



RÉDUIRE SES DÉCHETS EN CONSOMMANT MIEUX

Des conseils simples à grand
impact



bruxelles
environnement
.brussels 



ZÉRO DÉCHET
2018

WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS



TABLE DES MATIERES



QUAND CONSOMMER MIEUX DEVIENT UN PLAISIR	3
UNE FAMILLE BRUXELLOISE « ZERO DECHET »	4
OBJECTIF « ZERO DECHET »	5
L'avenir est en marche	5
« Zéro déchet » : pourquoi et comment ?	6
L'économie circulaire	11
Faits et chiffres	12
Le smartphone, c'est du lourd !	13
LES PREMIERS PAS	14
Boire l'eau du robinet	14
Réutiliser sans limites les sacs de courses	16
Utiliser ses déchets de jardin pour ... jardiner	17
LES GESTES A FORTE INCIDENCE	18
Manger bien, jeter moins	18
Le compostage	22
L'emprunt et la location se réinventent	24
Le troc, c'est tendance !	26
Achetez en seconde main	26
La réparation	27
LES AUTRES GESTES VERS LE ZERO DECHET	30
Acheter en vrac	30
Faire soi-même	32
Non au jetable, oui au durable !	36
Simplifier sa vie de façon créative	38
Construire ou rénover avec des matériaux récupérés ou recyclés	39
LE TRI ET LE RECYCLAGE DES DECHETS	40
Les différentes possibilités de tri	40
Les déchets dangereux	41
LES LIENS UTILES	42

QUAND CONSOMMER MIEUX DEVIENT UN PLAISIR

Ne nous le cachons pas : manger, boire, s'amuser, bricoler, jardiner, faire du sport, se détendre, etc. sont des plaisirs, et nous aimons tous en profiter. Toutefois, ces activités ont un impact environnemental.

En même temps, de plus en plus de Bruxelloises et de Bruxellois se sentent véritablement concernés par le présent et l'avenir de la planète, de leur pays, leur région, leur quartier. Pour vivre mieux, nous savons aussi qu'il faut changer nos choix de consommation. Parce que leur impact sur le milieu et le climat est considérable.

Pourquoi produire des déchets si on peut vivre plus agréablement et plus sainement sans ?

Il existe de nombreuses possibilités pour les éviter. Pour les uns, il s'agit de faire son pain, ses confitures, ou ses propres produits durables pour l'entretien ou l'hygiène corporelle. Pour d'autres, c'est éviter d'acheter du neuf en louant, réparant ou transformant. Pour d'autres encore, c'est proscrire les emballages, acheter en vrac et composter, ou partager avec proches et voisins des outils, des livres, des jouets, et des appareils qu'on utilise rarement.

Modifier ses habitudes permet de consommer moins et mieux. Car la fabrication, le transport et la distribution de n'importe quel produit représente toujours un quota de dépenses en ressources naturelles, en énergie, en matériaux. Et ainsi une quantité « cachée » de déchets, bien plus conséquente que celle du produit lui-même, arrivé en fin de vie.

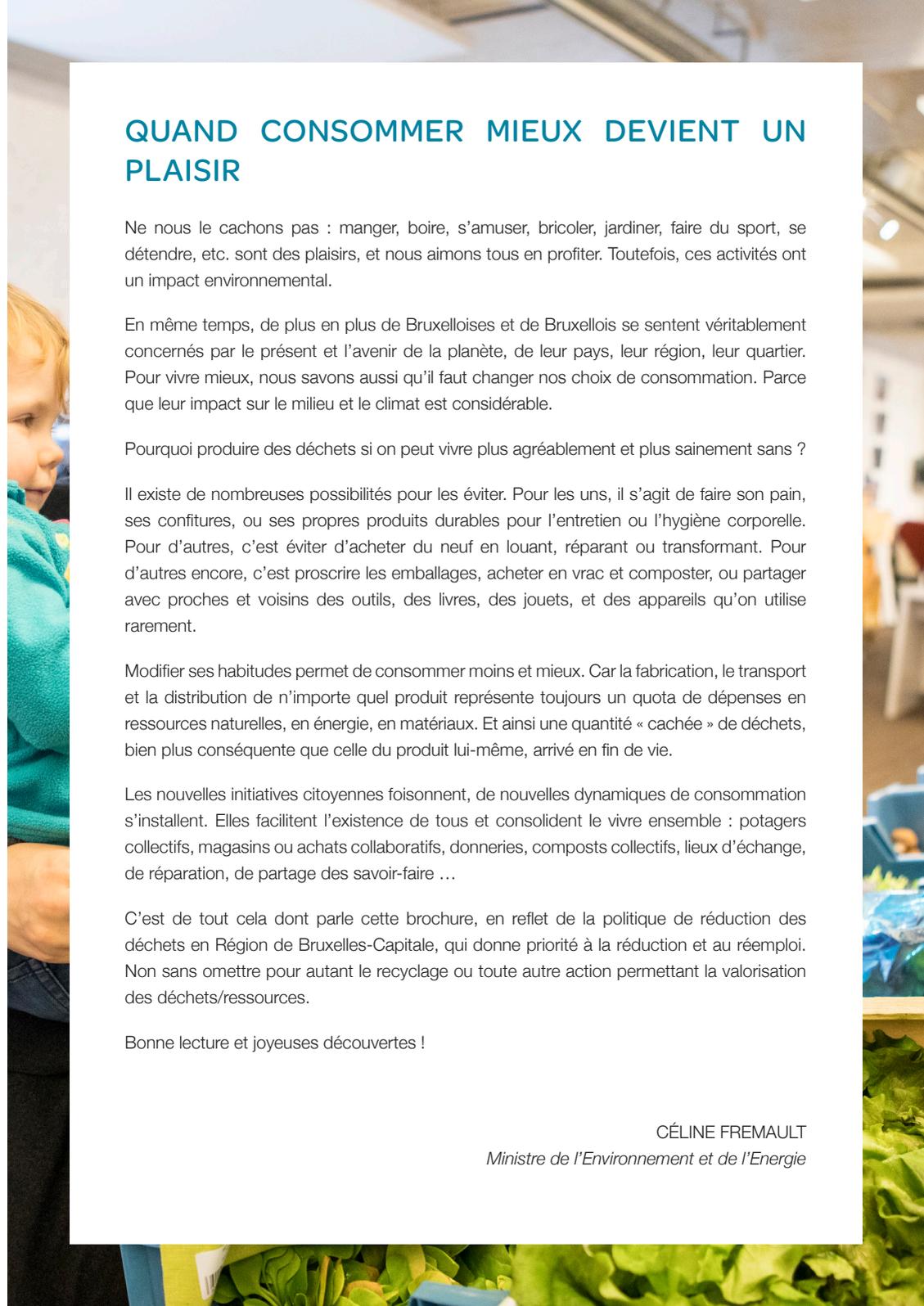
Les nouvelles initiatives citoyennes foisonnent, de nouvelles dynamiques de consommation s'installent. Elles facilitent l'existence de tous et consolident le vivre ensemble : potagers collectifs, magasins ou achats collaboratifs, donneries, composts collectifs, lieux d'échange, de réparation, de partage des savoir-faire ...

C'est de tout cela dont parle cette brochure, en reflet de la politique de réduction des déchets en Région de Bruxelles-Capitale, qui donne priorité à la réduction et au réemploi. Non sans omettre pour autant le recyclage ou toute autre action permettant la valorisation des déchets/ressources.

Bonne lecture et joyeuses découvertes !

CÉLINE FREMAULT

Ministre de l'Environnement et de l'Energie



UNE FAMILLE BRUXELLOISE « ZERO DECHET »



La famille bruxelloise « zéro déchet » de Sylvie Droulans est passée, en deux ans, d'une poubelle de déchets non recyclables par semaine à une poubelle de 4 kilos par an pour 4 personnes, et moins de deux sacs bleus (PMC) par an. Sylvie Droulans nous raconte ses aventures sur son blog « Zéro carabistouille ».

UN TÉMOIGNAGE INSPIRANT

Sylvie Droulans : « J'étais déjà soucieuse du respect de l'environnement et je le suis devenue encore plus à la naissance de mes filles. En 2015, après avoir assisté à une conférence de Béa Johnson, l'experte du zéro déchet, j'ai vraiment souhaité progresser, avec mon mari et mes deux filles, vers le zéro déchet. Ils ont immédiatement adhéré au projet.

Nous avons changé nos modes de consommation : nous n'achetons plus rien en grandes surfaces, et le plastique et les emballages sont bannis de nos courses. Nous nous munissons de beaux bocaux et de sacs en tissu pour acheter en vrac, nous préparons tout nous-mêmes, en ce compris les collations. Nous produisons également nos produits pour l'hygiène et l'entretien : sol, vitres, détergeant lave-vaisselle, etc. qui lavent aussi bien que ceux du supermarché ! Les trois premiers mois, cela demande un effort, mais, très vite, de nouvelles habitudes se prennent et la démarche zéro déchet ne prend pas plus de temps.



La plupart des gens pense qu'il y a beaucoup de sacrifices et de frustrations derrière cette démarche. En réalité, nous menons une vie comme tout le monde – travail, école, loisirs, vie sociale, etc. – mais nous avons simplement fait d'autres choix de consommation. »

Le blog Zéro carabistouille raconte la vie sans déchet de cette famille etterbeekoise, ainsi que les réflexions qui l'accompagnent. Site passionnant, ludique et pratico-pratique sur lequel on découvre plein d'astuces, d'adresses utiles et de recettes pour tendre vers le zéro déchet.

Le blog de Sylvie Droulans : www.zerocarabistouille.be

Le site web de Béa Johnson : www.zerowastehome.com (EN)

OBJECTIF « ZERO DECHET »



Le Zéro déchet est un mouvement irréversible qui ambitionne de réduire la quantité de nos déchets à une portion négligeable. Il rencontre de plus en plus d'adeptes qui, grâce à cet objectif, mettent en place des mesures efficaces et bénéfiques pour l'environnement et qui, bien souvent, créent des liens et de la solidarité entre les citoyens.

