



## Fiche - Astuces des familles

### Cartable durable

Mise en place dans certaines écoles de boîtes pour récupérer les stylos usagés. Voir avec terracycle : [https://www.terracycle.com/fr-FR/about-terracycle/free\\_recycling\\_programs](https://www.terracycle.com/fr-FR/about-terracycle/free_recycling_programs)

Fabriquer des agendas avec des brouillons de papier

Voir sur le groupe :

<https://www.facebook.com/groups/profsentransition/>

Cartable vert sur le site de : <https://profsentransition.com/>

Proposer aux instituteurs de garder les cahiers de poésie ou autre qui ne sont pas finis pour l'année scolaire suivante.

Crayons woody très bien pour les ardoises weleda à la place des feutres et durent beaucoup plus longtemps. Attention les colles maison faites à base de farine ne se conservent pas très longtemps.

### Goûter enfants

Choisir les gourdes rechargeables avec double zip car plus sûres et ne les remplir qu'au  $\frac{3}{4}$ . Attention au lavage au lave-vaisselle à haute température par rapport aux substances qui peuvent se dégager.

Mettre compote dans un petit pot en verre avec couvercle à vis et une cuillère.

Pain et chocolat, pain et fromage.

Faire plusieurs cakes en même temps avec différents goûts, les couper en tranches après complet refroidissement et les congeler. Sortir le nombre de tranches nécessaires le matin et les mettre dans la boîte à goûter ou les décongeler au grille-pain ou au four.

Utiliser des ustensiles avec des matières inertes (verre, inox, fer blanc) et utiliser du papier sulfurisé non blanchi et compostable.

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**





## Les alternatives pour vos enfants



Boissons en bouteille plastique



Gourde réutilisable



Gourde à boire



Fruit frais ou compote maison



Emballages individuels



Vrac ou fait maison  
(Cookies, gâteaux secs, crêpes, gaufres, pain et confiture...)



Vêtements et jouets enfants neufs



Vêtements et jouets enfants de seconde main

**LE ZÉRO DÉCHET,  
MA SECONDE NATURE**



**Objectif**  
**Zéro déchet**

**UNIVALOM**



**Vie Initiatives Environnement**



CANNES  
PAYS DE  
LÉRINS

Les petits ateliers 'Récup' de Cannes Lérins

## Fiche : organisateur de bureau

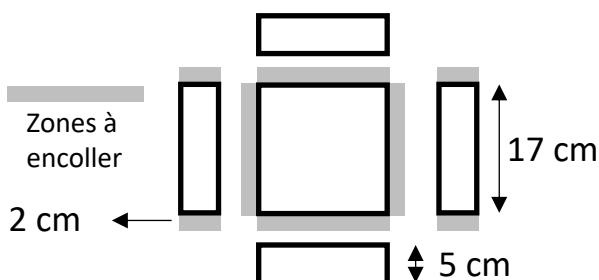
Déchets sauvés : 12 rouleaux de papier  
toilette minimum  
+ 1 boîte à chaussures

Niveau : ★☆☆

Objectifs: créer un pot à crayons sur mesure  
pour ranger votre bureau !

Matériel complémentaire :

- 1 paire de ciseaux
- 1 règle
- De la colle ou du ruban adhésif
- De la peinture à l'eau ou acrylique, ou du papier décoratif, gommettes, feutres...



### Etape 1 : Préparer le socle

Pour constituer le socle de votre futur organisateur de bureau, le plus simple est d'utiliser le couvercle d'une boîte à chaussures. A défaut, vous pouvez réaliser la même base à partir d'un carton d'emballage. Pour cela, il vous suffit de reporter sur votre carton le modèle ci-joint aux mesures indiquées avant de découper les 5 morceaux et de les coller. Tracez d'abord le carré avant d'ajouter les zones à encoller.

### Etape 2 : Préparer les rouleaux

Pour réaliser l'organisateur, le nombre de rouleaux dont vous avez besoin dépend de la taille de votre socle. Pour le modèle proposé, nous avons utilisé 12 rouleaux de papier toilette. Pour une boîte à chaussures classique, il en faut plutôt une vingtaine. Réalisez des tests : les dimensions de la boîte peuvent ne pas convenir et laisser trop d'espaces.

- Pour varier les hauteurs, vous pouvez couper certains rouleaux en 2, voire en 3 selon ce que vous souhaitez y ranger: gommes, bijoux, trombones... Marquez au préalable votre tracé à l'aide d'une règle.
- A vous de décorer vos rouleaux! Vous pouvez les peindre de différentes couleurs, coller des gommettes, les recouvrir de papier cadeau, de papier journal...

**Astuce** : pour vous simplifier la tâche, vous pouvez ne pas peindre les premiers centimètres que vous tenez avec vos doigts : ils ne se verront pas une fois votre organisateur terminé.

