



ZWITCH

ZERO WASTE TRAINING
FOR HOTELS & CATERING



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ZWITCH

ZERO WASTE TRAINING
FOR HOTELS & CATERING

Les gestes quotidiens
du zéro déchet

Description du projet

Titre du projet : ZWITCH - ZERO-WASTE dans la formation pour la restauration et l'hôtellerie

Numéro de l'accord : 2021-1-FR01-KA220-VET-000024799

Programme : Erasmus+

Action clé 2 : Coopération pour l'innovation

Domaine : Partenariats stratégiques dans le domaine de l'enseignement et de la formation professionnels

Durée du projet : 24 mois

Partenaires du projet

- OSENGO (Candidat, France)
- Euroform RFS (Italie)
- EU-Trade (Lituanie)
- Pap Corp. (Grèce)
- ITPIO (Bulgarie)

Le contexte

Le concept de zéro déchet est devenu un sujet majeur de nos jours. Il existe de nombreuses formations professionnelles dans les pays partenaires respectifs dans le secteur de l'hôtellerie et de la restauration, mais elles ne prennent pas spécifiquement en compte le concept de zéro déchet ou n'abordent pas cette question. Ces formations peuvent être améliorées par une sensibilisation au concept de zéro déchet, à la réduction ou à la prévention des déchets.

Dans ce guide, vous trouverez de nombreux gestes utiles au quotidien pour le zéro déchet.

Nous espérons qu'ils s'intégreront à votre quotidien !



ZWITCH

ZERO WASTE TRAINING
FOR HOTELS & CATERING

Achats intelligents

L'**achat** est l'un des moments les plus importants pour les différentes entreprises impliquées dans la restauration. Malheureusement, une mauvaise approche de l'achat, que ce soit en raison de prévisions optimistes ou d'un manque de communication entre les services, conduit souvent à gaspiller de grandes quantités de nourriture.

L'idéal serait de faire ses courses de manière intelligente en estimant le nombre de personnes présentes et en achetant les produits en fonction de cette « liste de courses ». Les produits surgelés, en raison de leurs excellentes propriétés de conservation, sont également un élément important des achats intelligents. Ils permettent en effet un plus grand choix à table, mais surtout de conserver plus longtemps les aliments

Le shopping intelligent repose sur une liste de courses aussi intelligente et raisonnée que possible, qui peut offrir les avantages suivants :

- Économiser de l'argent ;
- Éviter le gaspillage et les achats excessifs ;

- Toujours avoir ce dont vous avez besoin ;
- Gagner du temps en visitant moins souvent les fournisseurs ;
- Organiser un menu hebdomadaire parfait.

Le terme et la pratique du smart shopping sont très répandus et particulièrement appréciés des clients soucieux des questions environnementales.

Il devient donc un outil de promotion et fidélisation pour les restaurateurs, qui montrent ainsi l'attention portée à la réduction des déchets dans leurs restaurants au travers de ce geste d'économie quotidien.



Pour en savoir plus :

<https://www.corrierecesenate.it/Dall-Italia/Spreco-alimentare-da-Coldiretti-un-decalogo-per-fare-la-spesa-intelligente>
<https://www.epa.gov/recycle/preventing-wasted-food-home>

Acheter en vrac

La préservation des ressources naturelles est l'un des avantages de l'emballage en vrac. En effet, comme vous le savez, les emballages ont un fort impact environnemental, que ce soit par leur fabrication, leur recyclage, leur incinération ou tout simplement leur abandon dans la nature.

« Le meilleur emballage est celui qui n'existe pas », disait Béa Johnson, cheffe de file du zéro déchet et auteure du livre *Zéro déchet, 100 astuces pour alléger sa vie*.

Acheter en vrac, c'est changer ses habitudes d'achat et repartir chez soi avec un cabas, des sacs en coton réutilisables et autres bocaux en verre. Autant d'emballages qui ne finiront pas en déchets dans votre poubelle.



Et il n'y a pas que votre poubelle qui fait un régime, votre porte-monnaie aussi ! En effet, contrairement aux idées reçues, acheter en vrac permet de faire des économies : vous ne payez plus l'emballage, comme c'est le cas pour les produits industriels suremballés. Tant que vous achetez des fruits et légumes de saison, vous pouvez vous en sortir pour un prix modeste et vous aurez payé pour ce que vous mangez.

Le choix de la quantité vous permet d'adapter vos achats à votre appétit et ainsi de réduire le gaspillage alimentaire. Il n'y a pas de promotions « 2 pour 1 » dans les magasins zéro déchet : vous achetez ce dont vous avez besoin, ni plus, ni moins !

Avec le vrac, vous ne contribuez pas aux 10 milliards de kilos de nourriture jetés chaque année en France. Au contraire, vous pouvez prendre le temps de choisir les produits que vous voulez et dans les quantités qui vous conviennent.