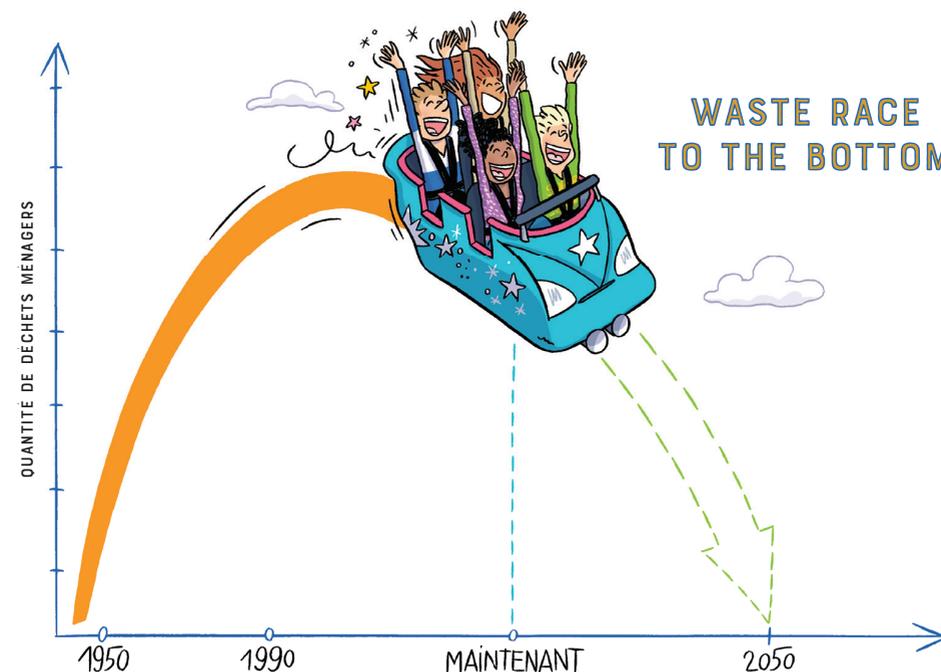
L'AVENIR EST EN MARCHÉ !

Imaginons l'an 2050 : en 30 ans, soutenus par les pouvoirs publics, les Bruxelloises et Bruxellois ont adopté de nouveaux modes de vie, de consommation et de production. Peu à peu, l'idée de jeter des ressources précieuses sans se retourner est devenue inacceptable pour tous. On pense «économies», «durabilité» et «circularité».

Simultanément, on a assisté à la croissance du bien-être des citoyens, sans nuire à l'activité des

entreprises et des organisations bruxelloises. La quantité de déchets produits a drastiquement diminué et leur incinération a quasiment disparu.

Telle est la vision pour l'avenir de la Région de Bruxelles-Capitale, illustrée par son 5^{ème} Plan déchets qui implique citoyens, associations, pouvoirs publics, écoles et entreprises. Pour créer une réelle différence, tous les acteurs doivent collaborer pour concrétiser cette vision.



ZÉRO DÉCHET : POURQUOI ET COMMENT ?

Le zéro déchet procure de nombreux avantages et satisfactions. Chiffres, analyses, méthodes, expérimentations et partages d'expériences nous indiquent le chemin.

PRIORITÉ À LA PRÉVENTION

Les nouvelles générations prennent de plus en plus conscience que chaque objet – et chaque déchet – a une valeur. Les objets sont produits à partir de ressources naturelles, transportés et distribués, parfois aux quatre coins du monde. Chaque étape de vie d'un objet, de sa production à sa destruction, a donc un impact sur l'environnement. Bien sûr, plusieurs types de déchets peuvent être recyclés. Mais leur collecte et leur recyclage coûtent cher à la collectivité, et ceux-ci sont rarement récupérés à 100% : il y a presque toujours une perte plus ou moins importante de matière.

Éviter de créer des déchets est donc la première

étape essentielle pour préserver notre planète. Et c'est souvent lors de la fabrication des produits que l'impact « déchets » est le plus important. D'où la nécessité de consommer moins et mieux : le meilleur déchet est celui qui n'existe pas !

MOINS JETER = MIEUX VIVRE

Mieux consommer et éviter de gaspiller des ressources naturelles : rien que des avantages pour... :

- **la planète** : diminuer la production de biens de consommation réduit ses nuisances : les gaz à effets de serre, l'utilisation de ressources naturelles qui se raréfient, les pollutions diverses ;
- **vos santé** : en polluant moins, on bénéficie d'une meilleure qualité de l'eau, des sols et de l'air intérieur comme extérieur ;
- **vous simplifier la vie** : l'inutile prend une place énorme dans les armoires et partout ailleurs ;
- **profiter d'une possibilité de choix infinie** : vous serez surpris de la panoplie d'objets qu'on peut louer, emprunter, partager... ;



- **vos qualité de vie** : en adhérant aux diverses actions 'zéro déchet', vous faites partie d'un nouveau mouvement citoyen convivial et solidaire ;
- **ne pas rester passif** : à mieux consommer, on influence la qualité du marché, on est acteur de sa vie ;

- **vivre avec vos temps** : la consommation éclairée, la 2^{ème} main, le partage, la location, la récup', les objets 'détournés', etc., c'est vraiment 'tendance' !

LOUER, EMPRUNTER, PARTAGER...



DE MULTIPLES SOLUTIONS

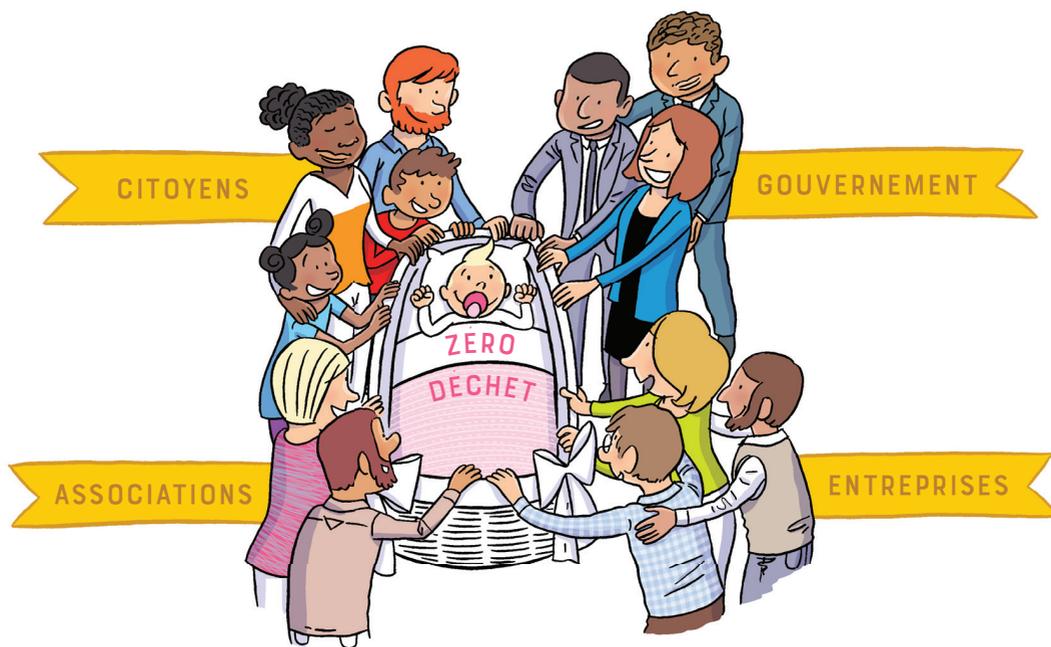
Ces dernières années, on assiste à un foisonnement d'initiatives publiques ou citoyennes pour réduire nos déchets plus facilement :

- potagers
- composts collectifs
- ventes en vrac ou de seconde main
- achats groupés
- donneries
- lieux d'échange, de réparation, de partage des savoir-faire.

Internet et les réseaux sociaux facilitent aussi les dons, le partage, le troc ou la revente.

Et une vague de nouveaux entrepreneurs intègrent la réduction et/ou le recyclage des déchets dès le montage de leur projet.

Voici l'ère du changement, et celui-ci sera bénéfique à tous.



ZERO
WASTE
BELGIUM

Une association de citoyens active dans le 'Zero Waste'

Zero Waste Belgium est une association qui sensibilise aux problématiques des déchets et du gaspillage en Belgique. Elle propose des solutions accessibles à tous pour réduire la production de déchets et diminuer son empreinte sur l'environnement. Le site propose une multitude de trucs et astuces, différents ateliers, animations, conférences, etc. Grâce à des coaches bénévoles, il est aussi possible de **bénéficier d'une guidance « Zero Waste » gratuite et personnalisée**, pour entamer la démarche de réduction et/ou devenir soi-même coach.

Plus d'informations et inscriptions sur : www.zerowastebelgium.org, via la page Facebook ou par mail à : zerowasteexperience@gmail.com



PermaFungi réutilise le marc de café pour produire des pleurotes bios.

L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE

L'économie circulaire vise à changer en profondeur le modèle économique linéaire et classique, qui consiste à extraire, fabriquer, transporter, distribuer, consommer et jeter. Elle favorise la réutilisation maximale des ressources.

TROIS PRINCIPES

L'économie circulaire prône trois principes pour éviter ce gaspillage planétaire :

- une utilisation modérée et responsable des ressources naturelles renouvelables, qui permette à celles-ci de se régénérer spontanément,
- un emploi raisonné des matières premières, primaires,
- minimiser la création de déchets à toutes les étapes de la production et à travers tout le cycle de vie des objets.

Dans une économie circulaire, tout produit est conçu, utilisé, réparé et réutilisé le plus longtemps possible. Arrivé en fin de vie, tous les matériaux qui ont été utilisés pour sa fabrication sont récupérés, recyclés et réintégrés au maximum dans le cycle de production, sous forme de matières premières pour d'autres processus.

Un bon exemple est celui de la coopérative **PermaFungi** : elle récupère le marc de café dans l'horeca bruxellois pour produire des pleurotes bios dessus, et ensuite l'engrais du marc de café est réutilisé pour produire des chicons bios. De cette manière, il est possible de prévenir l'utilisation excessive de ressources naturelles épuisables.

LE PROGRAMME DU GOUVERNEMENT

En 2016, le Gouvernement bruxellois a adopté le Programme Régional en Economie Circulaire 2016 – 2020.

