janvier 2022

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
					1 Premier de l'an	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Apprendre à mieux trier les déchets et se renseigner sur coût énergétique de leur valorisation.

Connaître les consignes de tri de sa commune (SITOM Sud Gard, Sud Rhône Environnement, SICTOMU…)

Valoriser ? Oui ! Mais beaucoup d'énergie dépensée pour la collecte, le tri, le transport et la transformation !

Verre, papier, carton, aluminium, acier et plastiques n'ont pas les mêmes coûts énergétiques de valorisation.

février 2022

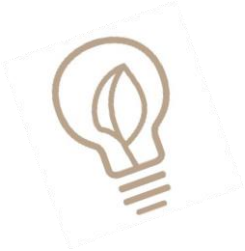
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
31 Janvier	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Réduire le plastique à usage unique car le plastique, c'est vraiment dramatique.

Remplacer les produits emballés dans du plastique par des produits emballés dans du carton ou du verre.
Trouver une alternative pour les sacs plastiques, les gobelets, les pailles, les touillettes.
Ne plus acheter d'eau en bouteille, remplacer les sodas par des sirops, prévoir vos contenants pour vos courses.

mars 2022

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Valoriser les bio-déchets pour éviter de transporter et de traiter ou incinérer de l'eau.

Composter si vous avez un espace extérieur, lombricomposter dans une cave, nourrir des poules...

Apporter ses déchets verts dans un composteur collectif ou amical (vous pouvez congeler pour stocker).

Faire moins de déchets verts : brosser les légumes, acheter en quantité raisonnable, cuisiner les épluchures.

avril 2022

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 Lundi de Pâques	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Au printemps, nettoyer en grand pour faire place nette.

Trier, ranger, donner, échanger, vendre avant de jeter… savoir où, quand, comment donner, revendre, recycler.
Brocantes, vide greniers, braderies, sites ou applications de don et de vente en ligne.
Ressourcerie RéaNîmes, Le tremplin, Abidocc, Solid'eco, Envie...et autres boutiques d'occasion.

mai 2022

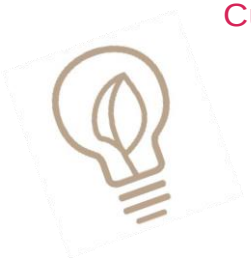
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
						1 Fête du Travail
2	3	4	5	6	7	8 Victoire 1945
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26 Ascension	27	28	29 Fête des mères

Préparer votre « plan conserves » pour vous régaler tout l'hiver, c'est plus facile que ce que vous pensez.

Se constituer un stock de bocaux de plusieurs tailles avec des couvercles adaptés.
Chercher les recettes que vous souhaitez réaliser : confitures, coulis, tomates séchées, compotes...
Savoir où se procurer les fruits/légumes : marchés, vente directe, Mas des Agriculteurs, cueillette Jardin d'à côté...

juin 2022

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
30 mai	31 mai	1	2	3	4	5
6 Pentecôte	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 Fête des pères
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Cuisiner : les recettes maison, c'est drôlement bon !

S’organiser : prévoir les menus, vérifier les stocks et faire une liste de courses permet d’éviter le gaspillage.
Cuisiner maison : moins d’emballages, fini les additifs, moments de partages.
Profiter de la profusion de fruits et légumes de saison pour dérouler le « plan conserves ».

juillet 2022

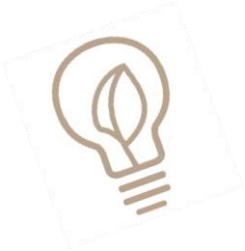
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 Fête nationale	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Profiter de l’été et des vacances.

Vacances alternatives : découvrir notre ville, notre région, déplacements doux, échanges de logements, à la ferme…
Préparer les adresses des magasins vrac et des marchés de producteurs, ainsi que les consignes de tri.
Du temps libre ? Faire une liste des objets que vous pouvez prêter à votre entourage

août 2022

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Assomption	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Modifier sa manière de consommer : les achats raisonnés.

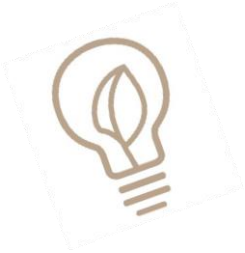
La garde robe : identifier ses besoins, acheter d'occasion, échanges, ou en fabrication locale.

Rentrée des classes : réutiliser les fournitures de l'an passé, stylos rechargeables, goûters maison, gourde…

Au bureau : tasse, verre, gourde, repas préparés maison. Mise en place du recyclage (papier, cartouches…)

septembre 2022

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
			1 Rentrée des classes	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	*28*	29	30		

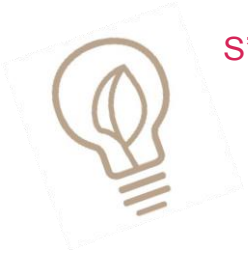


Entretenir la maison : les produits d'entretien.