Pour en savoir plus :

<https://www.pandobac.com/grand-public/tout-ce-que-vous-devez-savoir-pour-acheter-en-frac/>

3 Cuisiner à la maison avec un menu de la semaine

La planification des repas est l'un des moyens les plus efficaces de réduire le gaspillage alimentaire et d'économiser sur vos factures de nourriture. Cela demande un peu de temps pour s'organiser mais rend la vie beaucoup plus facile à la fois pour faire les courses, car vous avez votre liste de courses, mais aussi à la maison, car vous savez ce que vous allez cuisiner. Si planifier chaque repas avant de faire les courses n'est peut-être pas fait pour vous, errer dans les allées d'un supermarché sans avoir au moins une idée de ce que vous comptez faire de vos achats vous conduira à dépenser trop et à gaspiller de la nourriture à chaque fois.

Vérifiez votre armoire, puis faites une liste...

Avant de franchir la porte, vous devez savoir ce que vous avez déjà et planifier en conséquence. Il existe de nombreux sites web, applications et blogs très pratiques que vous pouvez utiliser pour trouver des idées de recettes différentes en fonction de ce que vous avez à la maison.

Vos listes de recettes :

La plupart des ménages ont environ 21 repas qu'ils consomment régulièrement durant l'année.

Dressez la liste de vos principaux repas, puis établissez une liste de courses pour chacun d'eux. Déterminez les éléments essentiels de votre placard à provisions.

Les restes : si vous faites un plan de repas hebdomadaire, ne prévoyez pas de cuisiner tous les soirs. Les plans changent, les restes sont là pour être mangés et votre placard bien garni devrait vous permettre de faire face aux imprévus.

Travail d'équipe : si vous avez des enfants, demandez-leur de participer à l'élaboration du plan et de suggérer les repas qu'ils aimeraient manger cette semaine-là, il arrive qu'ils n'aiment pas ce que les adultes aiment !) Ensuite, dans le magasin, ils peuvent aider à cocher les éléments de la liste, ce qui les distraira... pour un temps en tout cas !



Pour en savoir plus :

<https://stopfoodwaste.ie/resource/meal-planning>

Apprendre à stocker correctement les aliments

La conservation des aliments est l'un des processus fondamentaux de la transformation agroalimentaire, dont l'objectif principal est de préserver la valeur nutritionnelle d'un produit agroalimentaire dans le temps, en évitant les altérations accidentelles et en limitant l'ampleur des transformations inévitables que subit l'aliment.

Dans les restaurants, le stockage soigneux des produits est une étape très délicate qui peut être réalisée de différentes manières :



- La réfrigération et la congélation : elles sont rendues sensibles grâce à l'utilisation d'équipements spécifiques qui permettent de préserver l'intégrité du produit pendant une longue période sans altérer sa structure.

- L'emballage sous vide et la pasteurisation des aliments ; il s'agit de procédés qui consistent à emballer les aliments sous vide et à les cuire à environ 100°C (variable selon l'aliment), ce qui permet de les conserver au réfrigérateur jusqu'à deux semaines.
- Utilisation de plusieurs réfrigérateurs ou de récipients hermétiques ; cela permet d'éviter la contamination d'aliments d'origines différentes (par exemple, les bactéries qui se développent dans la viande peuvent favoriser la dégradation des légumes).

En accordant plus d'attention aux méthodes de conservation et en choisissant la méthode la plus appropriée, on peut réduire considérablement l'impact sur l'environnement grâce à la diminution des déchets de matières premières.

Pour en savoir plus :

https://it.wikipedia.org/wiki/Conservazione_degli_alimenti

Services de compostage et de collecte des biodéchets

Le compost est une matière organique qui peut être ajoutée au sol pour aider les plantes à pousser. Les restes de nourriture et les déchets de jardin représentent actuellement plus de 30 % de ce que nous jetons, mais ils pourraient être compostés. La fabrication de compost permet d'éviter que ces matières ne soient mises en décharge, où elles prennent de la place et dégagent du méthane, un puissant gaz à effet de serre. En compostant, vous réduisez vos déchets. En soi, le compostage n'est pas une entreprise très compliquée ou coûteuse. Il suffit d'avoir un récipient adapté et quelques connaissances pour pouvoir transformer les déchets organiques en terre fertile. Vos fleurs seront plus que satisfaites et heureuses avec cette nourriture faite maison.



Vous avez besoin de 3 ingrédients de base :

- **Matières brunes** : Il s'agit de matériaux tels que les feuilles mortes, les branches, les brindilles... ;
- **Matières vertes** : Il s'agit de matières telles que les tontes de gazon, les déchets de légumes, les restes de fruits et le marc de café ;
- **L'eau.**

Il existe également la possibilité de collecter en porte-à-porte les biodéchets des restes de repas, car ils représentent au moins 75% des biodéchets. Le compostage de proximité permet de valoriser la partie fermentescible des déchets produits afin de la transformer en un amendement organique réutilisable sur le site de production. Ainsi, les biodéchets sont transformés en un nouveau produit qui peut être revendu sur le marché ou qui remplace un achat d'amendements organiques pour le producteur de compost.

