

Le petit guide écoresponsable



Ecrit et pensé à Villiers-sous-Grez
pour ses habitants et environs

Fidji Latapie (service civique)

La commune de Villiers-sous-Grez accueille dans sa mairie, depuis 2020 des volontaires en service civique pour une mission jusqu'à présent intitulée : « Sensibilisation aux enjeux environnementaux, à la responsabilité citoyenne et à la cohésion sociale ». En occupant ce poste, les jeunes en service civique sont amenés effectuer des travaux de différentes natures (aides aux élus et aux employés municipaux, soutien aux associations, à l'école et bien sûr, lien entre les Villarons et la mairie). En parallèle, il leur est demandé de réaliser un projet personnel en lien avec la mission. Par exemple, un potager participatif a vu le jour dans la cour de l'école maternelle, une vidéo de présentation de la commune a été réalisée, une carte d'information touristique et communale va être implantée dans le centre-ville et, vous voyez où je veux en venir ?

Depuis octobre 2021 je suis moi-même en service civique à Villiers-sous-Grez. Après avoir passé quelques temps à travailler avec les élus, les employés communaux et quelques Villarons, j'ai pu constater que la préservation de l'environnement et l'engagement écologique était des valeurs ancrées dans la commune. J'ai donc décidé de réaliser un petit guide écoresponsable spécialement pour vous, habitants de Villiers-sous-Grez et de ses environs. La rédaction d'un guide trop généraliste et impersonnel ne me paraissait pas très pertinent. Je préférerais aborder des solutions locales auxquelles vous pourriez avoir accès sans parcourir des centaines de kilomètres, ou passer des heures à faire des recherches pour trouver les moyens concrets à mettre en œuvre pour résoudre les problèmes que je vais aborder dans ce guide.

Avant de lire ce petit ouvrage, je tenais à ce que vous sachiez que ce dernier n'a aucunement été écrit pour culpabiliser ses lecteurs ou les faire se transformer en super-héros du développement durable. J'ai écrit ce guide parce que je suis convaincue que chacun peut contribuer d'une façon ou d'une autre à améliorer ce monde, et pour démontrer que lorsqu'il est question de pratiques écoresponsables et positives, tout le monde peut y trouver son compte.

Vous allez sans doute trouver des solutions plus difficiles à envisager que d'autres, pour lesquelles vous ne vous sentez pas concernés, ou encore des habitudes que vous avez déjà, des choses dont je n'ai pas parlé. Ce guide est non exhaustif et vise simplement à initier une démarche chez certains, en faire réfléchir d'autres, ou encore à ouvrir le débat pour faire avancer les réflexions sur les enjeux de notre époque.

Sur ces quelques précisions, je vous souhaite une bonne lecture.

Sommaire

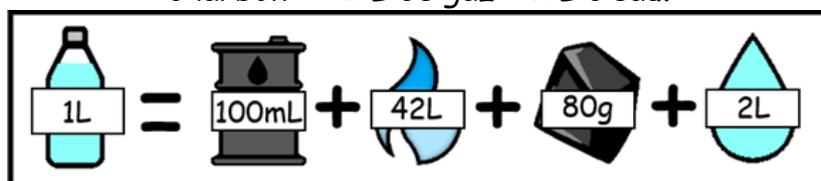
Introduction.....	4
Habitudes du quotidien	5
Acheter plus responsable : objets.....	8
Accompagnement des démarches responsables.....	12
Déchets, moins c'est mieux.....	14
Acheter plus responsable : alimentation.....	15
Moins d'ingrédients pour plus de sens	17
Conclusion.....	19
Liste des supports	19

Une question d'habitudes !

On entend souvent que faire des économies c'est bien, mais qu'être écolo c'est mieux. Bonne nouvelle ! Être écolo, c'est faire des économies !
L'électricité, l'essence, l'eau, la nourriture, tous les objets et les activités qui nous entourent ont un coût. Un **coût financier** et un **coût environnemental**.



Par exemple, 1L d'eau dans une bouteille en plastique = 100 mL de pétrole + 80 g de charbon + 42 L de gaz + 2 L d'eau.

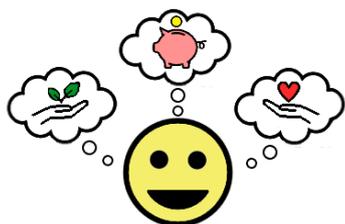


Quand on sait qu'en France 1L d'eau du robinet (dont la qualité est très contrôlée) coûte en moyenne 0,003 € et que 1L d'eau en bouteille coûte en moyenne 0,30 €, cela revient à dépenser 100 fois plus.

(Imaginez payer une baguette à 100€ !)



