

Le défi 30 jours zéro déchet

Un petit geste par jour pendant un mois,
testé et réaliste, pour alléger ta poubelle.

+ LA GRILLE À COLLER SUR LE FRIGO

Coche chaque jour, sur papier ou à l'écran.



Bienvenue dans ton défi

Pas besoin de tout changer d'un coup. Chaque jour, un geste simple. À la fin du mois, ta poubelle sera plus légère, et tes habitudes aussi.

Le défi tient en quatre semaines : on observe, puis on s'attaque à la cuisine, à la salle de bain et à l'entretien, et enfin à la façon d'acheter. Les deux derniers jours servent à faire le bilan et à choisir ce que tu gardes.

Comment ça marche

- 1 Un geste par jour.** Lis le geste du jour le matin, fais-le dans la journée, coche la case. C'est tout.
- 2 Commence quand tu veux.** Le jour 1 n'a pas besoin d'être un lundi ni le premier du mois.
- 3 L'ordre est libre.** Un geste ne convient pas cette journée-là? Fais celui du lendemain et reviens-y plus tard.
- 4 Rien ne se jette pour rien.** Finis tes produits avant de les remplacer : jeter un flacon plein pour en acheter un « écolo » crée un déchet de plus.
- 5 Pas de culpabilité.** Une journée manquée n'annule pas les autres. Le but, c'est de garder des habitudes, pas d'être parfait.
- 6 Embarque la maisonnée.** Les enfants adorent cocher les cases. Colle la grille de la page 4 sur le frigo.

Pourquoi je fais ce défi

Écris tes raisons : tu les reliras les jours où la motivation baisse.

L'inventaire de ma poubelle

Jour 1 : pendant une journée, note ce que tu jettes dans chaque catégorie (un trait par objet). **Jour 29** : refais l'exercice et compare. Pas besoin de peser : compter suffit.

Catégorie	Jour 1	Jour 29	Ce que je peux changer
Emballages de plastique (sacs, pellicules, barquettes)			
Bouteilles, pots et contenants			
Papier et carton (circulaires, boîtes)			
Restes de table et aliments perdus			
Jetables (essuie-tout, lingettes, ustensiles, gobelets)			
Produits de soin et de ménage			
Vêtements, objets brisés, autres			

Ce qui m'a surpris

Truc : la catégorie qui déborde le plus est ta priorité. Si ce sont les restes de table, la semaine 2 va t'aider. Si ce sont les jetables, regarde la semaine 3. Et si tu ne sais pas dans quel bac va un objet, l'application gratuite « **Ça va où?** » de RECYC-QUÉBEC te le dit.

Ma grille de 30 jours

Imprime cette page et colle-la sur le frigo. Coche un jour dès que le geste est fait. Les cases se cochent aussi à l'écran.

JOUR 1 Inventaire ☐	JOUR 2 Sacs réutilisables ☐	JOUR 3 Bouteille d'eau ☐	JOUR 4 Pas de circulaires ☐	JOUR 5 Compost ☐
JOUR 6 Liste « frigo » ☐	JOUR 7 3 désabonnements ☐	JOUR 8 Vrac ☐	JOUR 9 Repas vide-frigo ☐	JOUR 10 Adieu pellicule ☐
JOUR 11 Pain congelé ☐	JOUR 12 Bouillon de retailles ☐	JOUR 13 Lunch réutilisable ☐	JOUR 14 Fruit « moche » ☐	JOUR 15 Savon en pain ☐
JOUR 16 Shampoing en barre ☐	JOUR 17 Brosse en bambou ☐	JOUR 18 Nettoyant maison ☐	JOUR 19 Chiffons ☐	JOUR 20 Lessive en vrac ☐
JOUR 21 Tampons lavables ☐	JOUR 22 Réparer ☐	JOUR 23 Emprunter ☐	JOUR 24 Acheter usagé ☐	JOUR 25 Donner 3 objets ☐
JOUR 26 Refuser un cadeau promo ☐	JOUR 27 Cadeau d'expérience ☐	JOUR 28 Producteur local ☐	JOUR 29 Inventaire final ☐	JOUR 30 Mes 3 gestes ☐

■ Observer
 ■ Cuisine
 ■ Salle de bain
 ■ Consommer
 ■ Bilan

SEMAINE 1

Observer et commencer

Avant de changer quoi que ce soit, on regarde ce qui sort de la maison. Les gestes de cette semaine coûtent presque rien et préparent tout le reste.

