



Bienvenue dans l'Écologie Populaire  
avec PikPik

# Livret Éco-Citoyen !

L'économie circulaire pour limiter ses déchets

Nom : .....

Prénom: .....

Établissement : .....

Classe : .....



# Sommaire

Introduction.....	4
Partie 1 - Définition de l'économie circulaire .....	6
Partie 2 - Mieux acheter et mieux utiliser.....	12
2.1 - Les 7 R.....	13
2.2 - Réemploi ou réutilisation ?.....	17
Partie 3 - Mieux jeter.....	21
3.1 - Qu'y a-t-il dans nos poubelles ?.....	22
3.2 - Les déchets alimentaires.....	24
3.3 - Le compostage : chacun sa solution.....	30
3.4 - Trier ses déchets .....	33
3.5 - Faire ses produits soi-même.....	38



# Introduction

## PikPik

L'association PikPik Environnement accompagne tous les citoyens, depuis 16 ans, pour un changement de comportement vers une société plus juste et plus durable. Nos animations s'inscrivent dans le mouvement de l'Education Populaire, qui vise à redonner le pouvoir d'agir aux citoyens.



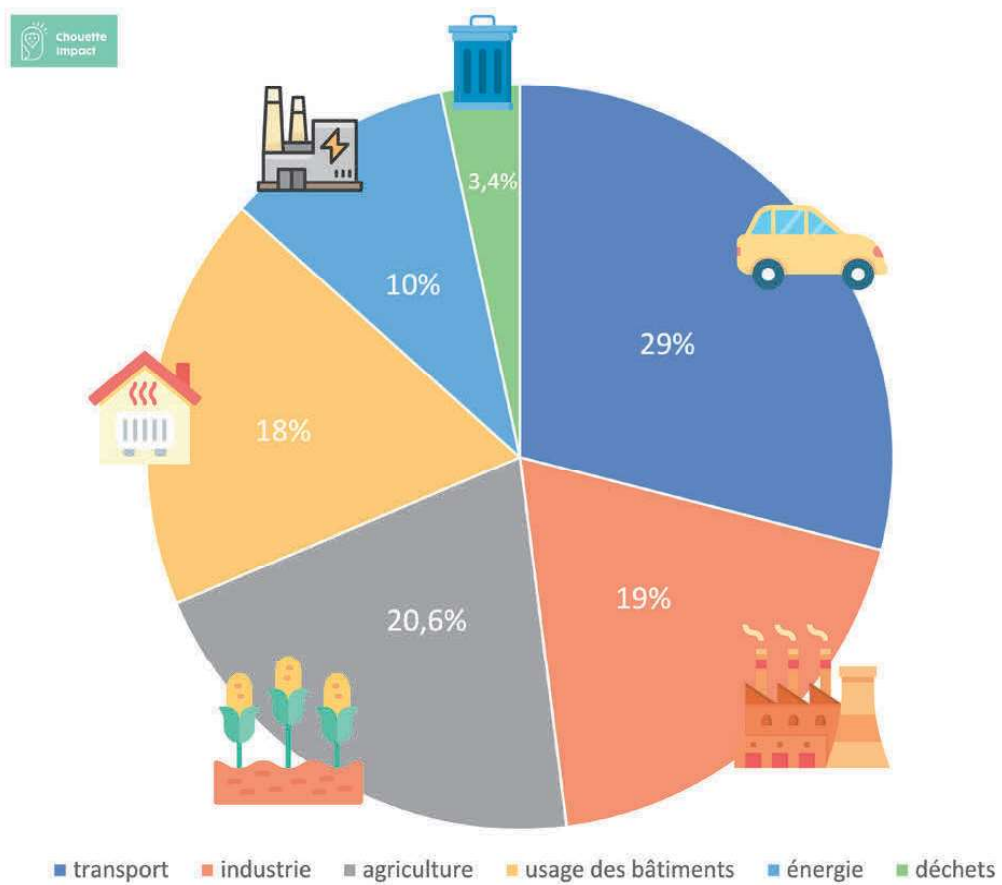
Si tu tiens le livret Éco-Citoyen entre tes mains, c'est probablement que tu as décidé d'embarquer dans ta transition écologique. Chacun évolue à son propre rythme car le but de la démarche est de découvrir ensemble de nouvelles façon de mieux gérer nos déchets.

Découvrons ensemble le fonctionnement de l'économie circulaire



# Introduction

L'impact réel des déchets au regard des différents secteurs



# Partie 1

## Définition de l'économie circulaire



## Qu'est-ce que l'économie circulaire ?

Le **système économique actuel est dit linéaire** (basé sur le cycle « produire, consommer, jeter »), ce qui conduit à terme à l'épuisement des ressources naturelles et à la production excessive de déchets, sans réelle considération pour la fin de vie des produits.