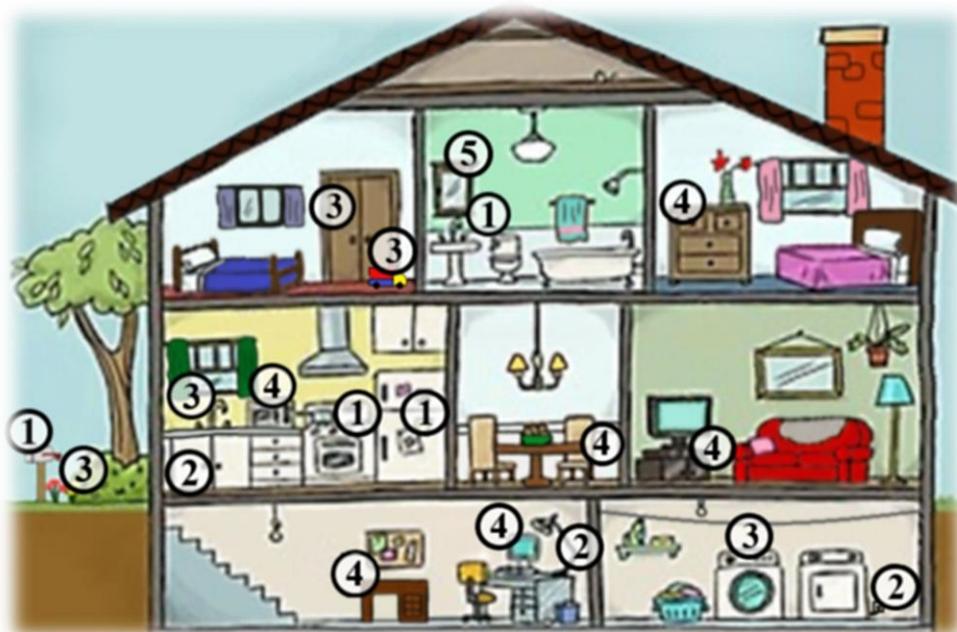
Toutes nos habitudes ont un impact plus ou moins important sur notre environnement. Cependant, changer ses habitudes n'est pas évident, surtout quand on ne sait pas par où commencer.



C'est pour y remédier que ce petit guide a été créé !

De la plus simple à la plus recherchée, de nombreuses démarches et astuces existent pour réduire et optimiser sa consommation et ainsi diminuer ses dépenses et son empreinte environnementale tout en améliorant son mode de vie et sa santé.

Dans cette maison, on peut retrouver quelques exemples d'habitudes à remplacer, avec une échelle (pouvant varier selon chacun) de facilité !



POUR UN FOYER PLUS ÉCORESPONSABLE

1



X Laisser le robinet ouvert

✓ Utiliser un verre



X Laisser le robinet ouvert

✓ Fermer le robinet pendant que l'on se savonne



X Accepter sans nécessité

✓ Refuser



X Recevoir pub et prospectus

✓ Stop-Pub = courrier personnel et abonnements

Que ce soit pendant que l'on se brosse les dents, que l'on se savonne ou se shampooine, ou lorsque l'on fait la vaisselle, certains d'entre nous laissent le robinet ouvert. Certes, l'eau courante n'est pas très chère, mais elle n'en est pas moins précieuse : pensez donc à optimiser votre consommation d'eau en vous assurant que l'eau qui coule est bien utilisée.

De plus en plus de magasins demandent au moment de payer si les clients souhaitent récupérer leur ticket de caisse. En effet, en 2023, les tickets de caisse ne seront plus imprimés, sauf à la demande du client.

Apposer sur sa boîte-aux-lettres un « Stop-Pub » permet également à un foyer d'éviter environ 30 kg de prospectus par an.

Depuis 2017, les sacs en plastiques non réutilisables sont interdits dans les commerces. À présent, les sacs disponibles sont payants et plus résistants pour être réutilisables (plastique, papier, tissu, toile de jute...). Avoir quelques cabas ou caddies chez soi est redevenu commun. Pour économiser l'achat d'un sac lors d'une course imprévue, pensez à en garder dans votre voiture, vélo, poche de veste et sac à main ou sacoche.

2



X Acheter ou accepter à chaque fois de nouveaux en plastique ou papier

✓ Avoir des sacs réutilisables chez soi, dans son véhicule, sa veste



X Les laisser branchés en permanence

✓ Les débrancher quand ils ne servent pas (prise-interrupteur)

Chargeur de téléphone ou de brosse à dents électrique, téléviseur, ordinateur, mixeur, cafetière et autres électro-ménagers consomment de l'énergie même éteints ou en veille (près de 100€/an par foyer). Pensez donc à les débrancher lorsqu'ils ne servent pas ou à utiliser des prise-interrupteur qui permettent d'éteindre plusieurs appareils en même temps. Attention : laissez brancher le lave-linge et lave-vaisselle car cela permet d'être averti d'une fuite !