Pour en savoir plus :

<https://www.epa.gov/recycle/composting-home>

<https://tastet.ca/nouvelles/compost-en-restauration/>

Manger localement et en saison

Nous pouvons tous faire quelque chose pour l'agriculture régionale. Il suffit de consommer des produits locaux et de saison. Cette démarche, facile à réaliser par chacun d'entre nous, renforce non seulement les emplois agricoles non délocalisables, mais aussi notre organisme.

C'est pour :

- **Notre santé :** Manger des produits de saison n'est pas simplement une mode, mais plutôt une question de retour au bon sens. L'être humain s'est trop souvent retiré de la nature au point de devenir "déconnecté". Notre corps est dépendant des variations extérieures et inévitablement, les carences ne sont pas les mêmes selon les périodes.

- **Une alimentation saine :** Manger de la choucroute, du cassoulet ou de la raclette en plein été est aussi aberrant que de manger des fraises, des framboises ou des tomates en hiver, et nous n'en avons pas vraiment envie, pour être honnête. En écoutant les besoins de notre corps (et non notre gourmandise...), nous répondons aux principes de base de la nutrition.
- **L'économie locale :** Consommer local permet de soutenir les emplois de la filière agricole régionale. Les commandes de vente directe dynamisent l'activité, qui peut ainsi se développer sur nos territoires, et créent des emplois non délocalisables. Consommer local, c'est aussi agir de manière responsable pour la planète en réduisant l'impact environnemental du transport des marchandises.

Utilisez des ingrédients de saison dans votre menu pour éviter le gaspillage alimentaire !

Pour en savoir plus :

<https://www.mesproducteursmescuisinier.com/fr/>



Moins d'emballages

Depuis quelques années, le débat sur l'évolution possible des emballages alimentaires, qui restent à ce jour essentiellement en plastique, est devenu d'actualité. La mise en lumière de la pollution des mers, où flottent de véritables îlots de déchets, a porté le problème à un niveau mondial. La planète ne peut plus faire face à la quantité de plastique que nous produisons et, selon la Fondation Ellen MacArthur, d'ici 2050, il y aura plus de plastique que de poissons dans les océans. Nous devons prendre position non seulement sur le plan idéologique, mais aussi sur le plan pratique et actif. Ce nouvel état d'esprit est évident dans les campagnes menées par les consommateurs qui diffusent la culture de la durabilité avec des solutions sans plastique.

Nous devons évoluer vers un système plus durable, avec des emballages plus faciles à recycler ou avec des solutions qui maintiennent le plus longtemps possible les matériaux non recyclables hors du flux des déchets. Évidemment, les types d'emballages dépendent beaucoup de l'endroit où les produits sont achetés.

Dans les supermarchés, les produits sont généralement vendus dans

des récipients en verre, en métal, en plastique ou en carton et sont souvent encapsulés dans plusieurs couches.

Les premiers supermarchés "nus" - dans le sens où chaque produit est sans emballage, y compris les légumes (avec toujours la possibilité d'utiliser un sac recyclable) - ont été ouverts en Nouvelle-Zélande.

L'UE a reconnu que quelque chose devait changer et, à partir de la mi-2021, elle a interdit les couverts jetables, les assiettes jetables, les récipients de restauration rapide en polystyrène, les pailles et de nombreux autres produits en plastique couramment utilisés auparavant.



Pour en savoir plus :

https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/societa_diritti/2019/02/23/meno-plastica-meno-packaging.-il-futuro-e-nudo-e-a-impatto-zero_c3ffe0a4-934c-4128-a338-04236ea7a169.html

<https://www.lamadia.com/inchieste/packaging-ed-ecosostenibilita/>

L'utilisation de matériaux biodégradables

Lorsque nous parlons de **traitement des déchets**, un concept lié au recyclage, nous devons toujours garder à l'esprit les options biodégradables.

Les matériaux biodégradables sont des matériaux qui peuvent être décomposés par des bactéries, des champignons ou d'autres micro-organismes.

La directive 94/62/CE du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 1994 relative aux emballages et aux déchets d'emballages dispose que le produit doit se décomposer à 90% dans les 6 mois.

Les avantages des matériaux biodégradables sont divers :



- Ils ne polluent pas ;
- Ne produisent pas de déchets ;
- Ils sont faciles à produire et à modifier ;
- Ne contiennent pas de toxines.