### Etape 3 : Assembler les rouleaux dans le socle

Pour plus de solidité, vous pouvez fixer les rouleaux entre eux : appliquez un point de colle et laissez sécher en utilisant des pinces à linge. Si votre décoration n'est pas trop épaisse (1 couche de peinture par exemple), une agrafeuse peut suffire. Pendant que la colle sèche, réalisez la décoration de votre socle. Vous n'avez plus qu'à placer les rouleaux à l'intérieur de votre boîte et finaliser en fixant les rebords à la colle.

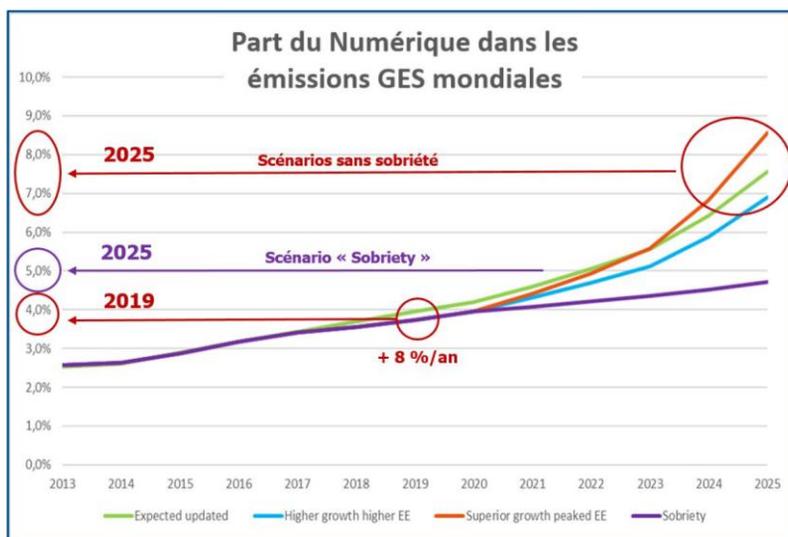
 Lorsque vous souhaitez vous séparer de votre création, nous vous conseillons de la jeter dans votre bac de tri après l'avoir débarrassée de toute décoration.



Ceci n'est pas un déchet!



## Zéro déchet numérique



Déployer la Sobriété Numérique (The Shift Project)

## QUELQUES CHIFFRES

- Le numérique dans son ensemble représenterait 4% des gaz à effet de serre de la planète (The Shift Project)
- Internet représente plus de 7 % de la consommation électrique mondiale, en croissance de 12 % par an (Source : [reporterre](#))
- « La taille de l'univers numérique va tripler à quintupler [...] et ses impacts environnementaux vont doubler à tripler [...]. » (Source : [Greenit](#))
- Utilisation d'un ordinateur en France : fabrication et transport (en Chine) : 940 kg équivalent CO2
- Utilisation pendant 1 an : 40,5 kg équivalent CO2
- 24 fois plus de CO2 lors de la fabrication d'un ordinateur que lors de son utilisation



## Zéro déchet numérique

### RÉPARER ET/OU ACHETER D'OCCASION

#### Réparer

<https://depanninfo06.fr/> ; Key-Info Le Rouret

<https://www.cmar-paca.fr/les-artisans-repar-acteurs-paca>

<https://www.annuaire-reparation.fr/>

<https://www.evo-pro.fr/>

<https://mobileandyou.fr/nos-magasins/>

#### Acheter du matériel professionnel d'occasion et reconditionné :

<https://actif-azur.com/>

<https://www.backmarket.fr/>

<https://www.tradediscount.com/>

<https://e.foundation/>

### ACHETER RÉPARABLE

#### Acheter du matériel réparable [www.fairphone.com/fr](http://www.fairphone.com/fr)

#### Définir un niveau de réparabilité : <https://fr.ifixit.com/>



## Zéro déchet numérique

### OPTIMISER LES IMPRESSIONS

- Imprimer seulement ce qui est utile et quand c'est nécessaire.
- Paramétrer l'imprimante : noir et blanc, brouillon, recto-verso, 2 pages par feuille...
- Utiliser comme brouillon le papier imprimé sur une seule face.
- Éviter d'imprimer des documents gourmands en encre (aplats de couleur...).

### LES MAILS

L'impact de l'envoi d'un mail dépend du poids des pièces jointes, du temps de stockage sur un serveur mais aussi du nombre de destinataires. Multiplier par 10 le nombre des destinataires d'un mail multiplie par 4 son impact.

- Envoyer des mails au format texte
- Cibler les destinataires, nettoyer ses listes de diffusion et supprimer les pièces jointes
- Optimiser la taille des fichiers transmis
- Penser à utiliser des sites de dépôt temporaire. Le Logiciel [Thunderbird](#) propose de le faire automatiquement lorsque le poids d'un fichier dépasse un certain poids (1Mo par défaut)  
<https://wetransfer.com/>; <https://www.swisstransfer.com/fr>  
<http://dl.free.fr/>; <https://framadrop.org/fr/>
- Nettoyer régulièrement sa boîte mail et se désinscrire des newsletters et listes de diffusion qui ne vous intéressent plus.