3



X Acheter régulièrement les derniers modèles

✓ Acheter en seconde main, d'occasion



X Bouteille en plastique

✓ Gourde en inox, en verre



X 30°C, 40°C, 60°C

✓ À froid, 20°C, 30°C, 40°C



X Jeter par terre

✓ Cendrier de poche, de voiture

L'eau en bouteille est plus chère et plus polluante à plusieurs niveaux. Sa production, son traitement en tant que déchet et la pollution liée au plastique libéré dans la nature ET dans l'eau de la bouteille. Se procurer une gourde est donc économique, écologique et évite d'absorber du plastique résiduel.

Pour les fumeurs qui ne trouvent pas toujours de poubelles et jettent leur mégot par terre, il existe des cendriers de poche ou de voiture. Un mégot de cigarette dans la nature pollue 500L d'eau.

Les marques ne cessent de proposer des vêtements, meubles et jouets nouveaux le moins cher et le plus souvent possible. Cela pousse à la surproduction et à la surconsommation, avec un impact terrible sur l'environnement, les conditions de travail des employés, la qualité des produits. De plus ils ne respectent pas toujours les normes de qualité et de sécurité françaises et européennes.

La plupart de notre linge sale n'est pas si sale et ne nécessite donc pas un lavage à haute ou très haute température. D'autant plus que 80% de l'énergie consommée par le lave-linge est utilisée pour chauffer l'eau. En baissant la température, on baisse aussi la facture.

4



✗ Acheter régulièrement de nouveaux modèles

✓ Acheter en reconditionné



✗ Jeter

✓ Réparer, vendre ou donner pour pièces détachées, recycler



✗ Jeter

✓ Recoudre, réparer, réutiliser, donner aux associations, recycler



✗ Acheter et s'en servir rarement

✓ Emprunter, louer, troquer

Acheter les nouvelles technologies et les électro-ménagers d'occasion ou reconditionnés réduit leur impact environnemental et leur coût. Achetée en magasin spécialisé, la plupart bénéficie d'une garantie. De même, lorsque l'un de vos objets est cassé ou ne fonctionne plus, vous pouvez le faire réparer, le vendre pour ses pièces ou le faire recycler.

Certains objets que nous possédons ne nous servent pas souvent (tondeuse, échelle...). Plutôt que de s'encombrer de ces achats les emprunter et les louer (entreprise ou voisin) est plus écoresponsable.

5

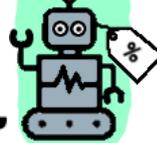


✗ Jetables, à usage unique

✓ Réutilisables, lavables, recyclés et recyclables (tissus)

Serviette en papier, éponge, lingette démaquillante, protection périodique, couche ou encore coton-tige, tous ces objets jetables et souvent à usage unique existent en version réutilisable. En tissu, plus résistant que du papier, en métal ou en bois, plus facile à recycler que du plastique, de nombreux objets nous permettent de faire des économies non négligeables d'argent et de déchets. Cure-oreille, culotte menstruelle, serviette et éponge en tissu ou encore couche lavable ne sont que quelques exemples.

Réparer, revendre, donner, recycler, location, occasion ou reconditionné,



oui mais où ???

Avec la surconsommation, on achète un produit, on l'utilise et on le jette. Cependant, ce mode fonctionnement a montré ses limites et ses dangers. Depuis plusieurs années donc, on trouve de plus en plus de marques, d'associations ou d'initiatives citoyennes qui prônent la remise en état et le recyclage de nos objets. D'autres encore favorisent le don et les échanges.

Quelques exemples...

 Repair Café
Avon

Jeter ? Pas question !

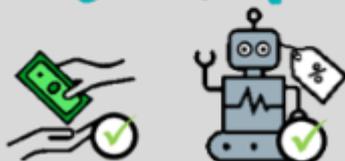


Atelier de réparation bénévole, le **Repair Café Avon** accueille une fois tous les deux mois des particuliers pour les aider à réparer vélos, électroménagers, vêtements. Tout cela grâce à des bénévoles bricoleurs pour qui l'obsolescence programmée a assez duré. L'atelier récupère également les vélos dont les particuliers ne veulent plus.

Back Market



Back Market est une entreprise française spécialisée dans la récupération et la vente d'appareils électroniques et électroménagers reconditionnés. Luttant fermement contre l'obsolescence programmée et la surproduction, la startup propose des objets de qualité et garantis 1 an.



La plateforme **Vinted** permet de mettre en relation des particuliers, entrepreneurs indépendants et associations pour l'échange, la vente et l'achat d'objets d'occasions. Connue pour être la plateforme de vêtements de seconde main entre particuliers, on trouve également des jouets, accessoires de puériculture, livres ou encore objets de déco. Rien de tel pour désencombrer sa maison ou la réaménager à petit prix.