Il vise principalement 3 objectifs.

- Transformer les enjeux environnementaux en opportunités d'affaires profitables aux entreprises et associations bruxelloises.

- Relocaliser des activités économiques et manufacturières dans notre capitale, afin de produire localement quand c'est possible, réduire les déplacements, optimiser l'utilisation du territoire, et créer de la valeur ajoutée pour les Bruxellois.
- Créer de l'emploi.

LES ENTREPRISES ET ASSOCIATIONS SUIVENT...



L'appel à projets Be Circular entend soutenir les indépendants, les entreprises, les coopératives et les associations bruxelloises pour des projets en économie circulaire à la fois innovants et créateurs d'emploi.

A ce jour (2018), plus de 130 projets ambitieux et de qualité ont déjà été sélectionnés. Ils démontrent que la transition vers un modèle économique circulaire est accessible dans des secteurs aussi variés que l'alimentation et la construction, mais aussi le textile, la mobilité, la fabrication de jouets ou encore l'occupation temporaire de bâtiment, pour ne citer que ceux-là.

Parmi les lauréats de l'appel à projets, il y a entre autres le supermarché coopératif **BEES coop**, qui combine produits locaux et vente en vrac, et le magasin **CouCou** où on peut louer une tenue de soirée (au lieu de l'acheter), et qui rachète certains vêtements pour les louer.

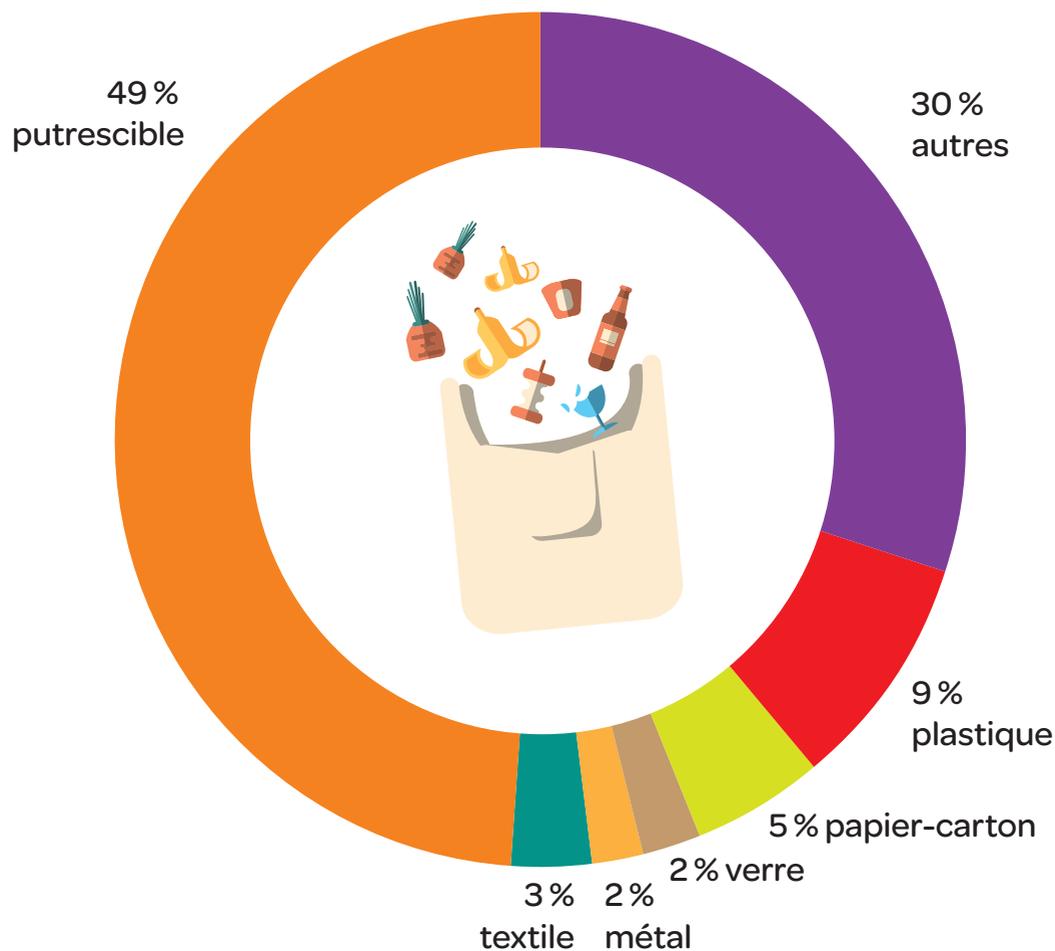
Plus d'infos : www.circulareconomy.brussels

FAITS ET CHIFFRES

En 2014, **1.670.000 tonnes** de déchets ont été collectées sur le territoire de la Région de Bruxelles-Capitale.

En 2016, **353.000 tonnes** de déchets ont été produites par les ménages, soit environ 300 kg/habitant.

Dans les **60%** non triés, la composition est comme suit :



BON À SAVOIR

Rien qu'un tri correct des déchets organiques permettrait de réduire drastiquement la masse du sac blanc qui termine sa course à l'incinérateur ! Le plus gros gain se réalise au niveau des déchets de cuisine : franchissez le pas et **passer au sac orange** !

LE SMARTPHONE, C'EST DU LOURD !

Les smartphones sont intelligents, multifonctionnels et légers, mais ils pèsent lourd sur l'environnement.

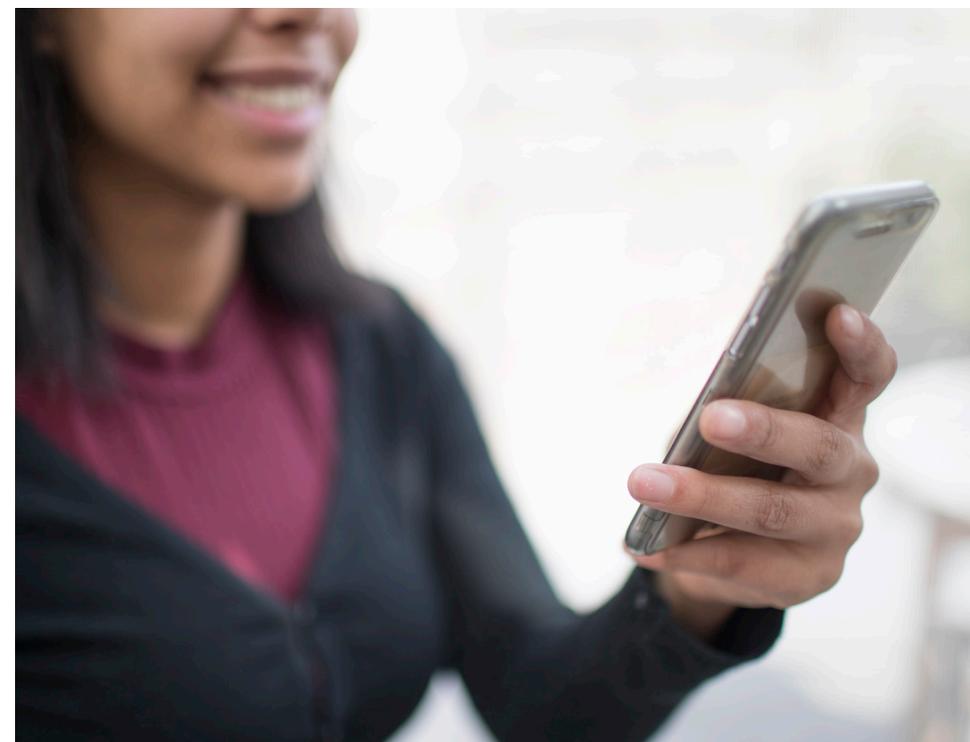
- Il faut mobiliser **70 kg de matières premières** pour produire, utiliser et éliminer un seul smartphone, soit 600 fois son poids 'produit fini' !
- Parmi les **70 matériaux** utilisés pour fabriquer un smartphone, on compte 50 métaux dont certains sont très rares.
- La fabrication d'un smartphone est responsable à elle seule de $\frac{3}{4}$ de son empreinte environnementale, principalement en raison des activités d'extraction des minerais et de leur transformation en composants électroniques.

BON À SAVOIR

La plus grande majorité des smartphones (qui dominent aujourd'hui le marché des téléphones cellulaires) sont remplacés bien avant qu'ils ne tombent en panne. En effet, plus de 85% d'utilisateurs changent leur portable tous les 2 ans, et alors qu'il fonctionne encore très bien.

Lorsqu'un téléphone présente un problème, seul 1 utilisateur sur 7 essaie de le faire réparer. Dans la plupart des cas, la question de la réparation ne se pose même pas. Il y a donc une véritable obsolescence perçue par les consommateurs pour leur téléphone, les incitant à les renouveler prématurément.

Et puisque les $\frac{3}{4}$ des impacts environnementaux sont créés lors de la phase de production d'un smartphone, il est tout à fait pertinent de prolonger sa durée de vie.



LES PREMIERS PAS

Vous êtes convaincu ? Enthousiaste ? Pour démarrer, voici une série de gestes simples, directement réalisables, qui ne nécessitent aucun investissement financier et qui réduisent immédiatement votre quantité de déchets !

BOIRE L'EAU DU ROBINET

L'eau du robinet : garantie **100% zéro déchet et 200 fois moins chère que l'eau en bouteilles** !

Vous pouvez la boire nature ou agrémentée : pétillante, reposée et libérée de sa petite odeur de chlore, rehaussée d'une tranche de citron ou plus rafraichissante avec une feuille de menthe, pratique dans une gourde, accessible grâce aux fontaines, etc.

UNE EXPLOSION DE LA CONSOMMATION D'EAU EN BOUTEILLES

Le Belge consomme, en moyenne, 127 litres d'eau en bouteille par an. Suite à la crise de 2008, les consommateurs ont abandonné ce choix pour un temps. Mais depuis quelques années, la consommation d'eau en bouteilles est repartie à la hausse. Du point de vue de la santé, c'est très positif : la consommation d'eau augmente ! Mais quel potentiel de réduction des déchets en buvant simplement l'eau du robinet !