Lessive, assouplissant, produit à vitre, produit vaisselle, produit pour le sol, produit cuisine, produit salle de bain...
Remplacés par des éco-recharges, des produits achetés en vrac ou des produits à fabriquer soi-même.
Les quatre ingrédients de base : vinaigre blanc, savon de Marseille, bicarbonate de soude et savon noir.

octobre 2022

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
19	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



S’occuper de la salle de bain : les produits d’hygiène.

Gel douche, dentifrice, shampoing, après-shampoing, crèmes visage/corps/cheveux, maquillage, rasage...
Savonnettes, shampoings et dentifrices solides, éco-recharges, huiles végétales, lingettes réutilisables…
Fabriquer soi-même : gare aux recettes trop compliquées qui poussent à acheter beaucoup de produits emballés...

novembre 2022

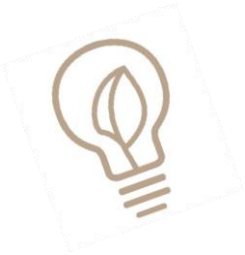
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
31 octobre	1 Toussaint	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 Armistice 1918	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Anticiper la préparation des fêtes

Penser dès maintenant aux fêtes : la décoration, la vaisselle, les menus, les boissons et les cadeaux.
Les expériences font des souvenirs partagés inoubliables (cours de salsa, WE, concert, parcours dans les arbres…).
Les cadeaux utiles, vintage ou locaux sont emballés dans des jolis sacs à vrac ou des furoshiki.

décembre 2022

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 Noël
26	27	28	29	30	31	



Partager les expérience etles astuces.

Le mode de vie « zéro déchet » rend heureux ! C'est l'Ademe qui le dit dans son étude « Bien vivre en zéro déchet ». Vous confirmez ? Partagez vos expériences et astuces autour de vous !

Exemples d'idées : noter vos progressions.
Non : je ne fais pas encore. **Débutant** : c'est un nouveau défi. **Confirmé** : c'est une habitude. **Expert** : je sais montrer aux autres.

	Non	Débutant	Confirmé	Expert
1. Je trie mes déchets				
J'apporte le verre à trier dans la colonne la plus proche.				
Je rapporte électroménager, ampoules, piles et médicaments.				
Je fais le tri sélectif des emballages et connais les consignes.				
2. J'achète des produits avec moins d'emballage				
Je choisis des conditionnements en grand volume.				
Je choisis des formats « écorecharges » et/ou concentrés.				
Je supprime l'eau en bouteilles (robinet et fontaine à gaz).				
J'utiliser un panier, un cabas ou des sacs réutilisables.				
Je fais mes courses avec mes contenants.				
3. Je me mets à la cuisine				
J'établi des menus, je gère les stocks.				
Je fais une liste de courses et m'y tiens.				
Je sais où me procurer mes produits en vrac ou à la coupe.				
J'accommode ou je congèle les restes.				
Je prépare mon repas pour le midi.				
Je cuisine maison : yaourts, goûters des enfants, conserves.				
Je cuisine les épluchures ou je les évite (brosse).				
4. Je valorise mes bio-déchets				
Je fais du compost sur mon balcon ou dans mon jardin.				
Je fabrique ou j'achète un lombricomposteur.				
J'adopte des poules.				
5. Je diminue le papier				
Je colle un « Stop pub » sur la porte.				
Je m'abonne à la bibliothèque.				
J'utilise le verso du papier et les feuilles vierges des cahiers.				
Je n'imprime que si nécessaire, en N et B et recto-verso.				
J'achète du papier recyclé.				

	Non	Débutant	Confirmé	Expert
6. Je remplace le jetable				
Je prévois des sachets en tissus pour les courses.				
J'utilise des lingettes démaquillantes réutilisables.				
J'ai des chiffons lavables pour le ménage.				
Je remplace les sacs de congélation par des boites en verre.				
J'utilise des emballages réutilisables en cire d'abeilles.				
Je change bébé avec des couches et des lingettes lavables.				
J'utilise une coupe menstruelle ou des serviettes réutilisables.				
J'ai acheté des pailles, gourdes, boites... en inox.				
Je rapporte les cartouches d'encre pour les faire remplir.				
Je fabrique des éponges en chaussettes : le tawashi.				
J'ai des serviettes de tables et des mouchoirs en tissus.				
7. Je limite les produits d'entretien et cosmétiques				
J'achète en grand contenant ou en vrac.				
Je fabrique ma lessive maison, mon produit multi-usages.				
Je remplace laits et crèmes par des huiles végétales.				
J'utilise le marc de café comme gommage corporel.				
Je fabrique dentifrice, déodorant, baume à lèvre.				
8. Je modifie ma manière de consommer				
Avant d'acheter, je me pose la question du réel besoin.				
Je répare ce qui peut l'être et je donne ce qui est en bon état				
Je loue, j'emprunte, je prête ce que j'utilise très peu.				
J'achète d'occasion vêtements, meubles…				
Je dis ce que je recherche, vends ou donne à mes réseaux.				
Je visite ou j'organise : brocantes, vide greniers, et gratifériias.				
Je connais et utilise les initiatives pour le réemploi à Nîmes.				
Je choisis des produits à durée de vie plus longue.				
Je favorise les appareils électriques fonctionnant sur secteur.				