La Société Coopérative d'Intérêt Collectif **Label Emmaüs** contribue à l'insertion des personnes éloignées de l'emploi et lutte pour une économie circulaire sociale et solidaire. Des objets et du matériel (issus de dons de particuliers ou de ventes d'une entreprise solidaire partenaire) sont en vente sur le catalogue. En donnant, vendant, achetant ou en louant des produits sur le site vous participez à la formation et à l'insertion de personnes et favorisez les articles de seconde main écoresponsables.



L'entreprise Boulangier a lancé **Boulangier 2nd life** pour donner une seconde vie aux appareils ayant été utilisés pour une démonstration, abîmés ou retournés après une location (ils proposent également un service location). Leurs experts reconditionnent les appareils qui sont garantis deux ans.



L'application **Geev** permet aux particuliers de proposer des objets et de la nourriture totalement gratuits. Luttant pour l'écoresponsabilité et contre le gaspillage, la plateforme se base sur le don pour favoriser l'économie circulaire. La preuve qu'être écolo c'est faire des économies.



La Fnac a créé **Fnac 2^{nde} vie** pour proposer de nombreux objets reconditionnés ou réparés, offrant la possibilité de se procurer du matériel de qualité équivalente au neuf, à un coût plus abordable. Le groupe Fnac Darty propose de nombreux services comme la réparation, la reprise, le recyclage encore la location d'appareils, en partenariat avec d'autres entreprises et vendeurs.



leboncoin



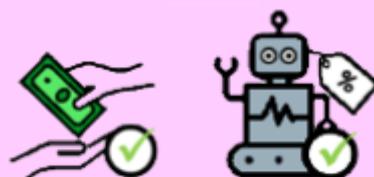
Tout le monde (ou presque) connaît **leboncoin**. Pilier du marché de l'occasion en France, le site permet de vendre, acheter (ou donner) des objets mais aussi des biens immobiliers, des véhicules. On trouve également des offres d'emploi, des annonces de vacances et des particuliers proposant leurs services.

Darty OCCASION



Créé par Darty, le service **Darty Occasion** vend des articles de seconde main de la marque ayant ou non été utilisés. Reconditionnés, ils sont garantis deux ans. La marque propose également des conseils pour acheter les produits les plus durables, réparables et les utiliser de façon à allonger leur durée de vie.

La Reboucle



Créé par la boutique en ligne La Redoute, le service d'achats et reventes entre particuliers **La Reboucle** permet de récupérer l'argent de ses ventes de deux façons différentes. Sous forme de cagnotte cash que l'on peut transférer sur son compte bancaire, ou sous forme de e-carte cadeau La Redoute. En optant pour cette dernière option, la marque crédite la carte de 25% supplémentaire du montant de votre vente.

Au plus près de chez vous

Back Market

Site internet : www.backmarket.fr

Application : • Back Market: Shop online (Apple)
• Back Market, Achat & Vente (Android)

Boulangier 2nd life

Site internet : www.boulangier.com/evenement/boulangier-reconditionne

Darty occasion

Site internet : www.darty.com → Darty occasion

Fnac 2nde vie

Site internet : www.fnac.com/Reconditionne-et-occasion

Geev

Site internet : www.geev.com/fr

Application : • Geev le réflexe anti-gaspi (Apple)
• Geev, le réflexe anti-gaspi objets et nourriture (Android)

Label Emmaüs

Site internet : www.label-emmaus.co/fr/

La Reboucle

Site internet : lareboucle.fr

leboncoin

Site internet : www.leboncoin.fr

Application : • Leboncoin (Apple)
• leboncoin, petites annonces (Android)

Vinted

Site internet : www.vinted.fr

Application : • Vinted: Achat et vente de mode (Apple)
• Vinted - vêtements vintage (Android)

Repair Café Avon

Site internet : www.helloasso.com/associations/repair-cafe-avon

Facebook : Repair café Avon

Pour nous guider dans nos démarches écoresponsables et pour faciliter le changement de nos habitudes, d'autres entreprises ont créé des applications.

90 JOURS

L'application **90 jours** est un "coach" virtuel qui permet aux utilisateurs de commencer à leur rythme à devenir écoresponsables. Pour commencer, on répond à un questionnaire qui évalue nos habitudes et le résultat détermine la forme du premier pas que nous pouvons faire dans cette démarche d'écoresponsabilité. Cela équivaut aux astuces de niveau 1 précédemment évoquées dans ce guide.

En prenant en compte nos difficultés, nos contraintes, et notre éventuelle procrastination, 90 jours nous amène étape par étape vers un mode de vie plus responsable sans avoir pour autant vocation à faire de nous de parfaits écolos.