L'UE a interdit les couverts jetables, les assiettes jetables, les récipients de restauration rapide en polystyrène, les pailles et de nombreux autres produits en plastique utilisés auparavant. Le principal problème de ces matériaux biodégradables est la désinformation sur la façon dont ils doivent être traités :

De nombreuses personnes associent le concept de "biodégradable" à l'idée d'un produit qui peut facilement se dissoudre de lui-même dans l'environnement.

Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas et certains matériaux nécessitent un traitement spécifique, sous peine de provoquer des dommages à court et moyen terme.

Pour en savoir plus :

<https://www.ecologismo.it/materiali-biodegradabili>

L'utilisation d'essuie-tout au lieu de serviettes en papier

Garder quelques serviettes de cuisine en coton ou en microfibre dans un tiroir peut être un grand pas vers vos objectifs de zéro déchet. Elles sont faciles à laver dans la machine à laver, elles sèchent rapidement et sont prêtes à être réutilisées en très peu de temps. Les avantages écologiques des chiffons réutilisables sont, comme leur nom l'indique, que vous pouvez les utiliser encore et encore, réduisant ainsi les déchets de papier de plusieurs tonnes chaque année. Ils étaient là avant les serviettes en papier et devraient rester plus longtemps qu'elles, puisque vous pouvez les fabriquer à partir de n'importe quel vieux morceau de tissu qui traîne à la maison, ou en acheter un fabriqué à partir de matériaux recyclés tels que le coton piqué.

De nombreuses personnes ont remplacé leurs serviettes en papier par des chiffons en microfibres dans le but de nettoyer tout en restant respectueux de l'environnement, mais la dure réalité est que ces chiffons sont fabriqués à partir de polymères à base de pétrole. Ainsi, à chaque lavage ils libèrent des microplastiques qui ne se décomposent jamais et se retrouvent dans l'eau.

Vous devriez donc vous tourner vers des tissus plus doux. Les chiffons et les linges sont bien meilleurs pour l'environnement en général, mais certains aspects font que les gens hésitent encore à les utiliser.



Plus précisément, certains craignent l'humidité constante et le contact avec toutes sortes de substances désagréables qui feraient de ces chiffons un terrain propice à la prolifération de micro-organismes nocifs. Cette crainte est-elle justifiée ?

En réalité, oui et non. Bien que l'humidité du chiffon favorise la croissance de certaines bactéries, le respect d'une routine d'assainissement appropriée vous aidera sans aucun doute à le rendre propre et sûr pour une utilisation quotidienne.

Pour en savoir plus :

<https://www.apartmenttherapy.com/paper-towel-alt-2-25875>

Ne pas distribuer automatiquement des sacs, des couverts ou des serviettes de table

Si l'on pose cette simple question : « Vous avez besoin d'un sac en plastique ? » on crée un besoin.

Il est pourtant possible d'amener progressivement les gens à changer leurs habitudes en conservant un sac réutilisable ou des couverts réutilisables au bureau.

Cette action est applicable à tous les produits ou objets jetables distribués pour accompagner le repas : couverts, serviettes, sauce, dosettes de sel ou de sucre (l'assaisonnement peut être ajouté sur place, au goût du client).

Un sac plastique blanc classique coûte entre 1 et 5 centimes et un kit de couverts jusqu'à 0,5€, ce qui signifie que chaque unité non distribuée représente une petite économie ! Sur une année, votre budget d'emballage peut être considérablement réduit.

Cette action ne nécessite aucun investissement matériel, mais pour être réussie, elle doit s'accompagner d'une communication verbale envers vos clients, éventuellement associée à un affichage expliquant votre démarche. Bien mise en valeur, votre initiative peut avoir un effet boule de neige.

Par exemple, une entreprise voisine peut investir dans des couverts ou de la vaisselle réutilisable pour les mettre à disposition de ses employés.



Pour en savoir plus :

<https://www.zerowastefrance.org/projet/mon-commercant-zero-dechet/>

Mise en place d'une consigne pour les boîtes de conserve, les bocaux ou les bouteilles

La **consigne** consiste à mettre vos produits habituels dans des emballages réutilisables (boîtes, bocaux ou bouteilles conçus à cet effet) pour lesquels le client paie une consigne qui lui est restituée lorsqu'il revient avec l'emballage vide.

Pour certains types d'emballages (par exemple les boîtes à salade), la version réutilisable ne coûte que légèrement plus cher que la version jetable. L'investissement initial est donc réduit et les économies réalisées sont importantes.

Dans un premier temps, vous pouvez continuer à proposer à vos clients les deux types d'emballages et mettre en place un système d'incitation pour les encourager progressivement à adopter la consigne. Les procédures de lavage et de contrôle des emballages consignés doivent être clairement définies lors de la mise en place du système, mais ne nécessitent pas toujours un investissement supplémentaire ou une nouvelle organisation.



Pour en savoir plus :

<https://www.zerowastefrance.org/projet/mon-commercant-zero-dechet/>

Utilisation de récipients réutilisables

Les emballages sont l'une des principales causes de déchets.