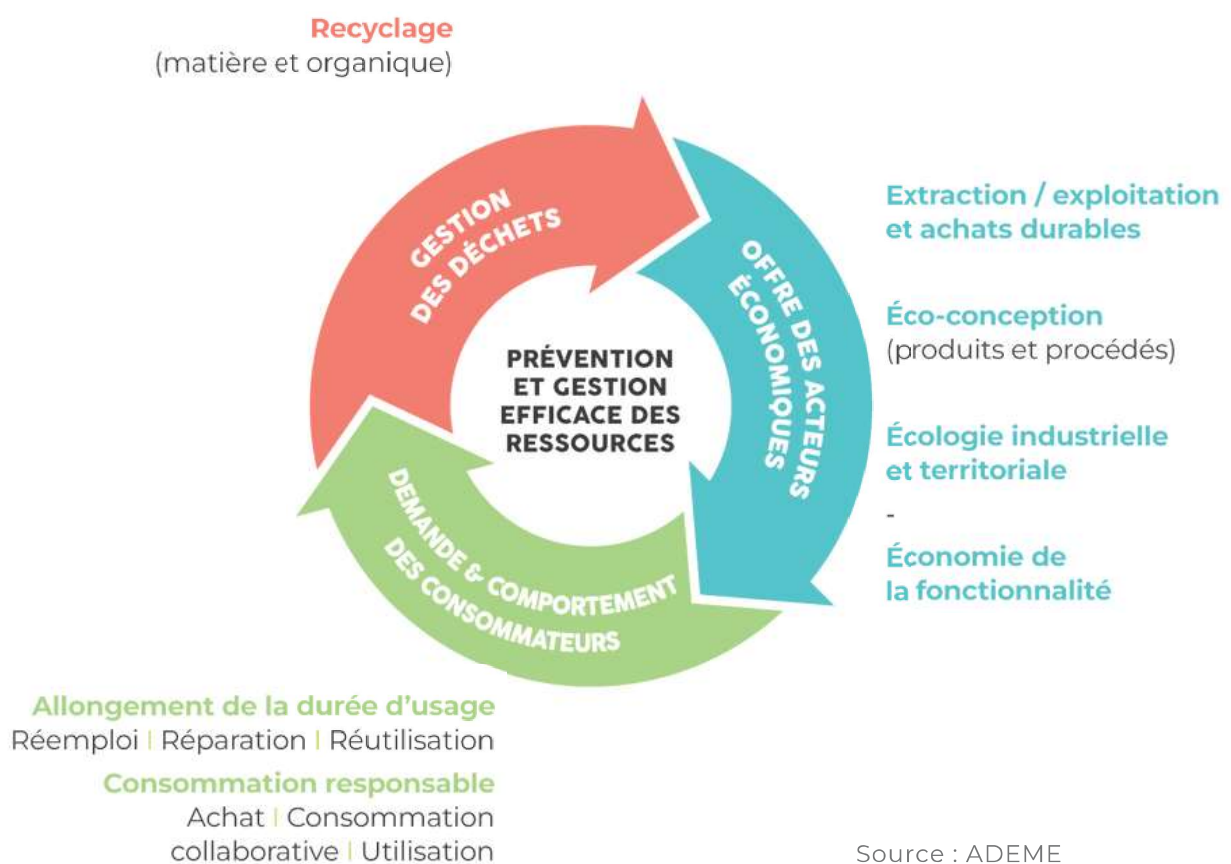
Pour contrer ces effets, **l'économie circulaire offre une alternative plus durable et résiliente**. Plutôt que de jeter, elle encourage à réutiliser, réparer, partager et recycler les produits, dans le but de prolonger leur durée de vie utile.

En transformant les déchets en nouvelles ressources, **ce modèle vise à réduire drastiquement le gaspillage**, à préserver le capital naturel (nos ressources) et, surtout, à maintenir la valeur économique des matériaux au sein du circuit le plus longtemps possible, créant ainsi un cycle vertueux.



# Économie Circulaire

## 3 domaines, 7 piliers





## Connais-tu la loi AGECE ?



Loi AGECE du 10 février 2020 :  
anti gaspillage pour une économie circulaire

La loi vise à transformer notre économie  
linéaire, produire, consommer, jeter, en une  
économie circulaire.

Elle se décline en cinq grands axes :

- 1 - Sortir du plastique jetable
- 2 - Mieux informer les consommateurs
- 3 - Lutter contre le gaspillage et pour le réemploi solidaire
- 4 - Agir contre l'obsolescence programmée
- 5 - Mieux produire

source : [www.ecologie.gouv.fr](http://www.ecologie.gouv.fr)