90 jours

Application : • 90jours (Apple)
• 90jours (Android)

L'entreprise **Phenix** lutte contre le gaspillage alimentaire et propose aux entreprises, aux consommateurs et aux associations de prendre part à ce combat d'utilité publique. En effet, Phenix propose aux entreprises, agroalimentaires ou non, d'optimiser leurs stocks de nourriture pour éviter trop d'invendus et leur donne de la valeur pour les empêcher d'être jetés.

Phenix proposant sa plateforme comme lieu d'échange, les entreprises écoulent leurs invendus et diminuent leur empreinte environnementale liée au gaspillage tout en récupérant de l'argent, les particuliers accèdent à des prix réduits et augmentent leur pouvoir d'achat tout en participant à la lutte contre le gaspillage des ressources naturelles, et les associations bénéficient de denrées alimentaires gratuites pour continuer leurs actions contre la faim tout en profitant d'une livraison gratuite par Phenix.

Phenix

L'anti-gaspi qui fait du bien

Phenix

Site internet : www.wearphenix.com

Application : • Phenix, le bon plan anti-gaspi (Apple)
• Phenix, les courses anti-gaspi (Android)



Too Good To Go

Autre entreprise de lutte contre le gaspillage alimentaire, **Too Good To Go** propose également une plateforme d'échange entre particuliers et professionnels du secteur alimentaire, ou étant en rapport avec les problématiques visées (hôtel, station-service, fleuriste). Les invendus des entreprises prennent donc de la valeur au lieu d'être jetées et sont vendus aux particuliers qui achètent des aliments à prix réduit et luttent activement pour l'environnement.

Too Good To Go a réuni un collectif d'acteurs de l'alimentaire pour proposer, aux potentiels futurs dirigeants français, 10 mesures à mettre en place pour une alimentation plus durable.

L'entreprise a également créé un réseau de villes anti-gaspi basé sur quatre piliers allant de l'éducation à la sensibilisation, en passant par le soutien des commerces locaux et la réduction du gaspillage de la restauration collective.

Too Good To Go

Site internet : toogoodtogo.fr

Application : • Too Good To Go : pas de gaspi (Apple)
• Too Good To Go : pas de gaspi (Android)

Le **Guide du Tri** est une application de l'entreprise **Citeo**, elle-même créée et financée par les entreprises du secteur de la grande consommation et de la distribution. Sa mission : réduire l'impact environnemental de leurs emballages et papiers en les transformant en de nouvelles ressources. Citeo leur propose notamment des solutions de réduction, de réemploi, de tri et de recyclage.

Grâce à la géolocalisation, l'application peut vous dire précisément comment trier vos emballages en fonction de votre lieu de résidence et vous indique même les points de collecte les plus proches.

À Villiers-sous-Grez, la simplification du tri est en place depuis début janvier 2022. Tous les emballages carton, papier, plastique et métal se recyclent à présent, mais ça, vous le savez déjà (cf. Le courrier du tri n°6 du SMETOM).



Guide du Tri

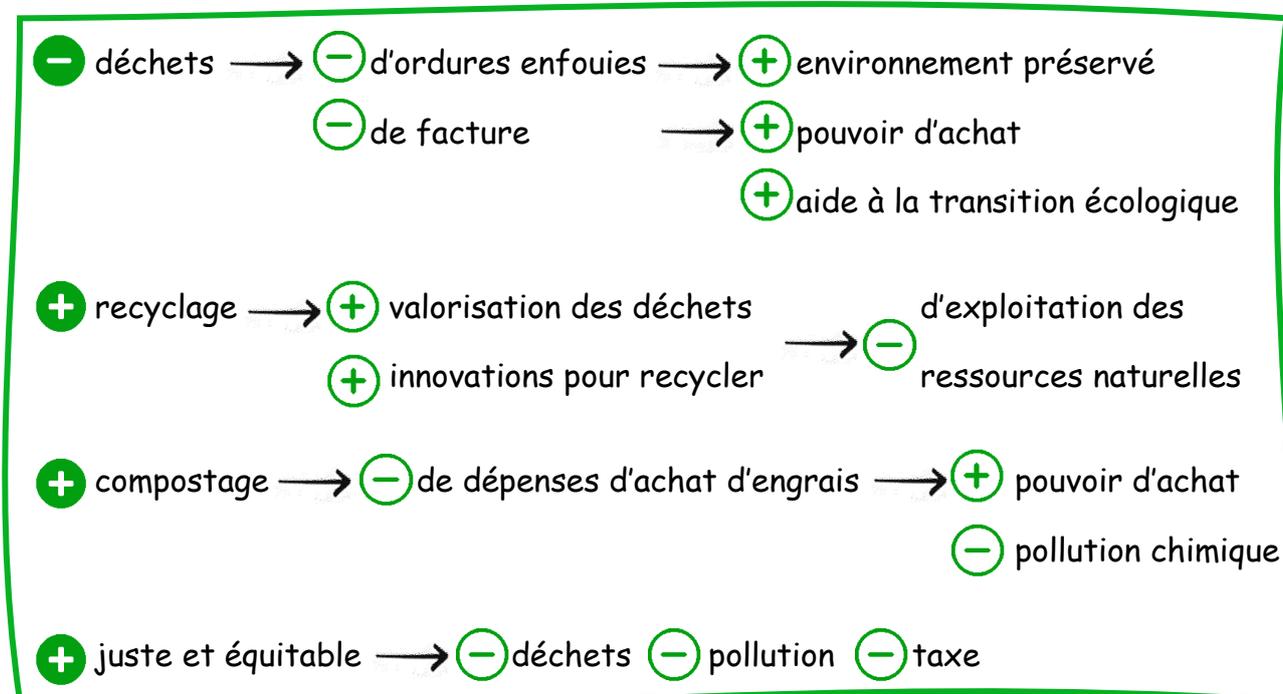
Site internet : www.triercestdonner.fr/guide-du-tri