C'est pourquoi il est de plus en plus important d'utiliser une alternative comme les récipients qui peuvent être utilisés à plusieurs reprises, évitant ainsi les déchets plastiques.

Ces récipients peuvent être fabriqués en plastique dur ou en métal. Il s'agit là d'une bonne pratique déjà utilisée par de nombreux services de restauration dans le monde.

Les récipients réutilisables sont bénéfiques pour la planète et les entreprises ! Selon le Forum économique mondial, les déchets d'emballages plastiques représentent une perte annuelle de 80 à 120 milliards de dollars pour l'économie mondiale. Les options réutilisables permettent non seulement d'alléger ce fardeau, mais les consommateurs sont également prêts à payer plus pour contribuer à résoudre le problème de la durabilité.

Plusieurs cafés ou restaurants locaux demandent désormais aux fournisseurs d'utiliser les mêmes emballages.

Les fournitures des agriculteurs peuvent arriver dans des caisses qui sont renvoyées et réutilisées. Dans certains cas, avec les petits producteurs, le restaurant investit dans de petits récipients réutilisables.

Certains hôtels utilisent par exemple le même multi-emballage pour remplir les flacons de shampoing et de gel douche.

Dans le secteur de la restauration, il est possible de demander aux fournisseurs du restaurant d'utiliser des emballages « à usage unique ».

Un autre exemple de pratique incitant à la réutilisation des récipients est la mise en place de fontaines à eau dans les halls d'hôtels.



Pour en savoir plus :

<https://www.rimi.lt/zero-waste>

Offrir et utiliser des sacs réutilisables ou des sacs en toile

Cinq mille milliards de sacs en plastique sont produits chaque année dans le monde. La plupart d'entre eux sont jetés à la poubelle et finissent dans les décharges ou dans l'océan. Il est en fait assez facile de réduire le nombre de sacs en plastique produits en utilisant des sacs à provisions réutilisables.

Les sacs réutilisables se plient facilement, ils sont lavables en machine et, surtout, ils ne polluent pas l'environnement.

N'oubliez pas que chaque pas compte !

Une autre option consiste à acheter des sacs à provisions en papier qui sont en papier produits de manière responsable, à partir de papier 100% recyclé, avec un minimum de 95% de contenu post-consommation.

Les sacs réutilisables peuvent également être personnalisés avec le logo de l'entreprise, être vendus, offerts ou prêtés contre une caution, tout au long de l'année ou dans le cadre d'une opération commerciale.

En proposant des sacs réutilisables, vous pouvez réduire, voire arrêter,

la distribution de sacs jetables dans votre entreprise.

La personnalisation des sacs vous permet également de fidéliser vos clients et de promouvoir votre marque.



L'achat de sacs réutilisables peut facilement être partagé entre les commerçants d'un même quartier. N'hésitez pas à discuter avec votre association de commerçants ou avec le représentant de votre mairie des aides financières existantes pour ce type d'opération.

Le coût unitaire d'un sac réutilisable varie entre 0,19€ et 1,53€ pour les sacs en plastique et entre 1,27€ et 5,56€ pour les sacs en coton biologique.

Pour en savoir plus :

<https://www.ecoenclose.com/shop/retail-packaging/100-recycled-paper-shopping-bags/>

<https://www.ecoenclose.com/shop/retail-packaging/100-recycled-paper-shopping-bags/>

Toujours avoir sur soi une gourde

Cela semble simple ? C'est le cas !

Cela a même un impact considérable. Vous pouvez économiser en moyenne 156 bouteilles par an en utilisant simplement une gourde réutilisable ou une bouteille d'eau sans plastique.

S'hydrater est essentiel ; utiliser des plastiques à usage unique ne l'est pas.

La production d'une bouteille d'eau en plastique nécessite six fois plus d'eau pendant la fabrication que la quantité contenue dans la bouteille elle-même. L'utilisation d'une gourde est l'un des changements les plus importants que vous puissiez faire... et l'effort à fournir est minime.

Les bouteilles sans plastique sont non seulement exemptes de plastique, mais aussi de produits chimiques qui peuvent s'infiltrer dans notre eau potable. Et n'oublions pas que l'achat d'eau en bouteille peut être 2000 fois plus cher que de boire au robinet.

Avoir sur soi une gourde est donc indispensable pour la planète et le budget.



Pour en savoir plus :

<https://www.sustainablejungle.com/zero-waste/zero-waste-tips/>

Nettoyage et entretien ménager avec des produits naturels

Des alternatives simples, saines et efficaces

En effet, le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc, le citron, le sel et l'huile d'arbre à thé suffiraient à nettoyer chaque coin et chaque objet de n'importe quelle maison. Sans danger pour la santé et l'environnement, utilisés séparément ou mélangés astucieusement, ces produits biodégradables et écologiques sont excellents pour les taches et les bactéries grâce à leurs nombreuses propriétés nettoyantes.



