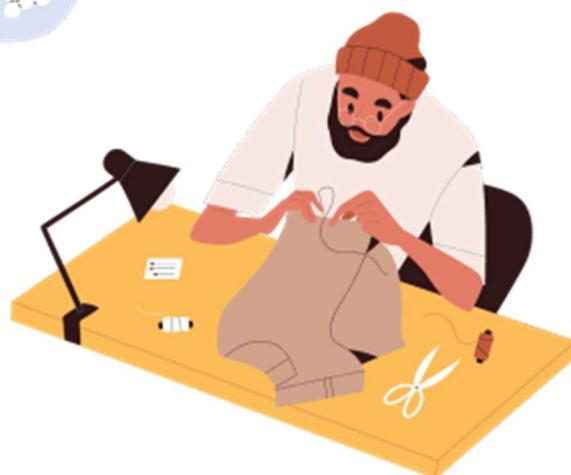
## MENAGE

- Mettre du vinaigre blanc dans sa lessive comme adoucissant \*
- Fabriquer un tawashi pour remplacer ses éponges \*\*
- Se servir d'une brosse à vaisselle pour gratter les plats, plutôt qu'une éponge \*\*
- Fabriquer sa lessive soi-même (au lierre, à la cendre, au savon noir...) \*\*
- Fabriquer son produit ménager multi-usage soi-même \*
- Fabriquer son produit anticalcaire soi-même \*
- Nettoyer ses vitres avec du papier journal \*\*
- Déboucher mon évier avec des produits naturels \*\*
- Nettoyer et détartrer les toilettes naturellement \*\*
- Utiliser un désodorisant pour les toilettes fait maison \*\*
- Fabriquer sa poudre pour le lave-vaisselle \*\*
- Nettoyer les joints avec du blanc de Meudon \*\*\*
- Utiliser de vieux tissus comme chiffons \*
- Acheter ses produits d'entretien en vrac \*
- Blanchir son linge grâce au percarbonate \*\*
- Faire sa vaisselle avec un pain de savon de Marseille \*



## MODE

- Donner les vêtements que l'on ne porte plus \*
- Ne plus acheter de vêtements de marques de "fast fashion" \*
- Faire réparer ses vêtements \*\*
- Apprendre à réparer ses vêtements \*\*
- Acheter des vêtements d'occasion (Vinted, vide grenier, brocante...) \*
- Emprunter à des amis ou louer un vêtement pour une occasion \*\*
- Acheter juste ce dont on a besoin en vêtements/chaussures/accessoires \*
- Organiser un troc de vêtements avec ses amis \*\*\*
- Utiliser des patchs thermocollants pour masquer les trous dans les vêtements \*\*



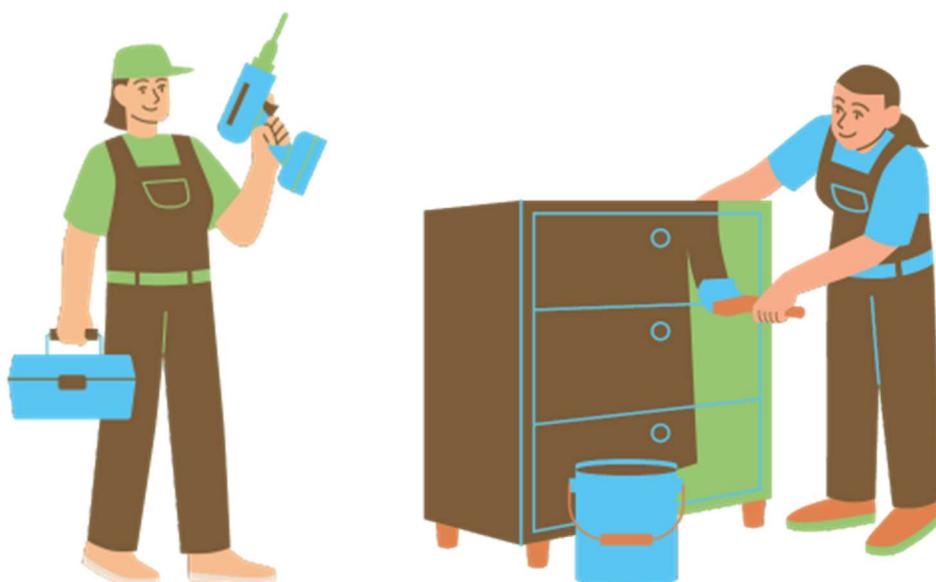
## ENFANTS

- Utiliser une gourde en inox ou verre pour les enfants/ados \*
- Remplacer les pailles jetables par des modèles en inox \*
- Acheter des vêtements de seconde main \*
- Imaginer des fêtes d'anniversaire sans vaisselle jetable \*
- Préférer des cadeaux durables plutôt qu'un jouet à la mode \*
- Offrir des expériences à vivre plutôt que des jouets à durée limitée \*\*
- Réutiliser les fournitures scolaires d'une année sur l'autre \*
- Pour bébé, utiliser des couches lavables \*\*
- Pour bébé, utiliser des lingettes lavables \*\*
- Opter pour un biberon en verre plutôt qu'un en plastique \*
- Acheter son liniment en vrac \*
- Fabriquer son propre liniment pour bébé \*\*



## MAISON

- Emprunter des outils à des amis, des voisins ou famille \*
- Louer du matériel qui ne servira qu'une seule fois
- Relooker/upcycler ses meubles pour leur donner une seconde vie \*\*
- Acheter des plantes dépolluantes \*\*
- Acheter ses meubles d'occasion \*
- Donner ou revendre (brocante, leboncoin) les meubles dont on ne veut plus \*
- Emprunter des livres à la bibliothèque \*
- Donner les livres qu'on n'utilise pas à une association / boîte à livres \*
- Acheter des livres de seconde main \*
- Réparer plutôt que jeter ! \*\*
- Aller dans un Repair Café pour faire réparer son électroménager défectueux \*\*



## TRAVAIL

- Réduire ses impressions au strict nécessaire \*
- Imprimer recto-verso, en noir & blanc \*
- Utiliser comme brouillon les feuilles imprimées sur une seule face \*
- Utiliser les stylos jusqu'en fin de vie \*
- Acheter le matériel électronique de seconde main (ordinateur, téléphone, imprimante...) \*
- Installer une cafetière à filtre au bureau pour remplacer la cafetière à capsules \*
- Proposer la collecte du marc de café et le proposer aux collègues qui ont un jardin pour leur servir d'engrais \*\*
- Mettre en place un système de tri sélectif sur son lieu de travail \*
- Utiliser son propre mug plutôt qu'un gobelet jetable à la machine à café \*
- Acheter des fournitures de bureau d'occasion\*\*