METTONS LES CHOSSES AU POINT !

L'eau du robinet est saine, rigoureusement contrôlée, beaucoup moins coûteuse et arrive directement à la maison, sans emballage, ni transport, ni stockage. Que demander de plus pour la préférer à l'eau en bouteilles ?

- **Elle a un léger goût de chlore ?** Versez-la en carafe et laissez-la reposer quelques



heures au réfrigérateur : ce goût disparaîtra automatiquement.

- **Elle est calcaire et donc mauvaise pour la santé ?** Non ! Le calcaire, c'est du calcium, indispensable au maintien d'une bonne santé. L'eau du robinet, comme toutes les eaux en bouteilles, constitue un apport naturel en sels minéraux et oligoéléments : calcium, magnésium, etc.
- **Elle a un aspect brunâtre** : il est causé par certains dépôts de fer, de manganèse ou de rouille. Faites couler l'eau quelques secondes pour rincer vos conduites.
- **Elle a un aspect laiteux** : il est lié à la présence de fines bulles d'air. Cela n'a aucun impact sur la qualité de l'eau.

BON À SAVOIR

L'eau du robinet ne comporte pas d'hormones. Ces substances sont plus susceptibles de se retrouver dans le tissu adipeux d'animaux aquatiques, ou de se fixer sur des résidus de plantes ou d'autres matières organiques. Si de telles substances pénètrent dans l'eau, elles seront parfaitement éliminées durant le processus de traitement.

De délicieux rafraichissements

Si vous voulez changer du filet de jus de citron ou du sirop que vous y ajoutez d'habitude, remplissez un pichet d'eau de 1,5 litre et ajoutez un grain de cardamome légèrement écrasé. Après quelques heures dans le réfrigérateur, votre eau sera délicatement parfumée à la cardamome. Trois feuilles de menthe ou de coriandre feront aussi des merveilles.

PASSEZ À L'ACTION

Utilisez les fontaines d'eau à votre disposition

Plusieurs fontaines sont placées dans les parcs bruxellois, au sein du Pentagone. Consultez la carte : www.infirmiersderue.org > Outils. Des fontaines sont également réparties en périphérie, sur la promenade verte.



Deux avis professionnels :

Le service public fédéral santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement

« L'eau du robinet est un liquide sous haute surveillance et peut être bue en toute sécurité. »

Test Achat

Test Achat contrôle régulièrement la qualité de l'eau du robinet. Après sa dernière campagne de mesure en 2016, l'organisation déclare : « Dans notre pays, l'eau du robinet est tout à fait bonne à boire et, dans la plupart des cas, elle est même plus saine que l'eau en bouteilles qui contient souvent trop de minéraux. »

RÉUTILISER SANS LIMITE LES SACS DE COURSES

Avant de partir au magasin, prenez un lot de sacs réutilisables et, si vous en avez déjà, des sacs àovac. Une fois les courses terminées et rangées, remettez vos sacs réutilisables dans votre sac à dos, fontes de vélo ou le coffre de la voiture pour éviter de les oublier à la maison.

Les grands sacs plastiques sont plus résistants que ceux à usage unique. Le but est de les utiliser plusieurs fois. **Mais il ne faut pas oublier que la production de ces sacs réutilisables a aussi un impact environnemental.**

Et donc, pour réduire leur impact environnemental, il faut les utiliser... un certain nombre de fois !

SACS À VRAC

Des sacs alimentaires réutilisables répondent au besoin de limiter les déchets d'emballage générés par nos achats au quotidien. Il en existe pour tous nos achats : imperméabilisés pour les salades, sac à pain, à fruits, sacs à pique-nique, etc.



Isabelle : « Un sac partout ! »

« En me lançant dans la démarche Zéro déchet, mon premier projet était de refuser les sacs plastiques à usage unique. Mais évidemment, il faut se préparer un peu et mettre des sacs de courses à des endroits stratégiques : dans le hall près des manteaux et chaussures, dans les sacs de vélo et dans le sac à dos. Et pour m'y habituer, j'ai apposé un petit slogan ludique à l'intérieur de la porte d'entrée : 'Give the world a smile, and the merchant your bag !' »

UTILISER SES DÉCHETS DE JARDIN POUR... JARDINER

Quelle que soit sa taille, un jardin est un îlot de verdure en ville... mais bien entendu, il génère des déchets. Toutefois, si vous en avez un, vous pouvez réutiliser les déchets du jardin pour enrichir le sol en matières organiques qui se transforment rapidement en humus.

LES AVANTAGES DES DÉCHETS DE JARDIN

- **Faciliter le jardinage** : moins de désherbage et compostage naturel.
- **Protéger et améliorer le sol** pour offrir de bonnes conditions de croissance aux plantes.
- **Ne plus acheter amendements, engrais, copeaux de bois, piquets de clôture, etc.**
- **Favoriser la biodiversité** : certains branchages peuvent servir d'abri ou de nourriture aux insectes, hérissons, oiseaux, etc.
- **Eviter le parc à conteneurs**, le nettoyage de la voiture par après, la bataille pour ligoter les branchages, le sac vert trop petit pour tout contenir, etc.

POUR COMMENCER

- Poser les tontes de pelouse sur les plates-bandes.
- Poser les mauvaises herbes arrachées sous les arbustes.
- Conserver les feuilles mortes pour un compost.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Tondre autrement : tondre régulièrement sans le bac qui récolte l'herbe (donc ne pas attendre que l'herbe devienne haute) ou utiliser la fonction « mulch » de votre tondeuse. L'herbe courtement tondue ou déchiquetée servira de fertilisant pour la nouvelle herbe qui pousse. Poser les tontes de pelouse sur les plates-bandes.
- Diminuer la surface de pelouse : aménager une mare, un bosquet, une surface de fauche, etc.



LES GESTES A FORTE INCIDENCE



Lors de notre vie quotidienne, certains gestes que nous posons peuvent engendrer de grands effets pour diminuer notre production de déchets. Que ce soit dans le domaine de l'alimentation, de l'achat de produits et équipements ou de gestion des pannes de nos appareils. Les idées fourmillent et les initiatives se multiplient.

MANGER BIEN, JETER MOINS

Le gaspillage alimentaire des ménages bruxellois représente plus de 12% du poids de la poubelle blanche. Soit, pour un an, 15 kg de nourriture par personne. Les fractions les plus courantes dans les déchets alimentaires sont les restes de repas (27%), boulangerie (26%) et les fruits et légumes (16%). Rappelons que derrière tout aliment, il y a les ressources – énergie, eau, fertilisants – qui ont été nécessaires pour le produire, le transformer, l'emballer, le stocker, le transporter et le distribuer : soit un impact environnemental conséquent !



Aujourd'hui, il existe de nombreuses pistes et initiatives pour changer durablement nos habitudes de consommation et réduire le gaspillage alimentaire.

FAITES UNE LISTE DE COURSES

Décidez de ce que vous allez préparer comme repas avant de faire vos courses et évaluez les quantités nécessaires. Tenez compte de ce que vous avez en réserve dans vos armoires, réfrigérateur ou congélateur.

CUISINEZ LES BONNES QUANTITÉS

Adaptez les mesures aux besoins réels, dosez correctement et, si nécessaire, collez dans un endroit facilement accessible la bonne proportion des aliments les plus courants (quantité de pâtes/pers., etc.). Cela évitera les surplus difficiles à récupérer et qui filent illico dans le sac blanc.

CONSERVEZ BIEN

Utilisez des boîtes de conservation hermétiques et réutilisables et placez les aliments les plus périssables dans les zones froides du réfrigérateur (généralement en haut du frigo) pour éviter leur dégradation trop rapide.

ACCOMMODEZ ET CONSERVEZ LES RESTES

Pas toujours facile de prévoir qui vient manger. Pour les restes, plusieurs solutions s'offrent à vous : les accommoder (potage, omelette paysanne, quiches, compotes, etc.) pour un repas du lendemain ou les congeler en portions individuelles à consommer plus tard.

VIDEZ TOUT

Pots de chocolat à tartiner ou de mayonnaise, berlingots de crème ou de coulis de tomates, bouteilles de yaourt ou cubes de vin : pressez, videz, raclez et réduisez les emballages en miettes.

ADOPTÉZ CES ASTUCES EN DEHORS DE CHEZ VOUS

A l'école, sur le chantier ou au bureau : préparez vous-même votre pique-nique, par exemple avec les restes de la veille à manger froid ou à réchauffer. Plaisir de manger et de ne pas gaspiller.

Vérifier les dates de péremption

Attention : il y a une différence entre la mention « à consommer de préférence avant le... », qui signifie que le produit peut encore être utilisé après cette date sauf signes visibles de dégradation, et la mention « à consommer jusqu'à... » qui signifie qu'après cette date, il vaut mieux jeter le produit car le fabricant n'en garantit plus sa comestibilité.



Cécile : « Papa, il est trop bon ton pain ! »

« Depuis que nous faisons notre pain nous-même, nous n'en jetons plus jamais. C'est presque un mystère. Avant, il restait toujours des vieilles tartines toutes sèches. Aujourd'hui, tout est mangé. A l'aide d'une machine, on choisit sa composition et on a toujours du pain frais qui embaume toute la maison. Et si vous demandez si c'est facile à faire, je vous dirais que c'est très facile car c'est mon mari qui le fait ! Mais lui, il est le plus heureux des hommes quand sa fille lui dit : oh papa mais il est trop bon ton pain ! »



DEMANDEZ LE REST-O-PACK

Instauré en 2016, le Rest-O-Pack (ex « doggy bag ») permet aux consommateurs de savourer la cuisine des chefs jusqu'à la dernière miette et sans perdre un euro ! Les restaurateurs évitent de jeter ce qu'ils ont préparé avec soin, tout en réduisant le coût de leurs déchets et en affichant leur engagement éthique et écologique.