## Le cycle de vie d'un produit

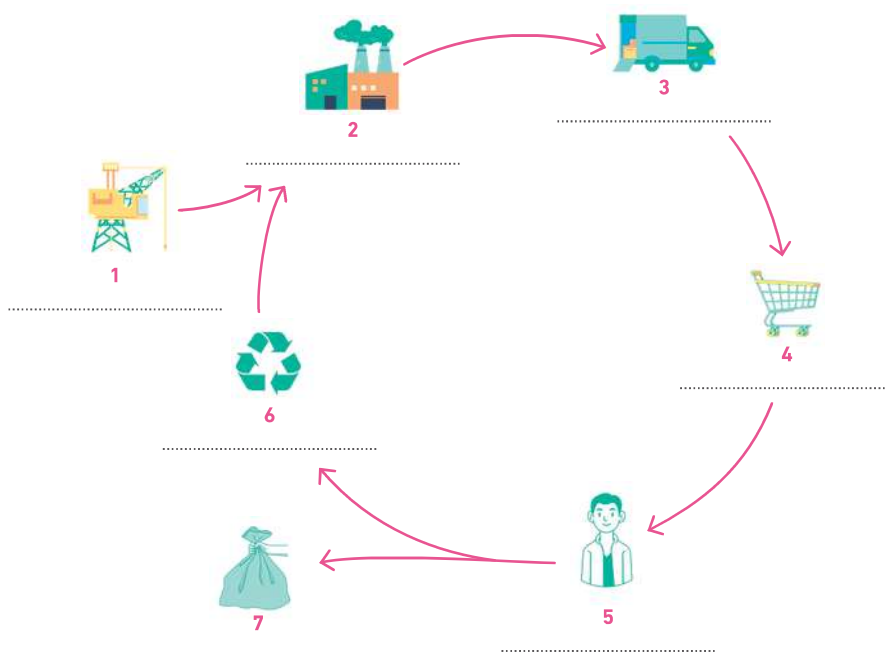


L'analyse du cycle de vie d'un produit permet de réaliser les éco-bilans.

Il prend en compte toutes les activités qui entrent en jeu dans la fabrication, l'utilisation, le transport et l'élimination de ce produit.

### Remettre les étapes au bon endroit :

- Extraction des matières premières (coton, pétrole...)
- Recyclage
- Transport
- Consommation
- Transformation
- Fin de vie
- Distribution

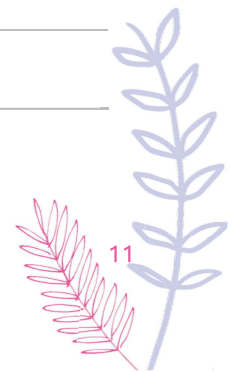


Réponse : 1 : extraction des matières premières, 2 : fabrication, 3 transport, 4 distribution, 5 : consommation, 6 : Recyclage, 7 : fin de vie

À ton avis, quelle étape du cycle de vie pollue le plus ?

Réponse : l'étape de fabrication.

## Notes

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Partie 2

### Mieux acheter et mieux utiliser



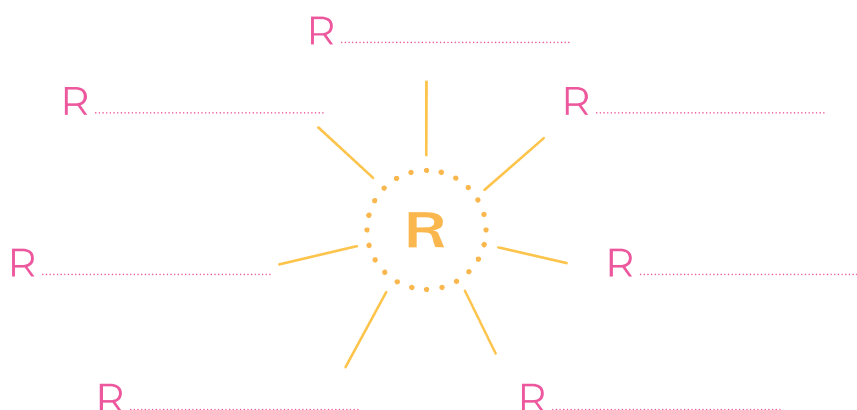
## 2.1 - Les 7 R



Pour moins de déchets : les 7 R !

Parmi les verbes d'action suivants, trouve ceux qui t'aideront à diminuer ta poubelle !

Réduire                      Refuser                      Redonner                      Réutiliser  
                                 Ralentir                      Réemployer                      Ressourcer  
Réapprendre                      Réparer                      Responsabiliser                      Recycler



Il y a 3 étapes incontournables pour tout objet : sa fabrication, son utilisation, sa destruction. Chacune de ces étapes ont un impact sur notre environnement que nous pouvons améliorer en faisant plus attention notamment en utilisant la règle des 7R.

## Zoom sur la règle des 7 R



La règle des 7R est une méthode qui vise à adopter un mode de vie “zéro déchet” au quotidien.

*Pour chacune de ces sept actions essayer de compléter avec tes propres exemples*

### 1 - Refuser

Définition : C'est dire “non” aux objets dont nous n'avons pas besoin.

*Exemple : Ne pas accepter les cadeaux offerts lorsque l'on commande un objet sur internet si on n'en a pas besoin ou dire “non merci” aux flyer dans la rue.*

.....  
.....

### 2 - Réduire

Définition : C'est acheter la juste quantité, pour limiter nos déchets.

*Exemple : Méthode Bisou*

*Avant de faire un achat impulsif (exemple un vêtement vu en vitrine), tu peux te poser un certain nombre de questions pour être sûr qu'il correspond vraiment à tes besoins. Elles ont été regroupées dans une méthode qui s'appelle “BISOU” :*

B : À quel besoin répond-il ?

I : En ai-je besoin immédiatement ?

S : Ai-je déjà quelque chose de semblable ?

O : Quelle est l'origine du produit ?

U : Cet objet va-t-il m'être utile ?

.....  
.....



### 3 - Réemployer

Définition : C'est donner une seconde vie à un objet/équipement en conservant sa fonction première.