Application : • Guide du tri
Triez avec application (Apple)
• Guide du tri (Android)

Maintenant que vous savez exactement comment trier vos déchets, le mieux c'est encore d'essayer de ne pas en produire (ou du moins d'en réduire sa production).

En France, les foyers paient une taxe pour la gestion de leurs déchets. Celle-ci varie en fonction du lieu de résidence. Dans plusieurs communes, on pratique la tarification incitative : une partie de la taxe d'enlèvement des ordures est fixe et l'autre dépend de la quantité de déchets produits par le foyer. Selon la production de déchets, la facture peut donc être plus élevée que la moyenne ou au contraire plus basse. En triant mieux et en recyclant plus, certains ont vu leur facture baisser de 30% !

Les objectifs de cette tarification sont multiples et bénéficient aux citoyens, aux collectivités et responsables du traitement des déchets et à l'environnement.

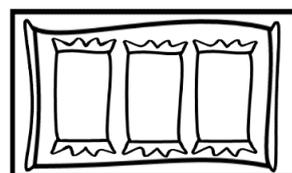


Que votre commune instaure une tarification incitative ou non, vous constaterez que le tri et le recyclage de nos déchets (organiques et non organiques) sont les facteurs d'une consommation plus vertueuse et l'occasion de faire des économies et d'améliorer son quotidien.

En effet, lorsque l'on cherche à produire moins de déchets, on gaspille moins, on achète plus de produits frais et donc de meilleure qualité, on remplace donc les aliments transformés et on prépare soi-même ce que l'on consomme.

Pour préparer soi-même ce que l'on consomme, j'entends bien sûr selon les possibilités de chacun. Un étudiant dans une chambre de bonne qui n'a ni four, ni plaque de cuisson ne s'adaptera pas de la même façon qu'une cadre résidant dans un pavillon de banlieue avec son propre potager. À Villiers-sous-Grez, la tendance est plutôt aux familles avec enfants et aux retraités, logeant dans une maison de 4 pièces ou plus (source : Insee). Bien sûr, tout le monde ne se reconnaîtra pas dans l'une de ces catégories. De la même façon qu'il y a plusieurs étapes de transition pour changer les habitudes que l'on a chez soi, plusieurs stades existent quand on veut changer son mode de consommation.

Par exemple lorsque l'on va dans un supermarché, on peut avoir pour habitude d'acheter des gâteaux individuellement emballés dans du plastique, ces paquets de gâteaux emballés ensemble dans un plastique, et le tout emballé dans du carton.



Ou encore des produits contenant de la viande « bas de gamme » car moins coûteuse, mais ne se préoccupant pas des conditions d'élevage et d'abattage de l'animal, ni des conditions de travail des personnes de ce secteur. Pour adopter une consommation plus durable, on peut se tourner vers des produits plus transparents sur l'origine des ingrédients qu'ils contiennent, et des entreprises engagées vers des démarches responsables. Bio, local, de saison, commerce équitable, prix rémunérant justement les producteurs, bien-être animal, issu d'écosystèmes durablement gérés sont autant de critères de sélection pour une consommation écoresponsable.

Une fois ce cap passé, le but est d'acheter de moins en moins de produits emballés et se tourner vers le vrac. Presque tout peut se trouver en vrac. Outre les traditionnels fruits à coque, pâtes, riz, légumineuses, farines et sucres, sont à présent référencés huiles, produits ménagers, savons, épices et encore d'autres. Accessible uniquement sur les marchés ou dans des magasins spécialisés pendant plusieurs années, le vrac s'inclut dans les grandes enseignes, dont la plupart sont dotées d'un ou plusieurs rayons dédiés (sans compter les fruits et légumes). Quel que soit l'endroit où vous allez faire vos courses, vous pouvez tenter le « zéro emballage à usage unique » en apportant des contenants pour les produits vendus à la découpe ou au poids (primeur, fromage, poisson, charcuterie, traiteur). La pratique est de plus en plus répandue, et, bien que quelques irréductibles vendeurs ne soient pas encore accoutumés, ils ne tarderont pas à constater la réduction de leurs dépenses liées aux emballages.