Consultez la carte des restaurants qui participent à l'action Rest-O-Pack : www.environnement.brussels/restopack



RÉCUPÉRER LES ALIMENTS UN PEU FATIGUÉS

- **Légumes plus assez frais pour être mangés crus ?** Penser soupes, quiches ou ratatouilles.
- **Légumes défraîchis (carottes, céleris...) ?** Les couper, les laver, les laisser tremper dans de l'eau (avec un peu de sucre) au réfrigérateur. Le lendemain, ils seront prêts à être consommés crus ou dans une préparation.
- **Salade flétrie ?** Un bain tiède, puis un bain glacé : ça lui donnera un bon coup de fouet ! La tremper ¼ d'heure dans l'eau tiède, puis la passer sous l'eau froide : elle retrouvera son croquant.
- **Pain rassis ?** Penser toasts, chapelure, croque-monsieur, pain perdu, brusquettes, ou notre bien bruxellois 'bodding'.
- **Pain trop sec ou trop mou ?** Humidifier légèrement une baguette trop dure ou trop molle en la mettant sous un filet d'eau, puis la placer 5 à 10' au four préchauffé. Ça croustille à nouveau !
- **Coup de jeune pour pommes frites ?** Les arroser à l'eau bouillante ou les y laisser tremper un instant : elles retrouvent leur croquant !
- **Fruits plus trop appétissants ?** Penser tartes, compotes, salades de fruits, chutneys...

PASSEZ À L'ACTION

Consulter des sites pleins d'idées pour accommoder les restes : www.miam-miam.fr, www.fristouille.org

Consulter les fiches recettes antigaspi sur www.environnement.brussels/antigaspi



Chercher une recette en indiquant les ingrédients dont vous disposez : www.marmiton.org

S'inscrire à la newsletter Good Food : www.environnement.brussels/abonnement

S'engager pour réduire son gaspillage alimentaire et recevoir des conseils pour y arriver : www.goodfood.brussels

Découvrez les publications « grand public » sur l'alimentation : dépliant « 10 conseils », brochure « 100 conseils », brochure « Manger bien, jeter moins », calendrier des fruits et légumes de saison.

Voir document.environnement.brussels



Consultez le portail Good Food

Globalement, la stratégie Good Food propose une série de mesures pour développer une alimentation saine, de qualité, de proximité, basée sur les circuits courts.

Le portail web Good Food est un concentré d'idées pour apprendre à cultiver en ville, mieux manger et moins jeter. Il propose des actions simples, notamment en matière de prévention de déchets.

www.goodfood.brussels

LE COMPOSTAGE

Le compostage permet d'éliminer de 30 à 60% en poids des déchets du sac blanc et de disposer d'un terreau fertile, gratuit, 100% naturel et à domicile ! Avec ou sans jardin, c'est possible et facile !

Le compostage est un processus naturel : rassemblés et régulièrement mélangés, les déchets de cuisine et de jardin se transforment en un amendement riche – le compost – grâce à l'action de champignons, de bactéries et de petits invertébrés. Il devient un terreau fertile, naturel et gratuit pour les plantes et le sol.

PASSEZ À L'ACTION

Vous souhaitez démarrer un compost ? Vous avez besoin d'un conseil ou d'une explication ? N'hésitez pas à prendre contact avec un des maîtres-composteurs, citoyens bénévoles formés à l'art du compost par Bruxelles Environnement. Ils partagent leurs expériences avec leurs voisins, dans les écoles ou encore sur des stands d'information.

Plus d'infos : www.environnement.brussels/compost

Vous souhaitez créer un nouveau compostage de quartier ? Bruxelles Environnement vous aide ! Vous recevrez une bourse de démarrage, ainsi que l'encadrement et les conseils de maîtres-composteurs. Pour cela, participez à l'appel à projets « Inspirons le quartier » qui a lieu tous les ans.

Plus d'infos : www.environnement.brussels/inspirons

Plus d'infos

- Consultez notre brochure gratuite « Composter pour réduire ses déchets ». Vous pouvez la télécharger via www.environnement.brussels/compost ou la commander à Bruxelles Environnement via info@environnement.brussels ou via le 02/775.75.75
- Pour suivre une formation compost : www.environnement.brussels/formations
- Pour trouver le compost de quartier le plus proche : www.wormsasbl.org



Alexia : « Le compost de quartier : des moments sympas et de l'engrais gratuit » !

« J'ai rejoint le compost collectif qui est au coin de ma rue. Comme j'habite en appartement, cela me permet d'alléger facilement ma poubelle blanche en compostant mes déchets de façon naturelle. De plus, c'est une initiative de quartier très conviviale, j'y rencontre les gens du voisinage, on discute, parfois on boit un verre ensemble... et en prime, j'ai de l'engrais gratuit pour les plantes de mon balcon ! »

ALTERNATIVE AU COMPOST CHEZ SOI : LES POULES PONDEUSES

Saviez-vous que les poules sont d'excellentes dévoreuses d'épluchures de fruits et légumes, de restes de pain... de quoi alléger considérablement le sac poubelle, et se régaler d'œufs frais en prime !

Plus d'infos : www.environnement.brussels/alimentation > Produire mes aliments > Que produire en ville ? > Les poules urbaines.

4 SOLUTIONS POUR COMPOSTER SANS OU AVEC JARDIN



- Participez aux collectes en **sac orange** pour les déchets de cuisine et en sac vert pour les déchets de jardin.



- Apportez vos déchets au **compost collectif** de votre quartier et participez à la gestion collective de celui-ci.



- Pratiquez le **vermicompostage** : dans des bacs, des vers de terre vont se nourrir de vos déchets de cuisine et les transformeront en compost. Les bacs peuvent être placés au garage, à la cuisine, dans la cave, dans une cour ou encore sur votre balcon, de préférence à l'abri des rayons directs du soleil.



- Si vous avez un jardin : le choix de la « méthode » de compostage dépend essentiellement du volume des déchets et de critères esthétiques. En général, plus le jardin est petit, plus les jardiniers **compostent en bac ou en fût**. Le compostage **en tas ou en silo** est pratiqué pour de gros volumes. Dans ce cas, il n'y a pas d'achat de matériel. Au bout de 6 à 12 mois, vous aurez un terreau fertile pour vos jardinières ou votre potager !

L'EMPRUNT ET LA LOCATION SE RÉINVENTENT

À Bruxelles, ça bouge ! La location, l'emprunt, le partage, la seconde main et la réparation sont des secteurs de l'économie qui évoluent à grande vitesse. Les initiatives foisonnent grâce à la communication possible sur Internet mais aussi à la motivation de jeunes entrepreneurs et créateurs qui développent leur propre entreprise, conscients des enjeux environnementaux liés à la consommation.

En plus des exemples classiques comme les bibliothèques à livres, les médiathèques et les ludothèques, il existe plusieurs exemples innovants dans le secteur de l'emprunt et de la location :

- Souscrire un **abonnement pour disposer d'un vélo d'enfant** que vous pouvez échanger quand l'enfant a grandi.
- S'abonner à un système d'**emprunt d'outils** dont vous n'aurez qu'un usage limité.
- S'abonner à une babythèque pour **emprunter du matériel pour bébés** qu'on n'utilise que quelques mois.

- Louer des vêtements de grossesse ou une tenue de soirée.
- Louer un broyeur pour les déchets de jardin.
- Louer un vélo, une trottinette, un scooter ou une voiture (aussi électriques) via des services comme Villo!, Blue-bike, Billy, Wemoov, Scooty, Cambio, Zen car, Zipcar, DriveNow, etc.
- Etc.

La clé : utiliser plutôt que posséder

Nous possédons certains objets que nous n'utilisons que très ponctuellement. Nous utilisons une perceuse en moyenne 12 minutes sur une vie, une voiture roule en moyenne une à deux heures par jour et un transat pour bébé n'est utilisé que quelques mois. En fait, nous avons besoin de ces différents objets pour un usage précis et limité, et il y a peu de raisons de les posséder, d'autant plus que les alternatives abondent et qu'elles sont bonnes pour le portefeuille et pour l'environnement.



4 SERVICES DE LOCATION INNOVANTS



- Le projet '**1 vélo pour 10 ans**' de l'asbl Voot permet de louer un vélo d'enfant sur mesure. Au fur et à mesure que votre enfant grandit, vous pouvez échanger le vélo contre un modèle plus grand. Plus d'infos : <http://1veloupour10ans.be>



- **Tournevie, un service de prêt d'outils qui fonctionne comme une bibliothèque !** Une cotisation annuelle de 20 euros donne accès à une large gamme d'outillage de qualité pour rénover ou réparer : ponceuses, scieuses, pinces, établis, compresseurs, etc. Tournevie travaille en collaboration avec « Les Débrouillardes », un projet qui organise des ateliers d'apprentissage sur la menuiserie, le carrelage, la réparation de vélo et bien plus. Plus d'infos : www.tournevie.be et www.lesdebrouillardes.be



- **La Babythèque** est la première bibliothèque de matériel pour bébés, qui vient d'être lancée à Ixelles. Quelques objets de puériculture typiques qu'on peut y emprunter : baignoire pour bébé, relax, baby-cook, poussette, etc. Plus d'infos : www.babytheek.be



- **Usitoo, une bibliothèque d'objets à votre disposition !** Ouverte en janvier 2018, la coopérative Usitoo est une bibliothèque d'objets d'un genre nouveau qui vous apporte une solution d'emprunt d'objets simples, économiques, durables et sans caution : appareil à raclette, gaufrier, barbecue, nettoyeur haute pression, taille-haie électrique, guitare, raquettes de tennis, etc. Plus d'infos : www.usitoo.be

LE TROC, C'EST TENDANCE !

Votre placard déborde mais «vous n'avez rien à vous mettre»... Plutôt que d'acheter, troquez ! Echangez vos vêtements avec d'autres personnes. Pas de nouvelle production et pas de déchet.

Grâce à Internet, vous avez un vaste choix. Des sites comme www.entre-copines.be proposent aux consommateurs de troquer en ligne, et le site www.swishing.be propose l'organisation de grandes fêtes de «swishing» (pour «shopping» et «switch»). Le concept s'étend : on échange des accessoires, des vêtements, mais aussi des meubles, des bijoux, et même un couchage pour un séjour ou des maisons pour les vacances.



ACHETEZ EN SECONDE MAIN

Il existe de plus en plus de ventes de seconde main. Il en existe pour tous les besoins ou envies : vêtements mais aussi meubles, décoration, hautes technologies, etc. Les possibilités existent tant en boutiques (Think Twice, Melting Pot Kilo, Brussels Vintage Market, Oxfam vintage, Les Petits Riens, etc.) que sur Internet (p.ex. www.2ememain.be).