JOUR

1

Fais l'inventaire de ta poubelle et de ton bac de recyclage pendant une journée.☐

Note ce qui revient le plus souvent dans le tableau de la page 3 : c'est ta cible pour le mois.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

2

Mets des sacs réutilisables dans l'auto et près de la porte.☐

Un sac oublié à la maison ne sert à rien. Range-les là où tu passes, et glisse un sac pliable dans ton manteau ou ton sac à main.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

3

Commence une bouteille d'eau réutilisable.☐

Au Québec, l'eau du robinet est contrôlée selon le Règlement sur la qualité de l'eau potable. Remplis ta bouteille avant de partir.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

4

Installe un autocollant « Pas de circulaires » sur ta boîte aux lettres.☐

Tu peux consulter les circulaires en ligne au besoin. Moins de papier qui entre, c'est moins de papier à trier.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

5

Prépare un contenant pour les restes de table et renseigne-toi sur la collecte de compost de ta ville.☐

Les règles du bac brun changent d'une municipalité à l'autre : vérifie la liste sur le site de ta ville ou dans l'application « Ça va où? ».

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

6

Fais une liste d'épicerie à partir de ce qui reste au frigo.☐

Ouvre le frigo avant d'écrire la liste. Ce qui doit être mangé en premier va à l'avant, à hauteur des yeux.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

7

Désabonne-toi de trois infolettres promotionnelles qui te poussent à acheter.☐

Le lien « Se désabonner » est presque toujours au bas du courriel. Moins de tentations, moins d'achats impulsifs.

Fait le : _____ Mes notes : _____

SEMAINE 2

La cuisine

La cuisine produit la plus grande partie des déchets d'une maison : emballages, restes, aliments oubliés. On s'attaque à ce qui entre et à ce qui se perd.

JOUR

8

☐**Achète un aliment en vrac avec ton propre contenant.**

Fais peser ton contenant vide à la caisse avant de le remplir (c'est la tare). Commence par un produit que tu achètes souvent : riz, pâtes, noix.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

9

☐**Cuisine un repas « vide-frigo ».**

Omelette, soupe, riz frit, pizza maison ou pâtes : presque tout ce qui traîne trouve sa place dans l'une de ces recettes.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

10

☐**Remplace la pellicule plastique par un contenant ou un emballage ciré.**

Un bol couvert d'une assiette fait aussi l'affaire. Lave l'emballage ciré à l'eau froide savonneuse et ne l'utilise pas pour la viande crue.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

11

☐**Congèle le pain en tranches plutôt que de le jeter.**

Les tranches se grillent directement, sans décongeler. Le pain sec devient chapelure ou pain doré.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

12

☐**Prépare un bouillon avec les pelures et les retailles de légumes.**

Garde un sac au congélateur pour accumuler pelures d'oignon, bouts de carottes et tiges d'herbes. Quand il est plein, fais mijoter une heure.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

13

☐**Apporte ton lunch dans des contenants réutilisables.**

Un contenant en verre va du frigo au micro-ondes. Ajoute des ustensiles et une serviette de tissu dans ton sac.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

14

☐**Achète un fruit ou un légume « moche » à prix réduit.**

Une pomme tachée fait une compote parfaite, et une carotte croche goûte la même chose qu'une droite.

Fait le : _____ Mes notes : _____

SEMAINE 3

La salle de bain et l'entretien

Flacons, tubes, lingettes et vaporisateurs : la salle de bain et l'armoire de ménage cachent beaucoup de plastique. Remplace au fur et à mesure, sans jeter ce qui sert encore.

JOUR

15

☐

Passe au savon en pain pour les mains.

Un porte-savon qui s'égoutte bien le fait durer beaucoup plus longtemps.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

16

☐

Essaie un shampoing en barre.

Laisse-lui quelques lavages : les cheveux peuvent prendre un peu de temps à s'adapter. Range la barre au sec entre deux douches.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

17

☐

Remplace une brosse à dents en plastique par une en bambou quand elle est usée.

Les poils sont en nylon : retire-les avant de mettre le manche au compost, si ta ville l'accepte.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

18

☐

Fabrique un nettoyant tout usage au vinaigre et aux pelures d'agrumes.

Ne mélange jamais vinaigre et eau de Javel : le mélange dégage un gaz toxique. Évite aussi le vinaigre sur le marbre et la pierre naturelle.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

19

☐

Découpe de vieux vêtements en chiffons.