*Exemple : Un pot de confiture réemployé en pot pour y mettre une confiture maison*

.....

.....

### 4- Réutiliser

Définition : C'est aussi donner une seconde vie mais en changeant la fonction première de l'objet.

*Exemple : Un pot de confiture réutilisé en pot à crayons*

.....

.....

### 5- Réparer

Définition : Plutôt que de jeter ou remplacer un objet cassé, il est souvent possible de le réparer.

*Exemple : Faire la réparation par soi-même ou emmener l'objet chez un professionnel.*

.....

.....





## 6- Recycler

Définition : C'est transformer les déchets en nouveaux objets

*Exemple : Jeter ses bouteilles en plastique dans la poubelle jaune pour qu'elles puissent être transformées en pull polaire*

.....

.....

## 7- Redonner à la terre/composter

Définition : C'est transformer les déchets organiques en engrais utile pour le jardin/jardinière

*Exemple : 3 kg d'épluchures de fruit ou de légumes donnent 1 kg de compost*

.....

.....

### NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 2.2 - Réemploi ou réutilisation ?



Si je donne une seconde vie à un objet/équipement en conservant sa fonction première, je pratique l'action de...

.....

Réponse : le réemploi

Si je donne une seconde vie mais en changeant la fonction première de l'objet, je pratique l'action de...

.....

Réponse : la réutilisation

As-tu des objets dont tu ne te sers plus, qui ne fonctionnent plus, chez toi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# L'indice de réparabilité



Une mesure de la loi anti-gaspillage pour une économie circulaire !

En 2020 en France seulement 40% des appareils électriques et électroniques en panne sont réparés. Depuis le 1er janvier 2021, l'indice de réparabilité est **une note obligatoire sur 10** à faire apparaître sur les produits au moment de leur achat.

Une note sur 10 en cours de déploiement depuis le 1er janvier 2021 :



Plus un produit est réparable, plus la note sera élevée. Un code couleur accompagne la notation, allant du rouge vif pour les produits non réparables au vert foncé pour les produits réparables aisément.

## Quelques critères :

La démontabilité du produit



La disponibilité des conseils d'utilisation et d'entretien



La disponibilité et le prix des pièces détachées



## L'objectif :

- Lutter contre l'obsolescence (programmée ou non)
- Éviter le gaspillage des ressources (eau, sable, énergie...)



**Obsolescence** *nom féminin*

Dépréciation d'un matériel ou d'un équipement avant son usure matérielle.

## La remise en état, l'échange, le troc



Retrouve l'activité de chaque organisme.

**A** - Vinted

**B** - Groupes Facebook exemple "entraide entre voisin"

**C** - Systèmes d'échange local (SEL)

**D** - Darty

**E** - Ressourceries/Recycleries

**F** - Décathlon

**G** - Backmarket

**1** : ..... répare les vélos.

**2** : ..... répare l'électroménager.

**3** : ..... sert d'intermédiaire (expertise)  
entre les professionnels du reconditionnement d'appareils  
électriques et électroniques et les particuliers.



**4** : ..... est une plateforme communautaire  
qui permet de vendre, d'acheter, et d'échanger des  
vêtements et accessoires d'occasion.

**5** : ..... met en relation des personnes  
géographiquement proches et souhaitant  
s'entre-aider.

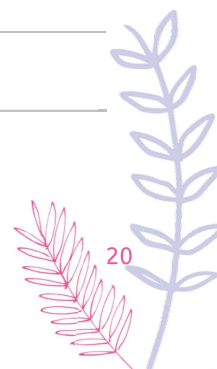
**6** : ..... sont des associations dont les  
membres mettent certains biens, connaissances ou savoir-  
faire au service des autres.

**7** : ..... sont des lieux de collecte, de  
réemploi et de revente d'objets usagés ou d'occasion.



Réponses : A - 4; B - 5; C - 6; D - 2;  
E - 7; F - 1; G - 3

## Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Partie 3

## Mieux jeter



## 3.1 - Qu'y a-t-il dans nos poubelles ?



### Nous produisons trop de déchets

En moyenne, une personne produit **1kg de déchets** par jour, soit environ 400kg par an. Cela engendre une surexploitation des ressources naturelles mais aussi des pollutions, qui abîment la nature