- Le bicarbonate de sodium (ou soude) est une poudre abrasive, antifongique, antitartre, désodorisante, nettoyante, adoucissante, qui partage de nombreuses caractéristiques avec le vinaigre blanc.
- Le vinaigre blanc, excellent bactéricide, antiseptique, détartrant, récurant, désodorisant, détachant, désinfectant, adoucissant et anti-moisissure.
- Le citron et le sel sont tous deux connus pour leurs propriétés désinfectantes, désodorisantes et détartrantes.
- Enfin, l'huile d'arbre à thé est un désinfectant et un antifongique efficace.

Pour en savoir plus :

<https://echosverts.com/2014/01/03/5-produits-naturels-qui-font-bon-menage/>

Utilisation d'alternatives aux éponges jetables

Pour remplacer la traditionnelle éponge jetable, vous pouvez chercher des produits compostables tels que des brosses en bambou, des grattoirs en noix de coco ou des matériaux naturels comme le coton ou le chanvre.

Les éponges attirent les bactéries, car elles se développent particulièrement dans des environnements chauds et humides.

Les brosses sont plus hygiéniques, mais il est parfois difficile de les faire entrer dans un pot. Pour les zones difficiles à atteindre, vous pouvez utiliser une brosse à manche long ou un chiffon.

Si vous lavez régulièrement les chiffons et les faites sécher à l'extérieur, la chaleur du soleil tuera les bactéries et leur redonnera naturellement leur couleur d'origine.

Les brosses sont compostables et recyclables.



Pour en savoir plus :

<https://lecaninole.fr/articles/10-gestes-simples-pour-debuter-le-zero-dechet/>

Faire des dons aux personnes dans le besoin

On entend de plus en plus souvent parler de gaspillage alimentaire, car de grandes quantités de matières premières achetées dans les restaurants ne sont pas consommées ou le sont lorsque le produit n'est plus frais. Il existe plusieurs méthodes pour éviter ce type de gaspillage (par exemple, faire des achats intelligents ou utiliser des produits surgelés), mais ces méthodes ne sont pas toujours efficaces.

Une bonne façon d'éviter le gaspillage alimentaire est de faire des dons à ceux qui en ont le plus besoin.

Auparavant, faire des dons aux plus démunis était difficile en Italie, mais depuis l'introduction de la loi Gadda en 2018, 7600 tonnes de nourriture et des milliers d'aliments cuisinés ont été donnés. La loi compte moins de 20 articles et a réussi à déclencher un processus d'économie circulaire qui facilite la tâche des personnes intéressées par le don de produits de première nécessité parce qu'ils sont invendus ou proches de leur date de péremption.

Grâce aux dons qu'ils font, les restaurateurs bénéficient d'une réduction de la taxe sur les déchets, tout en aidant les autres.



Pour en savoir plus :

<https://www.ilsole24ore.com/art/supermarket-e-ristoranti-cresce-solidarieta-anti-spreco-ACNj4Ui?refresh>

Acheter des produits d'occasion

Comme vous l'avez peut-être remarqué, vous pouvez faire une bonne affaire en achetant d'occasion. Mais saviez-vous que cette pratique est également respectueuse de l'environnement ?

Vous prolongez la vie d'un produit et cela, dans un monde aux ressources limitées et non infinies, a le grand mérite de réduire la pollution générée par la production de biens neufs. N'oublions pas que l'objet le plus respectueux de l'environnement est avant tout celui qui n'est pas produit !

Les alternatives pour améliorer les habitudes d'achats sont très nombreuses.

Voici quelques-uns :



- **Les vide-greniers et brocantes** : ces manifestations en plein air réunissent des acheteurs et des vendeurs de biens d'occasion. La loi vous autorise à vendre vos biens personnels et usagés deux fois par an.
- **Les marchés aux puces** : les marchés aux puces ressemblent aux vide-greniers dans leur fonctionnement - les articles usagés sont vendus sur le trottoir mais les vendeurs sont des professionnels.
- **Les ventes aux enchères** : les salles de ventes se déplacent sur le lieu de la vente aux enchères. Vous pouvez participer à ces ventes aux enchères partout en France. Le réseau des salles des ventes est assez dense, vous pouvez en trouver partout, y compris dans les petites villes.

Pour en savoir plus :

<https://www.bananapancakes.fr/les-derives-du-marche-de-loccasion/>

L'utilisation de paille en bambou au lieu de paille en plastique

Les pailles en bambou sont entièrement naturelles et réutilisables, ce qui en fait l'un des moyens les plus faciles d'éliminer les déchets plastiques dans votre foyer.