# Zéro déchet numérique

## RÉSEAUX SOCIAUX

Ne plus envoyer de mails volumineux est une bonne chose.  
Remplacer cette pratique par un usage quotidien des réseaux sociaux n'est pas une solution...

- Redimensionner les photos envoyées sur les réseaux sociaux
- En publier le moins possible
- Supprimer ses anciennes publications

- sur Facebook :

<https://lecrabeinfo.net/supprimer-toutes-publications-commentaires-messages-photos-mur-facebook.html>

[https://www.frandroid.com/marques/facebook/718240\\_facebook-on-vous-explique-comment-supprimer-vos-vieux-posts-en-quelques-clics](https://www.frandroid.com/marques/facebook/718240_facebook-on-vous-explique-comment-supprimer-vos-vieux-posts-en-quelques-clics)

- Sur twitter :

<https://www.byothe.fr/2020/10/cet-outil-gratuit-vous-permet-deffacer-facilement-vos-vieux-tweets-retweets-et-likes/>

<https://github.com/micahflee/semiphemeral>



# Zéro déchet numérique

## MON ORDINATEUR

- Brancher ses équipements (ordinateur, imprimante, box...) sur une multiprise à interrupteur et l'éteindre lorsque cela est possible.
- Ne pas laisser pas les appareils ou les veilles allumés en permanence et fermer le plus souvent possible l'interrupteur d'alimentation.
- Désactiver le wifi de votre box
- Régler son ordinateur, et quand c'est possible votre smartphone, en mode « économies d'énergie »

[Source : Ademe](#)

- Ajuster les paramètres d'alimentation (activer la mise en veille automatique) [Windows](#) ; [MacOS](#)
- Baisser la luminosité de son écran (passer la luminosité de 100% à 70 % permet d'économiser jusqu'à 20 % de sa consommation en énergie).
- Limiter le nombre de logiciels au lancement (Windows) : <https://lecrabeinfo.net/>
- Défragmenter (Windows) [Windows 7](#); [Windows 8](#); [Windows 10](#)
- Ne pas installer de logiciels pirates
- Nettoyer son Ordinateur ([BleachBit](#) - Windows)
- Un annuaire de logiciels libres, sans pubs et qui n'installent rien de plus que le logiciel lui-même <https://framalibre.org/>



## Zéro déchet numérique

### INTERNET

- Compenser son empreinte carbone numérique avec [Ecosia](#)
- Utiliser Firefox et activer la protection contre le pistage en mode strict
- Contrôler son impact numérique sur Internet avec [Carbonalyser](#)
- Installer [uBlock Origin](#) ( [Tutoriel d'installation](#) )
- Taper directement l'adresse d'un site
- Utiliser l'historique de mes consultations et créer des favoris dans votre navigateur
- Utiliser des mots-clés précis et ciblez votre demande
- Vider régulièrement le « cache » de son navigateur
- Préférer le téléchargement au streaming  
[Easy Youtube Video Downloader Express](#)
- Écouter plutôt que regarder  
[Youtube Audio](#)
- Bloquer la lecture automatique des vidéos  
[Disable HTML5 Autoplay](#)
- Réduire le nombre d'onglet ouverts  
[Onetab](#)
- Contrôler les cookies  
[Cookie AutoDelete](#)



## Zéro déchet numérique

### INTERNET ET MOBILE

- Limiter au maximum son usage des réseaux 3G/4G/5G

Le 4G a un impact sur la planète environ 20 fois supérieur à celui d'un réseau filaire de type ADSL ou fibre + wifi.

La 4G augmente considérablement le débit, ce qui autorise le développement d'usages dont l'impact environnemental est très important (streaming, GPS).

Le cloud computing (informatique en nuage), indissociable de la 4G, a un impact négatif sur la planète.

- Désactiver les fonctions GPS, Wifi, Bluetooth
- Pas de Waze, Google Maps, de radio ou de vidéos en streaming
- Utiliser un GPS Offline

#### OSMAND

<https://osmand.net/>

<https://f-droid.org/fr/packages/net.osmand.plus/>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.osmand&hl=fr&gl=US>

<https://apps.apple.com/fr/app/osmand-voyager-et-naviguer/id934850257>

- Exodus Privacy

<https://exodus-privacy.eu.org/fr/>

<https://www.numerama.com/tech/340529-exodus-privacy-comment-voir-les-permissions-et-les-trackers-des-applications-sur-android.html>



## Zéro déchet numérique

### ALLER PLUS LOIN

- La face cachée du numérique ([Article - ADEME](#))
- Déployer la Sobriété Numérique ([Article - The Shift Project](#))
- Université négaWatt 2020 - Numérique : peut-on passer de la gabegie à la sobriété ? ([Article négaWatt](#))