Pour achever le parcours de transition vers un mode d'alimentation plus durable, après être passé des produits suremballés au vrac, de la grande distribution aux magasins et marchés locaux, optons pour le commerce direct entre producteurs et consommateurs. Les magasins coopératifs créés et gérés par des agriculteurs, les réseaux de producteurs locaux et les AMAP sont de plus en plus plébiscités par les citoyens en quête de valeurs et d'engagement.

Magasins locaux bio/vrac

Biocoop

8 Rue Aristide Briand, 77300 Fontainebleau (15mn)
1 Avenue du Général de Gaulle, 77210 Avon (20mn)

Ecoboco

Place de l'Église, 77760 Villiers-sous-Grez

Fontaine'bio

69 Rue Grande, 77300 Fontainebleau (15mn)

La Vie Claire

23 Chemin des Mazes, 77140 Nemours (10mn)

NATURALIA

23 Rue Grande, 77300 Fontainebleau (15mn)

Retour aux sources / Magasin BIO

11 Rue Gautier 1er, 77140 Nemours (12mn)

So.bio

107 Avenue Carnot, 77140 Saint-Pierre-lès-Nemours (5mn)

Commerces et réseaux de producteurs

AMAP L'Art du Champ

Utopie&co (produits de Terra Libra)
3 Rue de Larchant, 77760 Villiers-sous-Grez

FERME des MOËNES

9 Rue de Nemours, 77760 Ury (5mn)

La Grange - Epicerie Bar/Café à Larchant

4 ter Rue des Fossés Bretonnières, 77760 Larchant (10mn)

La Ruche qui dit Oui !

Commandez → laruchequiditoui.fr

Récupérez → 110 rue du général de Gaulle, 77780 Bourron-Marlotte (10mn)
Rue de la Petite Vitesse, 77210 Avon (20mn)

Le Village Potager

Rue de Larchant, 77140 Saint-Pierre-lès-Nemours (10mn)

Vous y retrouverez les produits de la boulangerie Au Cœur De La Mie de Recluses et de la brasserie 77craft de Villiers-sous-Grez.

Pour celles et ceux d'entre vous qui sont sensibilisés aux produits faits maison et au zéro déchet, il ne vous a sûrement pas échappé que je n'ai pas encore abordé les produits d'hygiène et ménagers. Le liquide vaisselle, le nettoyeur multi-surface, la lessive, le liquide lave-vitre, le savon ou encore le dentifrice peuvent s'acheter en vrac. On peut également les fabriquer soi-même. En effet on ne trouve pas des recettes maisons et zéro déchet que pour l'alimentation. Pour commencer la transition des produits trop chimiques emballés dans du plastique aux produits plus simples (moins d'ingrédients) et moins polluants (plus naturels et dans du verre ou carton) on peut se tourner vers les magasins de vrac et d'artisans ou des boutiques en ligne spécialisées.

La marque en moins. est une entreprise qui fabrique lessives, pastilles vaisselles et autres nettoyeurs écologiques et les commercialise en ligne. Les produits sont fabriqués en France et distribués dans les boîtes-aux-lettres, avec la possibilité de souscrire un abonnement régulier (les doses et recharges sont donc livrées à la fréquence qui vous convient). Engagée dans la transparence de son fonctionnement et la sobriété de ses produits (et de sa marque), l'entreprise partage les listes complètes de compositions de ses produits, l'origine des ingrédients, la répartition des prix et les améliorations sur lesquelles elle doit travailler.

**la
marque
en
moins.**

Site : lamarqueenmoins.fr



Pour ce qui est de gel douche et du dentifrice sans déchets plastiques, cela peut sembler difficile. Pourtant, en constatant que ces produits étaient en grande partie composés d'eau, l'entreprise **900.care** s'est aperçue qu'en la retirant, on pouvait se passer de contenants en plastique à usage unique et économiser sur les frais de transport (ça pèse lourd l'eau). L'entreprise a opté pour un système de recharges. Une première commande permet de s'équiper des contenants et de quelques recharges et un abonnement permet de se faire livrer des recharges à la fréquence souhaitée. Les produits, fabriqués en France, sont essentiellement naturels pour respecter notre santé et notre planète. La liste des ingrédients des produits sont disponibles sur le site.

Site : www.900.care

Pour celles et ceux qui souhaiteraient fabriquer leurs produits, voici deux exemples de recettes très simples de **nettoyant multi-surface**.

