

## Éco-gestes

Publié le 23/04/2024 – Mis à jour le 17/06/2024

### Les premières éco-attitudes

Chaque année à Meudon, un habitant produit 354kg de déchets. Nous pouvons faire mieux ! L'objectif est d'aider votre famille à diminuer progressivement le contenu de ses poubelles sur une année.

#### Trucs et astuces en cuisine

Utilisez vos contenants et des ustensiles durables,  
Évitez le plastique non recyclable (polystyrène, PVC),  
Remplacez le papier essuie-tout par des torchons et les serviettes en papier par des serviettes de table,  
Mangez de préférence bio, local et de saison,  
Rendez facilement accessible les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement,  
Faites bien la différence entre une date limite de consommation et une date limite d'utilisation optimale,  
Privilégiez les dosettes compostables pour votre machine à café,  
Passez au thé en vrac à utiliser avec une théière à filtre intégré ou une boule à thé,  
Achetez des ingrédients frais et en vrac,  
Remplacez le prêt-à-manger par du fait maison,  
Adaptez les quantités au nombre de personnes à votre table. Par exemple: 100g de pâtes par personne, 1/2 verre pour le riz, 3 cuillères à soupe pour les lentilles...  
Compostez vos épluchures de fruits et légumes,  
Apprenez à cuisiner vos épluchures,  
Congelez les aliments qui ne seront pas consommés rapidement,  
Préférez des boîtes de conservation réutilisables,  
Récupérez l'eau de pluie pour vos arrosages

#### Les objets

Collez l'autocollant stop-pub sur votre boîte aux lettres,  
Empruntez ou louez des objets dont l'utilité est ponctuelle (machine à raclette, perceuse, livres, jouets), inscrivez-vous à la médiathèque, à la ludothèque...  
Donnez, troquez, ou échangez vos affaires avec vos voisins, la famille, les amis, ou donnez aux associations et aux ressourceries ou bien encore déposez-les dans les bennes à textile,  
Évitez les piles jetables. Préférez les piles rechargeables. Mieux encore ! Privilégiez les appareils branchés sur secteur, mécaniques, solaires, à dynamo... Ceux-ci coûtent souvent moins cher à l'utilisation et fonctionnent généralement plus longtemps,  
Préférez les cadeaux dématérialisés (cinéma, week-end, concert...),  
30% des déchets de la poubelle grise peuvent être compostés. En maison ou en appartement, le compostage de nos « biodéchets » est possible.  
Profitez de la subvention de GPSO pour l'achat d'un récupérateur d'eau de pluie

### Le défi famille zéro déchet

#### C'est quoi le « zéro déchet » ?

Selon un sondage produit par l'Ademe, **70 % des Français** déclarent que leur foyer pourrait produire moins de déchets. Le défi famille zéro déchet, c'est mêler les gestes et l'attitude à la parole.  
Cette tendance du zéro déchet a été insufflée par Béa Johnson, une franco-américaine vivant en Californie. Grâce son blog et son livre, elle popularise ce mouvement et donne des conseils pour un quotidien sans déchets. Avec son mari et ses deux enfants, elle ne produit à présent plus qu'un litre de déchets par an.  
Dans son livre, Béa Johnson préconise les **5R** à respecter dans l'ordre :

**Refuser**  
**Réduire**  
**Réutiliser**  
**Recycler**  
**Rendre à la Terre**

**Reculer le « jour du dépassement » : équation de la dette écologique, jour où l'humanité a épuisé les ressources naturelles de la Terre pour l'année ; le reste de l'année étant considéré comme une vie à crédit qui puise dans les stocks de ressources non renouvelables de la planète.**

**Pratiquer le zéro déchet**

Pour pratiquer le zéro déchet et opter pour une consommation plus verte, voici quelques habitudes à appliquer lors de vos courses :

Privilégiez les magasins qui proposent de la vente en vrac plutôt que les supermarchés

Réduisez au maximum les emballages en emportant vos propres contenants : sacs réutilisables, bocaux, bidons de produits ménagers vides, conserves en verre, ...

Faites vos courses à pieds et privilégiez les marchés pour vos achats de fruits et légumes

La grande majorité de nos déchets provient des emballages de nos produits alimentaires donc, même à votre échelle, s'initier au zéro déchet peut avoir un grand impact ! Vous pouvez d'ailleurs retrouver une vignette sur les devantures de vos commerces qui soutiennent la réduction d'emballage avec la mention "Ici, vos propres contenants sont les bienvenus".

**Relevez le défi en famille à Meudon**

Lancé en 2019, le défi famille zéro déchet a séduit de nombreux Meudonnais soucieux de réduire leurs impacts quotidiens sur l'environnement.

Faites votre transition écologique tout en douceur en participant toute l'année à des ateliers de sensibilisation à l'éco-atelier Pierre-Rabhi ou à la Maison de la nature et de l'arbre.

Toutes les 2 semaines, les participants pèseront leurs poubelles pour observer les résultats concrets de leurs efforts et réfléchir à ce qu'ils pourraient améliorer.

**Information de contact**



**Hôtel de Ville**

*Horaires : Lundi, mardi,  
mercredi, vendredi  
8h30-12h et 13h30-17h30  
Jeudi et samedi  
8h30-12h*

*Fermé l'après-midi*

*Accueil sans rendez-vous*

*Démarches sur rendez-vous*

*Adresse : 6 avenue Le Corbeiller 92190 Meudon*

*Tél. : 01 41 14 80 00*

**Mairie annexe**

*Horaires : Lundi, mardi,  
mercredi, vendredi  
9h-12h et 13h30-17h*

*Jeudi : 9h-12h*

*Fermée l'après-midi*

*et le samedi*

*Accueil sans rendez-vous*

*Démarches sur rendez-vous*

*Adresse : 5 avenue G.-Millandy 92360 Meudon-la-Forêt*

*Tél. : 01 41 28 19 40*