Plus d'infos

- Découvrez différentes initiatives de seconde main et liens utiles sur : www.environnement.brussels/dechet
- Facebook regorge de groupes d'échange, dont par exemple «Gratifierias» ou «Marchés gratuits»

BON À SAVOIR

Soutenez l'économie sociale

Beaucoup d'associations proposent de récupérer les objets inutilisés pour les remettre en état et les revendre aux bénéfices d'une bonne cause : vêtements, matériel informatique, livres et mobilier serviront ainsi à financer des emplois durables, des projets d'insertion ou de développement, chez nous ou dans les pays du Sud.



Christophe, adepte de seconde main par hasard

Fan de photo, je cherchais un smartphone qui soit un excellent photophone, avec une batterie susceptible d'être retirée et remplacée au cas où elle tombe en panne, et avec une mémoire qui puisse être augmentée avec une carte micro-sd. En regardant sur Internet, il était évident qu'une marque sortait du lot mais dans une version de l'année précédente. Lors de sa sortie, ce petit bijou de haute gamme valait presque 700 euros. Trois ans après, je l'ai trouvé dans un magasin de seconde main pour 135 euros avec en prime une garantie de 6 mois !

LA RÉPARATION

Lorsqu'un de nos appareils tombe en panne, le premier réflexe est de le remplacer. Or, la panne est souvent bénigne. Même si nous nous sentons incompetents pour réparer notre bouilloire, vélo, machine à café, etc., il existe de plus en plus de solutions pratiques permettant de réparer les objets défectueux.

RÉPAREZ ENSEMBLE : LES REPAIR CAFÉS

Les « Repair Cafés » proposent des rencontres à des moments déterminés et périodiques autour de la réparation d'objets. Les outils sont à la disposition des participants. Des professionnels sont présents pour accompagner les réparateurs amateurs : électriciens, couturiers, menuisiers, réparateurs de bicyclettes vous aident pour vos vêtements, meubles, appareils électriques, bicyclettes, jouets, et autres. Il existe plus d'une vingtaine de Repair Cafés à Bruxelles.



RÉPAREZ SEUL, MÊME SI VOUS ÊTES NOVICE

Sur Internet, il existe de très nombreux tutoriels de réparation gratuits : petits et gros électroménagers, ordinateurs, consoles de jeux, appareils photo, téléphones, plomberie, etc.

ECHANGEZ DES SERVICES

Si vous n'avez pas les compétences ou le temps pour réparer vous-même, peut-être y a-t-il dans votre entourage quelqu'un qui peut vous aider. Des groupes d'échange existent à Bruxelles.

Le **SEL (Système d'Échange Local)** permet de demander une réparation, de suivre un cours, de donner un coup de main, de donner ou de partager des objets dans un cadre convivial sans toucher à son porte-monnaie.

FAITES RÉPARER PAR DES PROFESSIONNELS

Si vous n'avez pas beaucoup de temps, pensez aux cordonniers, couturiers, magasins électro, etc.

Un système d'échange local : SEL

Chaque membre d'un SEL propose et demande des services selon ses envies, compétences ou besoins. L'unité de mesure des échanges est le temps (1 heure de piano = 1 heure de plomberie). Le système permet en plus de connaître ses voisins en partageant ses passions et compétences.

On trouve de nombreux Systèmes d'Echanges Locaux à Bruxelles. Consultez la carte sur www.asblrcr.be/cart

Pour tout savoir sur les SEL : www.brusel.be



PASSEZ À L'ACTION

- Réparez dans un Repair Café : www.repairtogether.be
- Consultez le site du **Réseau des Consommateurs Responsables** : www.asblrcr.be. Il contient une carte qui montre l'ensemble des donneries, give boxes, SEL, etc. à Bruxelles.
- Réparez à l'aide d'un tutoriel sur Internet, par exemple sur le site Ifixit : fr.ifixit.com/Guide
- Lancez un groupe de SEL, un RepairCafé, etc. grâce à l'aide du Réseau des Consommateurs Responsables : ils proposent assistance et outils.
Contact : info@asblrcr.be ou 081/22.69.50.



LES AUTRES GESTES VERS LE ZERO DECHET



Vous avez envie d'agir en profondeur ? De changer durablement vos habitudes de consommation ? D'autres l'ont déjà fait et partagent leur expérience. Ils en tirent plaisir et satisfaction : de faire soi-même, de retrouver l'indépendance et de faire partie d'un mouvement innovant qui préserve la planète.

ACHETER EN VRAC

L'achat en vrac a de nombreux atouts : il permet de se procurer la quantité de produit nécessaire et donc facilite la lutte contre le gaspillage alimentaire. Il permet également de supprimer les déchets d'emballage.

Aujourd'hui, on peut acheter énormément de produits en vrac : pâtes, riz, fruits secs, biscuits, thé, bonbons, muesli, huile, vin, savons, etc. On évite ainsi de se retrouver avec un surplus de nourriture ou de s'encombrer avec des emballages cartons et plastiques qui finiront, de toute façon, à la poubelle.

Les contenants varient en fonction des produits : sacs en tissus, légers et faciles à glisser dans un sac de courses ou encore de jolis bocaux ou bouteilles en verre, pour conserver le goût sans négliger l'esthétique.

De plus en plus de magasins décident de vendre en vrac et d'accepter les contenants apportés par les consommateurs.

Pour acheter en vrac, il n'est pas toujours nécessaire d'aller dans un magasin zéro déchet, il existe :

- les vendeurs traditionnels : marché, commerces de proximité (fruits et légumes, olives et fruits secs, pain...);
- les nouvelles structures : Groupes d'Achat Solidaires de l'Agriculture Paysanne, épiceries coopératives, magasins zéro déchet se créent et des grandes surfaces commencent à suivre le mouvement pour certains produits.



BON À SAVOIR

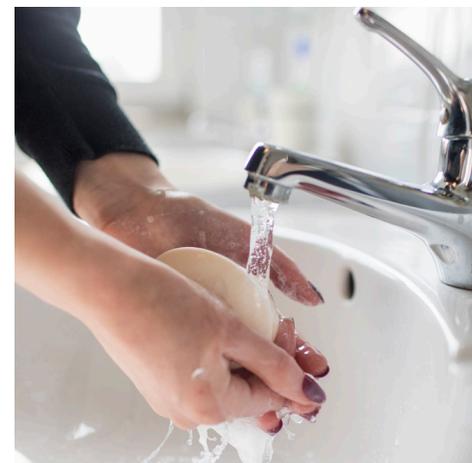


L'Asbl « Zero Waste Belgium » lance un autocollant « Contenants bienvenus – Eigen verpakkingen welkom » auprès des commerçants qui participent au mouvement « zéro déchet ».

Une carte interactive est disponible à l'adresse : www.zerowastebelgium.org/fr/carte

PASSEZ À L'ACTION

- En fréquentant les nombreux marchés de Bruxelles : voir la liste sur www.marches-de-belgique.be et sur www.bioguide.be/marches (marchés bios)
- En vous fournissant dans les magasins de vrac, dont la liste de « Zéro Carabistouille » (blog d'une famille bruxelloise zéro déchet) est tenue régulièrement à jour : <https://zerocarabistouille.be> > Adresses > Les magasins (objectif) zéro déchet et de vrac en Belgique.
- En apportant vos propres contenants au magasin identifié avec l'autocollant « Contenants Bienvenus » : www.zerowastebelgium.org/fr/carte
- En se fournissant via des paniers bios : www.bioguide.be/paniers
- En devenant membre d'un GASAP (Groupe d'Achat Solidaire pour l'Agriculture Paysanne) : il s'agit de groupements de citoyens qui s'associent directement avec un producteur paysan pour acheter de façon régulière et à long terme, et ce en circuit-court, de quoi se nourrir en produits de saison de qualité : www.gasap.be



BON À SAVOIR

Un savon en pain de 250 g permet de se laver autant de fois que 4 flacons de gel-douche de 250 ml.



Véronique : « Marre des sacs à vrac plastiques » !

« Suite à un reportage à la télévision, j'ai découvert cette alternative de sacs à vrac **en lin** à usages multiples. J'en ai acheté pour les légumes, les fruits et le pain. Il en existe des petits, des grands, imperméabilisés, etc. Les caissiers dans les grandes surfaces n'ont pas encore l'habitude d'en voir mais trouvent cela génial ! »

FAIRE SOI-MÊME

Alimentation, produits d'entretien, produits de beauté, bijoux, déco... C'est fou ce qu'on peut faire soi-même avec un peu de temps et d'imagination.

FAITES VOS PROPRES BOISSONS

Vous pouvez réaliser une multitude de boissons en utilisant soit des fruits, soit des herbes aromatiques, ou encore en combinant les deux.

Selon la saison, mélangez des fruits pressés, coupés en morceaux ou en coulis avec de l'eau du robinet. Maintenez la préparation quelques heures au réfrigérateur et voici une délicieuse limonade. Selon les goûts, accommodez avec de la menthe, du gingembre, de la cardamome, du basilic, du romarin, etc.

Une autre alternative est de faire des tisanes que vous laissez refroidir et ensuite placez au réfrigérateur en y ajoutant, si vous le souhaitez, un peu de sirop d'agave, de la menthe fraîche, du jus de citron, etc. Une autre idée est d'ajouter à l'eau du robinet de l'eau de fleur (comme l'eau de rose par exemple) qui donne également un parfum et du goût sans ajout de sucre. Une bonne alternative à la grenadine pour les petits ! Les eaux de fleur se trouvent notamment en herboristerie.

CUISINEZ VOUS-MÊME

Préparer soi-même, c'est choisir de bons ingrédients et éviter une série de composants tels que conservateurs, additifs, colorants et huile de palme.

Et cela, que ce soit pour de petites préparations telles que la pâte à tartiner, les biscuits, etc. ou encore pour préparer de bons petits plats au lieu de plats préparés ou de petites préparations prêtes à l'emploi toujours suremballés.

Pourquoi ne pas vous lancer dans la production de vos propres yaourts, confitures, pains ou faire pousser quelques herbes aromatiques sur votre balcon, etc. ?