Si vous connaissez le bambou, vous savez peut-être une chose ou deux sur ses avantages durables en tant que ressource renouvelable :

Naturel et biodégradable : né de la terre, retour à la terre ! Lorsque vous décidez de vous débarrasser de vos produits en bambou, ceux-ci sont biodégradables et retourneront dans le sol de la terre.

Antibactérien et sans produits chimiques : cultivé sans engrais ni pesticides chimiques, ses propriétés antibactériennes naturelles le rendent résistant à la pourriture ou au portage de bactéries.

Respectueux de l'environnement : le bambou produit 35 % d'oxygène de plus que les arbres et contribue à absorber le CO₂ de l'atmosphère.



Quelques avantages de l'utilisation d'une paille en bambou par rapport à son homologue en plastique :

Durabilité : il n'y a pas de bords tranchants, pas de risque de casse. Vous pouvez simplement glisser votre paille dans votre sac et l'emporter avec vous lors de vos déplacements.

Elles sont adaptées aux enfants avec des bords lisses qui ne causeront aucune irritation lors de leur utilisation. Elles peuvent être utilisées pour les boissons chaudes ou froides.

Sécurité : contrairement aux pailles en plastique qui sont fabriquées à partir d'un produit chimique, le polypropylène, qui est considéré comme un produit alimentaire par la FDA. Il est cependant prouvé qu'il s'infiltre dans les liquides et les contamine.

- Réutilisable - une paille en bambou durera toute une vie si elle est correctement nettoyée et entretenue.

Pour en savoir plus :

<https://householdwonders.com/why-use-bamboo-drinking-straws>

Choisir le thé en vrac plutôt que le thé en sachets

La nature polyvalente du thé est à l'origine de son succès massif dans le monde entier. Il englobe un univers entier de variantes, de mélanges, de choix d'infusion et de méthodes de consommation. Pour répondre à la commodité de l'ère moderne, à la course effrénée et au manque de temps des masses, le thé s'est diversifié en une large classification : le thé en feuilles et le thé en sachets.



Avantages des feuilles de thé en vrac par rapport aux sachets de thé :

Une qualité supérieure : les feuilles de thé utilisées dans le thé en vrac sont d'une qualité bien supérieure et offrent aux amateurs de thé des saveurs corsées et des infusions aux arômes prononcés.

Offre plus d'avantages pour la santé : le thé est riche en antioxydants et en nombreux micronutriments.

Plus savoureux et aromatique : composé de feuilles entières, le thé conserve ses saveurs corsées et ses bienfaits potentiels.

Lorsqu'il est infusé, le thé en vrac se dilate pour libérer davantage de saveurs, contrairement aux sachets de thé, dont la taille et le matériau limitent son expansion et son écoulement.

Conserve sa fraîcheur plus longtemps : une infusion concoctée à partir de feuilles de thé en vrac a tendance à avoir une durée de vie et une fraîcheur plus longue. En revanche, les sachets de thé perdent rapidement leur fraîcheur, car ils contiennent généralement de la poussière et des résidus de thé, ce qui leur donne un goût plus rance. De plus, les sachets de thé sont le plus souvent produits en grosses quantités et restent en rayon pendant des années, contrairement au thé en feuilles.

Peu d'amertume : le thé infusé à partir de sachets de thé libère généralement plus de tanins, ce qui donne des infusions relativement amères après une infusion prolongée. En revanche, avec le thé en feuilles, vous pouvez ajuster la quantité pour obtenir votre goût préféré et sa force.

Pour en savoir plus :

<https://www.sublimehouseoftea.com/loose-leaf-teas-vs-tea-bags/>

Recyclage des vieux téléphones portables

Les associations d'électronique grand public prévoient qu'un téléphone portable durera entre 4 et 5 ans, ce qui signifie que vous n'aurez pas à le renouveler tous les deux ans. Hélas, l'évolution rapide des logiciels oblige les utilisateurs modernes à le faire tout aussi souvent.

La bonne nouvelle, c'est que les téléphones portables ont le plus grand marché de recyclage de tous les appareils électroniques. La mauvaise nouvelle, cependant, est que selon l'EPA, seuls 10 % des téléphones aux États-Unis et en Europe sont recyclés. Le reste finit dans des décharges ou plus probablement dans un tiroir.

Le recyclage des téléphones portables n'a jamais été aussi facile, car vous pouvez les échanger lorsque vous achetez un nouveau téléphone, les envoyer par courrier pour qu'ils soient recyclés, les vendre au détail, les mettre sur ebay, OLX ou d'autres sites web ou les recycler avec d'autres types de déchets électroniques.

Voici quelques étapes faciles pour préparer votre téléphone portable au recyclage :

- Si vous avez acheté un nouveau téléphone, veillez à

transférer vos informations de l'ancien. Les magasins proposent une assistance pour une telle opération.