### En France, les déchets recyclables ne sont pas bien triés

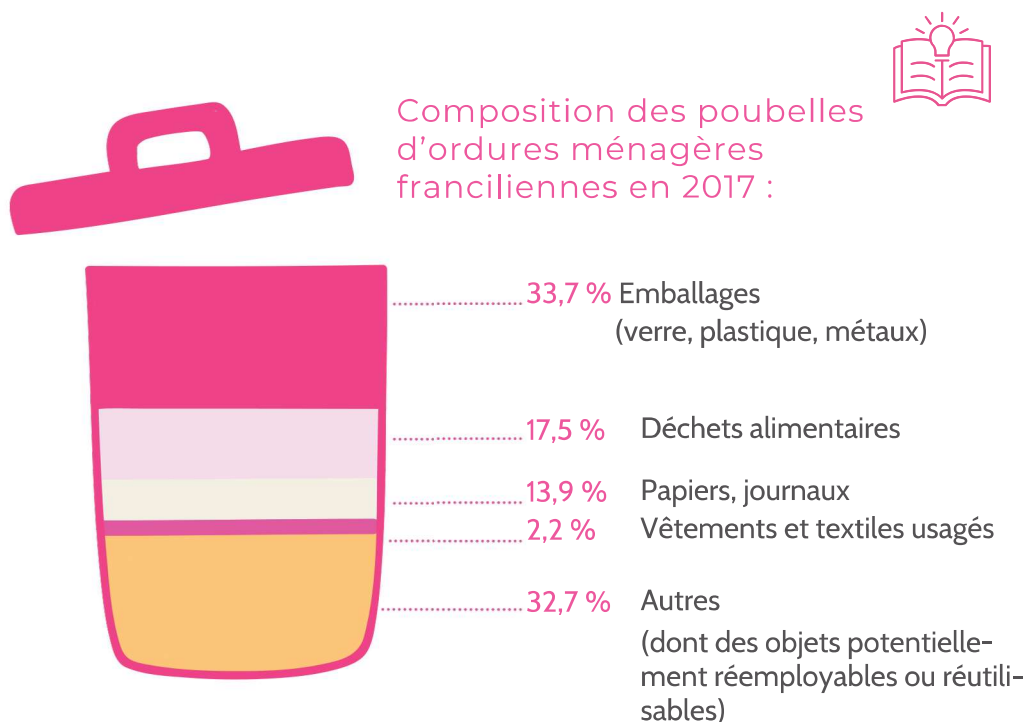
Le tri des déchets existe depuis 1992 en France. Cependant en Île-de-France, moins de ¼ des déchets recyclables sont réellement triés par les citoyens.

Ces mauvais résultats ont plusieurs raisons :

- manque d'informations des habitants
- manque d'équipements dans les immeubles
- manque de motivation

En conséquence, les industriels, qui s'occupent du recyclage, ne peuvent fonctionner correctement.





Les déchets envahissent notre cadre de vie : que ce soit les dépôts sauvages, les mégots, les jets de déchets par les fenêtres, les crottes de chien, ...

De nombreuses initiatives pour améliorer le tri des déchets ont été initiées : publicité à la télé ou dans les journaux, affichage dans les immeubles ou devant les boîtes aux lettres, animations associatives, ...

Mais il est prouvé que la mobilisation citoyenne fonctionne mieux lorsqu'elle est portée directement par les habitants qui convainquent leur propre communauté et voisinage!  
Alors à toi de jouer...

## 3.2 - Les déchets alimentaires

En France, énormément de nourriture est jetée à la poubelle chaque jour.

En moyenne, les pertes et le gaspillage alimentaire représentent 10 millions de tonnes par an. Dans un foyer, les déchets alimentaires représentent environ  $\frac{1}{3}$  de nos ordures ménagères. Pourtant une bonne partie de ces déchets pourrait ne pas être jetée si nous faisons un peu plus attention.

Parmi ces trois typologies d'acteurs, à ton avis, lequel jette le plus de nourriture ?

Paysans Producteurs	Magasins Distributeurs	Consommateurs
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Réponse : Chacun des acteurs est responsable d' $\frac{1}{3}$  du gaspillage de nourriture.



## À ton avis...

Quelles-sont tes idées pour lutter contre le gaspillage alimentaire au quotidien ?

Avant les courses

---

---

---

Pendant les courses

---

---

---

Au moment de ranger les courses

---

---

---

Au moment de cuisiner

---

---

---

## ... comment réduire le gaspillage alimentaire ?



Il existe des gestes simples que tu peux appliquer au quotidien pour réduire le gaspillage alimentaire :

### ○ Avant les courses

- Pense à faire une **liste de courses** pour être sûr de ne rien oublier mais aussi pour n'acheter que ce dont tu as besoin. Tu achètes ainsi la juste quantité et tu évites des achats en trop.
- Mange pour **ne pas avoir faim pendant tes courses**.
- Prends des **cabas résistants** pour protéger tes aliments.

### ○ Au moment des courses

- Fais attention à **l'ordre d'achat** en rayon, commence par les produits lourds et finis par les produits d'épicerie les produits fragiles.
- Fais attention aux **produits fragiles** lorsque tu les mets dans ton panier. Il arrive fréquemment de retrouver dans notre panier, un yaourt percé, des œufs cassés, des fruits abîmés.
- Assure-toi de **ne pas casser la chaîne du froid** en laissant des produits frais/surgelés trop longtemps dehors. Tu peux utiliser un sac isotherme pour les maintenir au frais.
- Évite les achats **coup de cœur ou les promotions** qui ne seront pas forcément consommés. La méthode BISOU fonctionne très bien.
- **Remets au frais les produits** que tu n'achèteras pas finalement sinon le magasin les jettera.
- Prends la **date** qui correspond à ta consommation réelle.