BON À SAVOIR

S'organiser pour gagner du temps en cuisine

- Tous les produits de boulangerie se conservent parfaitement bien au frigo et au congélateur. Vous pouvez ainsi préparer de grandes quantités de pâtes à pain, biscuits ou pizzas, les diviser et conserver les pâtons au frigo ou au congélateur. Le moment venu, il n'y a plus qu'à décongeler et cuire !
- Préparez un repas pour plusieurs fois et congelez-en une partie.
- Avec les restes de légumes, préparez une soupe pour le lendemain.
- Vous n'avez pas mangé tout le poulet ? Il suffit d'en faire de la salade de poulet curry fraîche pour les tartines du pique-nique.
- Utilisez les restes pour faire des bouillons, etc.

4 RECETTES DÉLICIEUSES À FAIRE SOI-MÊME



Recette de limonade maison

Le jus de 2 oranges bios pressées (ou de citron), 2 c. à soupe de sirop d'agave bio, 50 cl d'eau du robinet, quelques feuilles de menthe et des glaçons pour servir. Vous pouvez également remplacer le jus des oranges par 100g de purée de fruits mixés, fraises et/ou framboises, par exemple. Un vrai délice !

En hiver, une boisson à la pomme et au citron fera très bien l'affaire.



Cookies 100% pépites : la recette de Sylvie Droulans

Ingrédients : 85 gr de beurre doux à température ambiante - 85 gr de sucre - 1 œuf - (1 sachet de sucre vanillé – pas obligatoire) - 150 gr de farine - 1 c à c de levure chimique - 1/2 c à c de sel > Ma touche perso : du gros sel... ça donne un petit goût sucré-salé - 100 gr de pépites de chocolat

Optionnel et selon vos envies : des noix, des raisins, de la coco...

1/ Dans un saladier, mélangez le beurre et le sucre. Ajoutez l'œuf et le sucre vanillé. Versez ensuite, en plusieurs fois, la farine, la levure, le sel et les pépites de chocolat.

2/ A l'aide de vos doigts, formez des petites boules de pâte, en les posant sur la plaque de cuisson, aplatissez-les légèrement.

3/ Faites-les cuire pendant 8 à 10 min. dans un four préchauffé à 180°C.



Chocopâte maison selon Taty Lauwers

Ingrédients : 200gr de chocolat - 100gr de beurre de lait cru ou non coupé en morceaux - 140 gr de purée de noisettes - 2 c.à s. d'huile de tournesol bio - Miel

Faites fondre le chocolat à la vapeur. Placez les autres ingrédients dans le bol haut du mixeur. Versez dessus le chocolat fondu, et mixez le tout. Achetez le chocolat en vrac ou en grande quantité. Placez votre choco dans des pôts... réutilisables ! Source : Catherine Piette



Danielle : « Des pains cuits en 15 minutes »

« J'utilise ma machine à pain uniquement comme pétrisseur. Après la première levée, je prends la pâte, je la pétris un peu. Ensuite, je sépare la pâte en petits pâtons de 6 cm de diamètre (environ 70g). Je les dispose sur un papier cuisson, je les refais lever et je les cuits. Avantage : au bout de 15 minutes, j'ai d'excellents petits pains. Pas besoin d'une heure de cuisson ! »

FABRIQUEZ VOS PRODUITS D'ENTRETIEN

Les produits « faits maison » remettent à l'honneur les ingrédients naturels et peu transformés ou plus simples dans leur composition.

Que ce soit pour prendre soin de son corps ou faire le ménage, on compose généralement les produits maison à partir de trois ou quatre ingrédients de base, qui reviennent souvent dans les préparations. Ils sont donc faciles à réaliser une fois que l'on dispose de tous les ingrédients nécessaires.

Autre avantage non négligeable : les produits faits maison sont plus économiques et ne contiennent pas de conservateurs ni de substances odorantes qui se libèrent dans l'atmosphère et peuvent s'avérer nocives pour la santé et l'environnement. Le « fait maison » permet également de réduire ses déchets en réutilisant plusieurs fois les mêmes contenants.

BON À SAVOIR

Comment faire un nettoie-tout en 5 minutes ?

- Faire bouillir 1 litre d'eau
- Pendant ce temps, verser dans un contenant réutilisable :
 - 2 c. à soupe de bicarbonate soude
 - 1 c. à soupe de vinaigre blanc
 - Quelques gouttes d'huile essentielle (lavande, camomille, thym...) (facultatif)
- Ajouter l'eau bouillante, mélanger.

Laurianne : « Nous limitons au maximum nos déchets »

« Notre recette de lessive zéro déchet ? Du savon de Marseille, de l'huile essentielle de lavande et du bicarbonate de soude. C'est vraiment facile à faire et ça marche très bien ! Pour le ménage, au lieu d'essuie-tout, on nettoie tout avec des chiffons et on essaie de recharger nos autres produits d'entretien au maximum dans des magasins en vrac. Pour se laver, on utilise des savons durs pour le corps et les cheveux, et de la pierre d'alun comme déodorant. J'utilise de l'huile d'amande douce pour me démaquiller et comme crème hydratante. C'est à peu près tout ce qu'il y a dans notre salle de bain ! »



Quelques produits d'entretien « faits maison »

- **Vinaigre blanc** : efficace pour enlever le calcaire, détartrer, désodoriser. Il a aussi un pouvoir antiseptique et antiparasite.
- **Bicarbonate de soude** : neutralise les acides et donc de nombreuses odeurs. Egalement efficace comme abrasif doux (taches, fonds de casserole brûlés, etc.), nettoyant, détachant, désodorisant et adoucisseur d'eau.
- **Cristaux de soude (ou carbonate de soude)** : ils réagissent avec le calcaire de l'eau, permettant d'augmenter l'efficacité du savon et des détergents en général. Utiles pour le nettoyage de l'émail, pour la lessive, pour adoucir l'eau, déboucher la plomberie, nettoyer les sols, dégraisser, détacher... A ne pas confondre avec le bicarbonate de soude ou avec la soude caustique (très dangereuse). Plus basiques que le bicarbonate, les cristaux de soude sont plus puissants et peuvent être irritants pour les yeux et la peau.

Plus d'infos : www.environnement.brussels/con-sommationdurable > Mes achats > Faire soi-même



« Des produits nettoyeurs 'maison' très efficaces, économiques et écologiques » !



Croix Rouge de Belgique : Luc Swysen, président de la section locale d'Auderghem : « Avec plusieurs bénévoles de la section, nous organisons des formations de 4 heures pour apprendre aux participants à fabriquer leurs propres produits d'entretien, économiques et non polluants. Nous leur apprenons à décrypter les étiquettes, pictogrammes et labels qui figurent sur les emballages, la nature des composants, etc.

Et surtout, les participants repartent avec les recettes de sept produits fabriqués avec eux lors de la session, ainsi que les bonnes adresses où trouver les ingrédients. Les recettes portent sur un 'nettoie-tout', les liquides vaisselle et lave-vaisselle, les lessives pour le blanc et la couleur, la crème à recurer, un désodorisant intérieur, un détartrant WC, et enfin un produit pour entretenir les meubles en bois. Les produits sont emportés par les participants dans des contenants réutilisables, nous participons ainsi à la réduction des déchets.

Voici une recette pour le lave-vaisselle : verser 1 càs de cristaux de soude et 1 càc de savon noir (ou de savon liquide neutre) dans le bac à savon. Remplacer l'agent de rinçage par du vinaigre blanc et remplacer le sel régénérant par du sel (ou gros sel) de cuisine. »

Infos : les cours se donnent à l'Avenue Henry Schoofs, 1 à 1160 Auderghem, accessible en transports en commun. Voir aussi : www.croixrougeauderghem.be

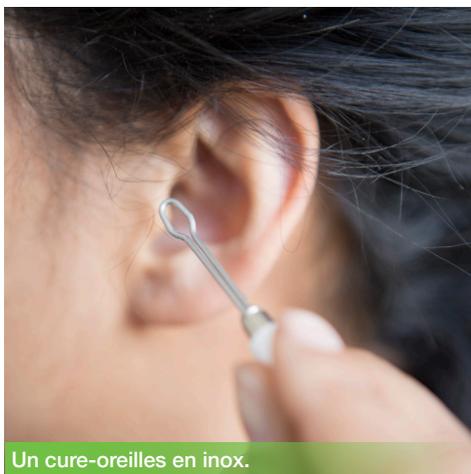
NON AU JETABLE, OUI AU DURABLE !

Stylos, lingettes, sacs en plastique, gobelets, rasoirs... Mieux vaut acheter solide, rechargeable et lavable. C'est parfois un peu plus cher à l'achat, mais l'investissement est rapidement récupéré.

TRUCS, ASTUCES ET NOUVEAUTÉS

L'offre d'objets réutilisables est de plus en plus vaste et variée : bocaux, bouteilles, lingettes, torchons, accessoires, etc. On ne se doute pas qu'il existe tant de solutions pour ne plus utiliser de produits jetables ! En voici quelques exemples.

- **Les classiques** : rasoirs réutilisables, mouchoirs en tissu, « lavette » ou gants de toilette (pour remplacer les lingettes), serpillière en tissu, langes en tissu, cartouches d'imprimantes et piles réutilisables, etc.
- **Les plus rares** : les cotons ultra doux et réutilisables pour se démaquiller, les cure-oreilles en inox, les pailles en inox, les coupes menstruelles, etc.



Un cure-oreilles en inox.

- **Les tendances** : éponge tawashi, sacs de courses furoshiki (étouffe plié en forme de sac), etc.
- **Les « comme ma grand-mère »** : le vieil essuie de toilette ou drap de lit que l'on coupe en petits morceaux pour en faire des lavettes.

De nombreux magasins proposent une large gamme de ces produits d'hygiène durables.



Les éponges tawashis

Ce sont des éponges qui durent longtemps, qui sont lavables en machine et vous permettent de réutiliser de vieux tissus au lieu de les mettre à la poubelle ! Il s'agit de petits carrés tissés en trois minutes avec des bouts de t-shirt ou de collants. Ils ont la forme parfaite pour une bonne prise en main, et ils sont rapides à réaliser ce qui permet d'en avoir un bon nombre à faire tourner.