- Trouvez les paramètres d'usine dans les paramètres de votre téléphone et réinitialisez-le pour supprimer toutes vos données. Par précaution supplémentaire, vous devriez également retirer la carte SIM.
- Si la batterie du téléphone est amovible, retirez-la. La plupart des batteries de téléphones portables sont au lithium-ion, ce qui nécessite un transport spécial pour le recyclage.

Ceci est particulièrement important lorsque vous utilisez la voie postale pour l'envoi au recyclage.



Pour en savoir plus :

<https://ecologica.bg/kak-da-reciklirate-telefona-si/>

L'utilisation de tapis de cuisson en silicone

Les tapis de cuisson en silicone sont des alternatives réutilisables au papier sulfurisé : Placez-en un dans une plaque à pâtisserie et vous obtenez instantanément une surface de cuisson antiadhésive que vous pouvez utiliser, laver et réutiliser. Nous les avons également testés sur une plaque à pâtisserie sans rebord, pour rôtir des pommes de terre et du saumon.

Un tapis de cuisson en silicone est une surface de cuisson antiadhésive fabriquée en silicone alimentaire de haute qualité. Cette surface existe en plusieurs formes et tailles pour s'adapter à différents types de moules. Le principal avantage d'un tapis de cuisson en silicone est que, contrairement au papier sulfurisé, il est réutilisable.

Les moules en silicone chauffent rapidement et cuisent les produits de manière uniforme, sans bords irréguliers ou brûlés. Le retrait des aliments du silicone est assez rapide et facile, il suffit de les faire glisser, et le tour est joué ! Ils peuvent être utilisés en toute sécurité au four, au lave-vaisselle, au congélateur ou au micro-ondes.

Les moules en silicone se déforment lorsqu'ils sont chauds, mais ne fondent pas sauf s'ils sont exposés à une chaleur supérieure à 260°C. Comme la plupart des instructions de cuisson sont inférieures à 200 °C, la fonte ne devrait pas être un problème.



Pour en savoir plus :

<https://www.iforgotitswednesday.com/can-you-use-a-silicone-baking-mat-instead-of-parchment-paper/>

Investir dans des articles de meilleure qualité

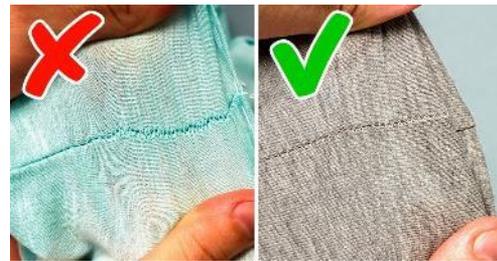
Il est plus durable de dépenser un peu plus d'argent au départ, plutôt que de remplacer constamment des articles de qualité inférieure. Les articles de meilleure qualité dureront plus longtemps et vous feront économiser de l'argent.

Exemples : au lieu d'opter pour des rasoirs jetables, envisagez d'en acheter un réutilisable ou électrique. Au lieu d'opter pour des vêtements bon marché, pensez à acheter un vêtement légèrement plus cher, mais de meilleure qualité.

Acheter des articles de haute qualité pour vous-même est un acte d'amour envers soi-même. Vous méritez de dépenser un peu plus pour vous et vous méritez d'avoir des objets de valeur.

Votre confiance augmente lorsque vous portez quelque chose de précieux, au lieu d'un produit de masse bon marché. Que nous le voulions ou non, les vêtements font également partie de notre identité.

Vos vêtements peuvent souligner votre statut social, ainsi qu'un certain trait de votre personnalité et de votre style. Certaines personnes peuvent penser que dépenser de l'argent pour des vêtements de qualité est frivole, mais il s'agit en réalité d'un investissement dans votre personne et votre bien-être.



Choisir la qualité plutôt que la quantité est l'un des moyens les plus simples de vivre de manière plus durable. En achetant moins et en vous assurant que ce que vous achetez durera, vous choisissez un nouveau mode de vie.

Même lorsque vous décidez de ne plus vouloir quelque chose, les articles de haute qualité peuvent être revendus, réutilisés ou donnés à une association caritative.

Pour en savoir plus :

<https://www.simpleminded.life/quality-over-price-sustainable/>

Installer un système de paiement à la carte pour promouvoir le zéro déchet

Dans les restaurants, un bon geste est de passer au système de paiement à la carte, ce qui est plus économe que de proposer aux clients de se servir à volonté. Ce geste peut aider les restaurants à éviter le gaspillage de nourriture.

Un restaurant peut essayer d'adopter une attitude zéro déchet en utilisant des assiettes et des bols plus petits, évitant ainsi le gaspillage inutile de la nourriture commandée par les clients.

En décourageant l'utilisation d'assiettes trop grandes, on aide le client à prendre une décision consciente quant à la taille de sa portion.



Pour en savoir plus :

<https://blog.gotenzo.com/the-ultimate-guide-to-reducing-food-waste-and-keeping-food-costs-low>



Nous espérons que ce guide vous a été utile !