Dans un contenant (bouteille pour stocker ou pulvérisateur)

Recette 1	Recette 2
Verser : 1,5 càs de savon noir 25 cl de vinaigre blanc 50 cl d' eau Optionnel : 10 gouttes d' huile essentielle ou d' eau florale ou d' hydrolat	Verser : 1/3 de vinaigre blanc 2/3 d' eau Quelques écorces d'agrumes

Secouer avant utilisation. Convient pour l'entretien de pierre et de marbre 😊.

De la même façon qu'il existe plusieurs recettes de cookies, on peut trouver différentes recettes de lessives, pastilles pour lave-vaisselle ou gel douche à réaliser soi-même. Il ne vous reste plus qu'à trouver celle(s) qui vous correspond(ent) !

En préparant ce que l'on consomme et en étant renseigné sur ce que l'on achète, on peut donc décider de ce que l'on veut et ne veut pas. Pas de conservateurs douteux, de colorants suspects et dont l'utilité est plus que discutable, de produits dont on ne sait ni l'origine, ni le rôle (ni même la prononciation 😊) et surtout on peut décider qui l'on soutient. Est-ce que l'on préfère rémunérer une entreprise qui achète des produits à des paysans à un prix dérisoire, ne leur permettant pas de vivre décemment, à d'autres, qui utilisent des ingrédients issus d'un travail illégal, dangereux, mal rémunéré et n'offrant aucuns droits ni protections à ceux qui l'effectuent, ou encore des entreprises se fournissant auprès de contractuels malhonnêtes prêts à détruire des écosystèmes, déplacer des populations et semer la terreur sur leur territoire ? Ou préfère-t-on au contraire soutenir des entreprises qui luttent contre ce genre de procédés, qui tentent d'intégrer des valeurs plus éthiques sur les plans social, économique et environnemental, qui préfèrent respecter les droits des personnes et celui des écosystèmes quitte à augmenter ses coûts ?

Tout n'est évidemment pas tout noir ou tout blanc, mais les achats que nous faisons et les comportements que nous avons ont un impact sur le monde dans lequel nous évoluons. Il n'est pas possible d'être d'irréprochables acteurs du changement sur tous les aspects de notre vie, pourtant des convictions peuvent entraîner des actions, et des actions peuvent en entraîner d'autres.

J'espère que ce petit guide pourra aider quelques personnes à entamer une démarche, tenter une recette ou même envisager de repenser sa consommation. Pour les habitués de l'écoresponsabilité, j'espère vous avoir apporté quelques découvertes. Et pour les personnes qui ne seraient pas encore convaincues, vous pouvez continuer à chercher des informations pour vous faire une idée plus précise du sujet.

En effet, je n'ai pas parlé d'avoir un récupérateur d'eau, de consommer moins de produits issus de l'exploitation animale, de fabriquer ses meubles ou encore de souscrire un abonnement d'électricité auprès de coopératives locales et responsables investissant dans le développement durable. Pour celles et ceux qui souhaiteraient en apprendre plus sur ces sujets, voici une liste de livres, films/documentaires, sites internet ou activités qui ont inspirés ce guide et qui ne vous seront peut-être pas inconnus.

Livres

- Ça commence par moi : soyons le changement que nous voulons voir dans le monde, Julien Vidal, 2018
- Famille presque zéro déchet : Ze guide, Jérémie Pichon, Bénédicte Moret, 2016
- Le Changement climatique expliqué à ma fille, Jean-Marc Jancovici, 2009
- Zéro déchet, Béa Johnson, 2013

Films/Documentaires

- Demain Cyril Dion, Mélanie Laurent, 2015
- Après demain, Laure Noualhat, Cyril Dion, 2018
- Seaspiracy, Ali Tabrizi, 2021
- Trashed, Candida Brady, 2012

Sites internet

- Ademe Agence de la transition écologique - www.ademe.fr
- energie-info - www.energie-info.fr/fiche_pratique/je-fais-des-economies-denergie
- L'Académie du Climat - www.academieduclimat.paris
- Le Kaba | Le guide de la consommation éco-responsable - www.lekaba.fr
- Zero Waste France - www.zerowastefrance.org

Activités

- Formations en permaculture - www.semisauvages.net
- La Fresque du Climat - fresqueduclimat.org

Ce guide a été réalisé en tant que projet personnel dans le cadre de mon service civique, à la mairie de Villiers-sous-Grez, pour une mission de sensibilisation aux enjeux environnementaux, à la responsabilité citoyenne et à la cohésion sociale.

Merci aux élus, aux employés communaux et à Chloé Million (collègue en service civique et amie) qui m'ont accompagnée dans la création de ce guide.

Merci à mes proches pour leurs conseils et leur soutien.

Merci aux Villarons et Villaronnes pour leur accueil, leur gentillesse et leur générosité.



Photos : Odile Lechevallier

Impression : Paroi Services, 1 Rue du Clos À la Fourrée, 77760 Recloses