## Au moment du rangement

- Fais attention à ne pas **mélanger certains fruits** entre eux dans la corbeille. Il existe des fruits, comme les pommes, qui dégagent de l'éthylène lors de leur maturation. À leur contact, d'autres fruits sensibles (bananes, cerises, ananas, raisins, citrons, ...), vont mûrir puis pourrir plus rapidement.
- Évite d'**exposer à la lumière** certains légumes. C'est le cas des pommes de terre par exemple à ranger dans un endroit sombre et frais pour les conserver plus longtemps.
- Assure-toi de bien **ranger ton frigo**. Dans un réfrigérateur la température est rarement uniforme entre le haut et le bas, il existe des emplacements à privilégier en fonction des produits.
- Mets les produits qui arrivent **bientôt à péremption** devant les nouveaux produits qui périment à une date ultérieure.
- Range les **aliments dans le même type d'endroit** que lors du moment de leur achat : le frais va au frais !





### o Au moment de la cuisine

- Regarde ce qu'il y a de plus **urgent à manger** dans le frigo au lieu de te lancer dans une nouvelle recette : restes de la veille, aliments dont la date limite approche.
- **Accommode les restes**, pour te faciliter la tâche tu trouveras plein de recettes anti-gaspillage sur internet.
- Cuisine la **juste quantité**, pas la peine de faire une grosse marmite de riz ou de pâtes qui seront peut-être jetées à la poubelle
- Fais attention aux **dates de péremption**, il en existe 2 types :
  - DLC (Date Limite de Consommation) :  
Date après laquelle un produit devient dangereux pour la santé.
  - DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale) :  
Date après laquelle le produit perd ses qualités nutritives et gustatives mais n'est pas dangereux pour la santé.

## À ton avis... DLC ou DLUO

Ces différents produits ont-ils une DLC ou DLUO ?  
Entoure la réponse qui te semble la bonne.



Poisson surgelé  
DLC ou DLUO



Miel  
DLC ou DLUO



Yaourt brassé  
DLC ou DLUO



Viande fraîche  
DLC ou DLUO



Boîte de thon  
DLC ou DLUO



Crème Fraîche  
DLC ou DLUO



Chocolat  
DLC ou DLUO



Yaourt liégeois  
DLC ou DLUO



Oeufs  
DLC ou DLUO



Huile d'olive  
DLC ou DLUO



Poivre  
DLC ou DLUO

## 3.3 - Le compostage : à chacun sa solution

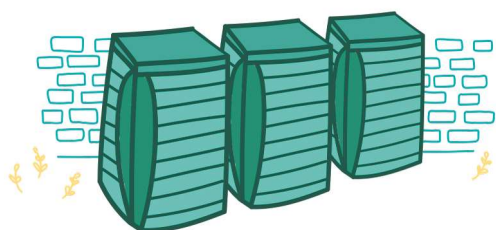


Tout le monde peut avoir accès à un compost.  
À toi de trouver la solution qui te conviendra le mieux !

### Le compostage à chacun sa solution

#### En pied d'immeuble

Mode d'emploi



#### 3 bacs pour le compostage

espace nécessaire : 3x2m

#### 1 maître-composteur

diagnostic, formations, conseils,  
visites de suivi...

#### 1 référent

chargé de la bonne marche de  
l'opération au quotidien

#### Dans son quartier

Mode d'emploi

#### 3 bacs pour le compostage

espace nécessaire : 3x2m

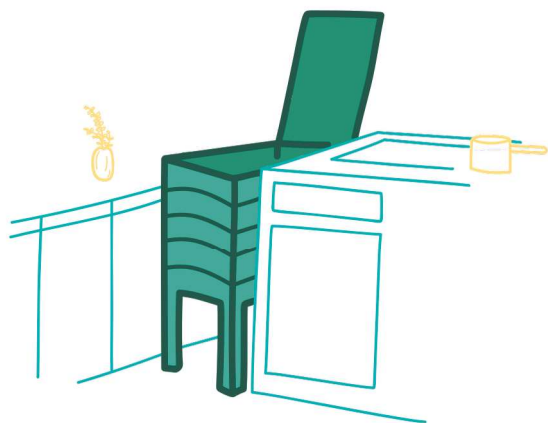
#### 1 maître-composteur

diagnostic, formations, conseils,  
visites de suivi...

#### 1 référent

chargé de la bonne marche de  
l'opération au quotidien





## En appartement

Mode d'emploi



### 3 lombricomposteur

des vers de terre décomposent les biodéchets espace nécessaire : 60x40 cm 70cm de hauteur

### Des conseils

réunion d'information

## Dans son jardin

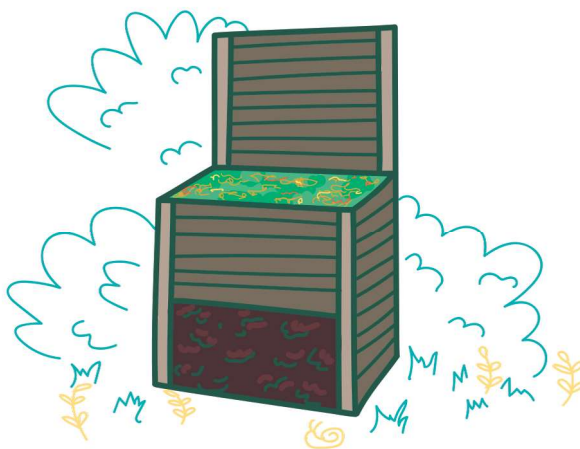
Mode d'emploi

### 1 bac de compostage

espace nécessaire : 1x2m

### Des conseils

réunion d'information



Pour plus de renseignement : contacte ta collectivité

## Recettes et règles d'or



### La recette du compost

.....