Les t-shirts en coton font d'excellents chiffons à poussière. Ils remplacent les essuie-tout pour la plupart des dégâts.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

20

☐

Choisis un détergent à lessive en feuilles ou en vrac.

Dose selon la charge et la dureté de l'eau : plus de détergent ne lave pas mieux, il rince moins bien.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

21

☐

Remplace les tampons démaquillants jetables par des lavables.

Lave-les dans un petit filet pour ne pas les perdre dans la machine.

Fait le : _____ Mes notes : _____

SEMAINE 4

Consommer autrement

Le déchet le plus facile à gérer, c'est celui qu'on n'a jamais acheté. Cette semaine, on répare, on emprunte et on achète moins, mais mieux.

JOUR

22

☐

Répare un objet plutôt que de le remplacer.

Un bouton recousu, une chaise recollée, une fermeture éclair changée. Cherche un café réparation près de chez toi pour les objets plus compliqués.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

23

☐

Emprunte ou loue un outil au lieu de l'acheter.

Plusieurs villes ont une bibliothèque d'outils. Un voisin ou un proche a peut-être déjà ce qu'il te faut.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

24

☐

Achète une chose usagée dont tu as besoin.

Friperies, ressourceries, ventes de garage et sites de petites annonces : regarde là d'abord avant d'acheter neuf.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

25

☐

Donne ou vends trois objets qui dorment chez toi.

Ce qui ne sert plus chez toi peut servir ailleurs. Les ressourceries et les organismes de ta région acceptent souvent les dons.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

26

☐

Refuse un objet promotionnel gratuit.

Stylo, sac, bouteille, porte-clés : un « non merci » poli évite un objet de plus dans un tiroir.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

27

☐

Fais un cadeau d'expérience plutôt qu'un objet.

Un repas, un cours, une sortie ou du temps ensemble. Ça ne prend aucune place et ça laisse un souvenir.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

28

☐

Achète d'un producteur local au marché.

Apporte tes sacs et tes contenants. Le reste de l'année, cherche le logo Aliments du Québec en épicerie.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOURS 29 ET 30

Le bilan

JOUR

29

☐

Refais l'inventaire de ta poubelle et compare avec le jour 1.

Remplis la colonne « Jour 29 » du tableau de la page 3.

Fait le : _____ Mes notes : _____

JOUR

30

☐

Choisis les trois gestes que tu gardes pour de bon, et partage-les avec un proche.

Écris-les ci-dessous. Trois gestes gardés valent mieux que trente essayés une seule fois.

Fait le : _____ Mes notes : _____

Les trois gestes que je garde

1 _____

2 _____

3 _____

Le geste qui a été le plus facile

Le geste à réessayer plus tard

Je partage mes gestes avec

Bravo! Trente jours, c'est un bon départ : une habitude se consolide surtout en la répétant, jour après jour. Garde cette feuille et refais l'inventaire dans trois mois pour voir le chemin parcouru.

Pour aller plus loin

Sur Écodici

- **Comment éviter le gaspillage alimentaire**
ecodici.ca/comment-eviter-le-gaspillage-alimentaire/
- **Comment composter ses déchets alimentaires**
ecodici.ca/comment-composter-ses-dechets-alimentaires/
- **Les avantages des produits en vrac**
ecodici.ca/les-avantages-des-produits-en-vrac/
- **Astuces pour une salle de bain zéro déchet**
ecodici.ca/astuces-pour-une-salle-de-bain-zero-dechet/
- **Réparer soi-même ses objets pour éviter le gaspillage**
ecodici.ca/comment-reparer-soi-meme-ses-objets-pour-eviter-le-gaspillage/
- **Les avantages des vêtements de seconde main**
ecodici.ca/les-avantages-des-vetements-de-seconde-main/

Ressources officielles

- **RECYC-QUÉBEC, application « Ça va où? »**
Pour savoir dans quel bac va un objet, selon ta municipalité.
<https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/>
- **Gouvernement du Québec, réduire le gaspillage alimentaire**
Conseils pour planifier, conserver et cuisiner les restes.
<https://www.quebec.ca/sante/alimentation/reduire-gaspillage-alimentaire>
- **Le site de ta municipalité**
Les règles du bac brun, de l'écocentre et des collectes spéciales changent d'une ville à l'autre.

Un truc écolo par semaine, ça te dit? L'infolettre gratuite d'Écodici t'envoie chaque semaine un truc testé, une recette de saison et ce qu'il y a à cueillir au Québec. Désabonnement en un clic.
ecodici.ca/infolettre/