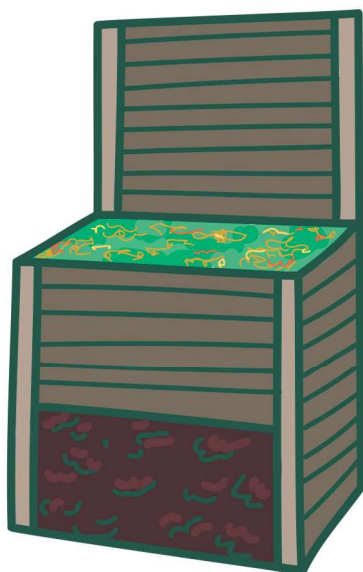
.....

.....

.....

.....

.....



#### 1. Équilibrer les apports :

.....

.....

.....

.....

#### 2. Fragmenter les déchets

.....

.....

.....

.....

#### 3. Mélanger régulièrement

.....

.....

.....

.....

#### 4. Surveiller le degrés d'humidité :

.....

.....

.....

.....



## 3.4 - Trier ses déchets



### Memo Consignes de tri



#### Déchets recyclables

*Sans sac, en vrac*

- Tous les emballages plastiques
- Tous les papiers et petits cartons
- Tous les emballages en métal



#### Déchets alimentaires

Tous les restes de repas (plats en sauce, os, épluchures, gâteaux...),  
vaisselle compostable



#### Verre

*Sans sac, en vrac*

Tous les emballages en verre  
(mais pas la vaisselle)



#### Ordures ménagères

Les autres déchets, par exemple :

- Les objets (jouets, vaisselle,...)
- Les produits d'hygiène (couches, mouchoirs en papier...)

#### Les erreurs fréquentes à ne pas faire :

- Mettre les déchets recyclables dans un sac, au lieu de les jeter en vrac
- Mettre de la vaisselle dans la borne de verre
- Ne pas recycler les emballages en métal : canette, boîte de conserve, barquette, aérosol
- Mettre les déchets dangereux aux ordures ménagères : piles, ampoules, médicaments, produits toxiques de bricolage/nettoyage/jardinage...
- Emboîter les déchets les uns dans les autres (ex : bouteille de lait dans la boîte de Corn Flakes).

## Trions nos déchets : connais-tu les consignes de tri ?



Attribue à chaque déchet la lettre correspondant à son(ses) lieu(x) de dépôt (voir mémo Consignes de tri).

**A** - pharmacie  
**B** - ressourcerie  
**C** - magasin d'électronique  
**D** - poubelle d'emballages en plastique, en carton, en métal et tous les papiers  
**E** - épicerie, supermarché  
**F** - bac des déchets alimentaires

**G** - borne textile  
**H** - conteneur pour le verre  
**I** - magasin d'électronique  
**J** - compost  
**K** - association  
**L** - magasin de jouets



1

.....



2

.....



3

.....



4

.....



5

.....



6

.....



7

.....



8

.....



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18

Réponses : 1: B/C; 2: L/B; 3: G/B/K; 4: C/B/K; 5: H; 6: F; 7: D; 8: B/C;  
9: D; 10: D; 11: A; 12: D; 13: D; 14: J; 15: B/K/L; 16: F/J; 17: D; 18: C/E

## Que deviennent nos déchets triés ?



Remplis avec la lettre correspondante pour découvrir ce que deviennent les déchets une fois recyclés :



**A**

2 kgs de canettes



**B**

4 briques alimentaires



**C**

3 boîtes de céréales



**D**

10kgs de vieux journaux



**E**

67 bouteilles d'eau



**F**

11 bouteilles de lait



**G**

3 kg d'épluchures



**H**

5,3 tonnes d'ordures ménagères



1 : .....

une grosse couette



2 : .....

une trottinette



3 : .....

un arrosoir en plastique



4 : .....

55 journaux neufs



5 : .....

1 kg de compost



6 : .....

un rouleau de papier toilette



7 : .....

une boîte en carton  
neuve



8 : .....

de la valorisation énergétique (= incinération),  
via les réseaux de chaleurs

## 3.5 - Faire ses produits soi-même



### Règle d'hygiène et de sécurité pour la fabrication de produits faits maison

1-

#### **Se laver les mains**

soigneusement avant chaque préparation

2-

**Nettoyer le matériel** : plan de travail, ustensiles et contenant. On commence par laver l'extérieur et l'intérieur du matériel et des contenants avec une eau chaude et du savon ou liquide vaisselle en frottant à l'aide d'une éponge humide et/ou d'un goupillon. Bien rincer.

3-

#### **Stériliser/désinfecter le matériel :**

Plonger les accessoires dans l'eau bouillante pendant 5 minutes puis essuyer avec un torchon propre et sec. Faire bouillir dans de l'eau le matériel (ustensiles et contenants). Vous pouvez aussi désinfecter le matériel en le nettoyant avec de l'alcool à 60 ou 70 degrés puis laisser sécher à l'air libre.

4-

**Étiqueter** ton produit en indiquant la date de fabrication et le type de produit.

5-

Pour les préparations cosmétiques, faire un **test cutané** sur une zone de ton corps (par exemple le coude) avant d'appliquer sur l'ensemble du visage ou du corps.

#### **Fie-toi à tes sens !**

Si ta préparation change d'aspect (couleur, texture ou odeur), n'hésite pas à la jeter, il sera simple d'en refaire et tu ne prendras aucun risque.

Pense à bien stocker tes matières premières à l'abri du soleil et de la chaleur et à respecter les dates de péremption.

## Jeu : les propriétés nettoyantes



A Vinaigre blanc	○	1 Dégraissant et désinfectant Astuce : À utiliser sur toutes les surfaces
B Bicarbonate	○	2 Agent blanchissant Astuce : Le dissoudre dans de l'eau et y faire tremper le tissu
C Acide citrique	○	3 Détartrant, anticalcaire Astuce : Vous pouvez nettoyer vos miroirs avec
D Percarbonate de soude	○	4 Anticalcaire et adoucissant Astuce : Il absorbe les mauvaises odeurs. À placer dans le frigo ou au fond de la poubelle.
E Savon noir	○	5 Détartrant, antirouille et bactéricide Astuce : Ajoutez farine et acide citrique au fond des toilettes, laissez agir, tirez la chasse et frottez !

Réponses : A3, B4, C5, D2, E1

## Notes

La recette de .....



### Matériel :

- [illegible]

### Ingrédients :

- [illegible]

### Recette :

[illegible]



## Focus - Les produits toxiques



### Memo

### Pictogrammes dangers



#### Je tue

J'empoisonne rapidement,  
même à faible dose



#### Je nuis gravement à la santé

Je peux provoquer des cancers,  
modifier l'ADN.  
Je peux nuire à la fertilité ou au  
fœtus, altérer le fonctionnement  
de certains organes.  
Je peux être mortel en cas



#### Je flambe

Je peux m'enflammer au contact  
d'une flamme, d'une étincelle,  
sous l'effet de la chaleur...



#### Je pollue

Je pollue l'environnement et  
les milieux aquatiques



#### Je ronge

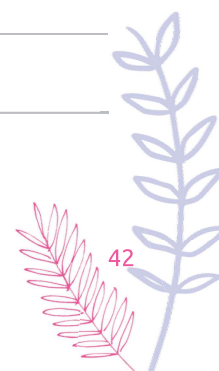
Je peux attaquer ou détruire les  
métaux.  
Je ronge la peau et/ou les yeux  
en cas de contact ou de  
projection



#### J'altère la santé

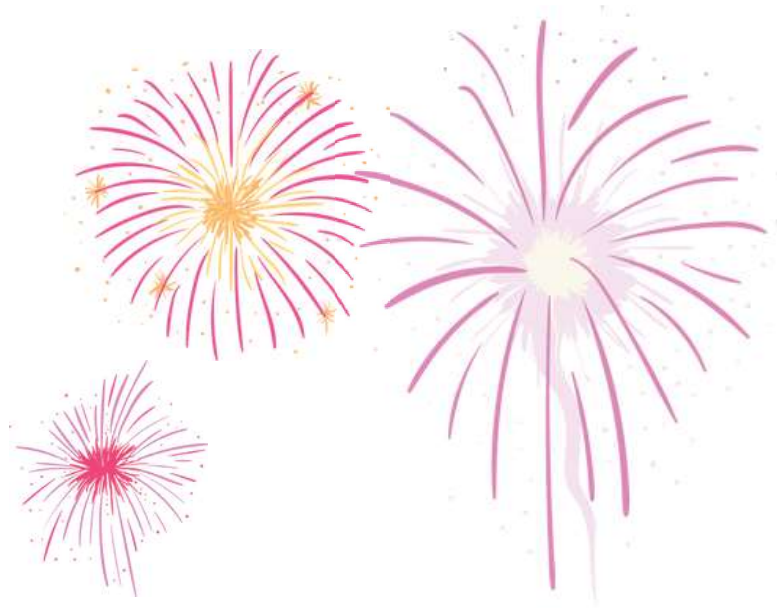
J'empoisonne à forte dose.  
J'irrite les yeux et/ou les voies  
respiratoires. Je peux provoquer des  
allergies cutanées, des  
somnolences ou vertiges

## Notes

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

**Bravo !**

Tu connais maintenant plein d'astuces que tu  
peux appliquer au quotidien et que tu peux  
partager dans ton entourage.  
Faire bouger les choses, c'est l'affaire de tous



# Merci pour ta participation !

## Contacts

PikPik Environnement  
Association d'intérêt général

9 Place du Moulin de Cage - 93450 Île-Saint-Denis  
70-72 rue du Gouverneur Général Éboué - 92130 Issy-les-Moulineaux

01.41.46.05.00

[contact@pikpik.org](mailto:contact@pikpik.org) - [www.pikpik.org](http://www.pikpik.org)

Retrouvez-nous sur facebook et instagram : [@pikpikenvironnement](#)