Le jetable biodégradable

N'utilisez qu'en dernier recours le jetable dit « écologique », comme les sacs de caisse en maïs ou les couverts en matière biodégradable. Ils nécessitent toujours des ressources pour les fabriquer : ce n'est pas une solution idéale !

LA CHASSE AUX PILES

Les piles se glissent dans la plupart de nos équipements... Parfois même, on ne s'en rend pas compte. Privilégiez les équipements sans pile, éventuellement les objets **directement raccordés au réseau électrique**. De nombreux jeux pour enfant existent en deux versions : avec ou sans piles comme le « stratégo », « touché coulé », etc. Dans de nombreux appareils, les piles « primaires » (non rechargeables) peuvent être remplacées par des « secondaires » (rechargeables) ayant le même format et les mêmes dimensions. **La plupart des piles peuvent être rechargées des centaines de fois...** Avant de devoir être recyclées.



Un emballage cadeau 'furoshiki'.

Pauline : « Noël en furoshikis »

« Pour Noël en famille, j'ai emballé mes cadeaux dans des furoshikis. Fabriqués à partir de foulards, de textiles de récupération, de beaux essuies, etc., les furoshikis sont très faciles à réaliser. Pour s'inspirer, il existe de nombreux tutoriels sur Internet. Parfois, les personnes gardent le tissu d'emballage car elles ont envie de l'utiliser elles-mêmes pour un autre cadeau, d'autres fois elles me le rendent car elles ne vont rien en faire. Parfois j'emballer le cadeau dans un sac à vrac avec lequel le bénéficiaire pourra ensuite aller faire ses courses zéro déchet. »



SIMPLIFIER SA VIE DE FAÇON CREATIVE

L'INVENTIVITÉ VESTIMENTAIRE

La plupart d'entre nous sommes très inventifs au niveau vestimentaire ! Nous associons différemment nos vêtements pour changer de look. Et nous continuons à acheter car nous aimons changer, suivre les nouvelles tendances, etc. Le résultat : une garde-robe prête à exploser !

Certains « pros » proposent des alternatives à nos potentielles frénésies d'achats. Sur son blog, Béa Johnson détaille sa garde-robe minimaliste et démontre comment avec 15 vêtements, elle compose 50 tenues différentes ! <https://zerowastehome.com> > Blog > Fashion > 15-piece wardrobe, 50 outfits !

BON À SAVOIR

Nouveauté : un pressing chaussures à Schaerbeek

Un jeune entrepreneur bruxellois a ouvert une boutique qui nettoie, restaure et même, customise vos baskets, bottes et chaussures. En fonction de la matière – cuir, daim, nylon, toile – de vos souliers, il faut compter entre 12,50 et 17,50€ pour un nettoyage standard et 30€ pour un nettoyage en profondeur. Cerise sur le gâteau : les produits sont confectionnés sur place à base d'ingrédients naturels ! Une bonne façon de prolonger la durée d'utilisation de ses baskets !

<http://shoesontop.com/>

L'UPCYCLING, UNE AFFAIRE DE DESIGNER ?

L'upcycling propose de transformer des objets que nous n'utilisons plus pour leur donner un nouvel usage en visant une plus-value (« up » en anglais) : transformer par exemple une vieille porte en table à manger, des palettes de chantier en table de salon ou en rangement à chaussures, des caisses à vin en bibliothèque. A Bruxelles, il existe de multiples associations plus créatives les unes que les autres qui peuvent vous apporter aide et conseils. Une visite au Re:Creation Hall vous donnera une idée des possibilités et du nombre de cerveaux créatifs à Bruxelles ! Plus d'infos : www.recreationhall.net



Fabrice : « Pour réaliser mon espace buanderie, j'ai opté pour la récupération. »



« J'ai utilisé des palettes de chantier en bois que j'ai combinées avec une ancienne armoire de salle de bain. Pour me procurer les outils nécessaires, je me suis fourni chez « Tournevie », une bibliothèque d'outils professionnels où tu peux emprunter un large choix d'outils pour une somme fixe de 20 euros par an. Ça vaut vraiment la peine niveau budget, d'autant plus qu'ils sont disponibles pour répondre à tes questions et te donner des conseils. J'ai désormais un coin buanderie original, que j'ai la fierté d'avoir fait moi-même, et qui m'a coûté trois fois rien ! Et dire que je dois déménager parce que la famille s'agrandit ! »

VERS L'ÉLECTRO CONÇU POUR DURER

Convaincus qu'il est possible de concevoir, produire et commercialiser des produits faits pour durer, de nouveaux entrepreneurs se consacrent au développement de produits robustes, fiables, réparables et évolutifs.

BON À SAVOIR

Des smartphones éthiques et durables et des machines à laver increvables

- Par exemple, les premiers smartphones modulaires sont disponibles sur le marché. Ils sont pensés en amont pour être réparés. L'écran se remplace en moins d'une minute. De la batterie jusqu'à la prise audio, tous les modules peuvent être achetés séparément. Ils sont faciles à upgrader pour suivre les évolutions technologiques en cours.
- Autre exemple : une machine à laver construite pour tenir plusieurs décennies. Sa façade avant peut être enlevée sans outil, facilitant considérablement la maintenance par rapport à une machine classique. Bande de commandes modulaire, pompe, moteur, etc. : toutes les pièces de la machine peuvent être changées sans difficulté, en particulier celles qui s'améliorent technologiquement au fil des années.

CONSTRUIRE OU RÉNOVER AVEC DES MATÉRIAUX RÉCUPÉRÉS OU RECYCLÉS

A Bruxelles, les déchets de construction s'élèvent à environ 630.000 t/an. Or une partie de ces déchets pourraient être évités à la source. En effet, on trouve désormais de plus en plus de filières de réemploi des matériaux de construction. On peut ainsi construire avec des éléments de seconde main, ou récupérer et même revendre soi-même les matériaux d'un bien immobilier que l'on rénove.



Réemploi (in situ) de briques (mur et sol de terrasse) et de châssis.

PASSEZ À L'ACTION

Pour trouver des matériaux de réemploi, divers canaux existent : revendeurs professionnels, entreprises d'économie sociale, sites de petites annonces, chantiers en cours à proximité... Il faut un peu fouiller pour trouver les bons tuyaux, même sur les sites ebay ou 2ememain. Une référence fiable : le site Opalis propose une cartographie des revendeurs professionnels, permettant une recherche sur base géographique ou en fonction des matériaux recherchés. Et à Bruxelles, l'asbl Rotor a une large offre de matériaux récupérés de chantiers. [Plus d'infos : rotordc.com](http://rotordc.com)



LE TRI ET LE RECYCLAGE DES DECHETS

Pourquoi jeter s'il est possible de recycler ? Un grand nombre de déchets peuvent l'être !



LES DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS DE TRI



- Les déchets alimentaires vont dans le sac orange; les papiers et cartons vont dans le sac jaune; les contenants plastiques, emballages métalliques, cartons à boissons (PMC) vont dans le sac bleu; et les déchets de jardin vont dans le sac vert.
- Les bouteilles et flacons en verre doivent être jetés dans les bulles à verre.
- Les vêtements et chaussures doivent être déposés dans les conteneurs des Petits Riens ou de Terre.
- Les petits déchets chimiques ménagers doivent être déposés dans un Proxy Chimik.
- Il y a aussi des points de collecte dans les grandes surfaces : bacs RECUPEL pour les petits appareils électriques/électroniques et les lampes LED, conteneurs BEBAT pour les piles, et les bacs de Recycork pour les bouchons de liège.
- Les médicaments périmés sont déposés chez le pharmacien (sans les emballages).
- Les autres déchets (déchets dangereux, équipements électriques et électroniques, piles, bouchons de liège...) sont triés dans un parc à conteneurs.

BON À SAVOIR

Renseignez-vous auprès de l'Agence Bruxelles-Propreté (tél : 0800/981 81). C'est elle qui organise et informe sur les différentes collectes mises en place dans les 19 communes de la Région de Bruxelles-Capitale.

LES DÉCHETS DANGEREUX

Grand nombre de produits pour l'hygiène domestique, l'éclairage, le bricolage, la rénovation immobilière, etc. contiennent des produits



dangereux qu'il faut éliminer dans des installations spécifiques pour éviter qu'ils polluent l'air et l'eau si on les libère dans la nature. Restes de peintures, solvant, huile de vidange, pesticides, etc. sont des déchets dangereux issus de produits dangereux reconnaissables à l'un des logos ci-contre sur l'emballage.

Mais en plus des produits dangereux, il y a des objets qui contiennent des composants dangereux, comme piles, thermomètres, radiographies, aérosols, tubes néon, ampoules économiques, seringues, cartouches d'encre...

A Bruxelles, tous ces déchets doivent être rapportés aux parcs à conteneurs régionaux ou communaux.



Le recyclage ne résout pas tout !

Plusieurs rapports d'experts nous informent qu'à terme, il existe un risque avéré de pénurie ou, pour le moins, de difficultés d'approvisionnement en métaux rares utilisés dans les appareils électriques et électroniques. De plus, certains produits deviennent si complexes qu'il est très ardu de récupérer la globalité des matières premières qui ont servi à leur fabrication. La plupart des métaux rares et souvent coûteux ne sont recyclés en moyenne qu'à 25%. En quelques cycles d'utilisation et recyclage, on perd donc 80% de ces ressources. Il en va de même pour la fabrication de divers autres produits comme textiles, meubles, outils, électroménagers, etc. Une occasion de rappeler que recycler c'est bien, mais ce n'est pas la panacée universelle !

Réduire l'utilisation de ressources naturelles comme l'eau, les minerais, la biomasse, les énergies fossiles, c'est mieux et c'est même indispensable.

LES LIENS UTILES

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET À BRUXELLES : LE CONTEXTE

- Le 5^e Plan Déchets de la Région de Bruxelles-Capitale : www.environnement.brussels/dechets > Action de la Région > Plan déchets
- L'économie circulaire à Bruxelles : www.circulareconomy.brussels
- Appel à projets « Inspirons le quartier » : www.environnement.brussels/inspirons

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET : INFOS GÉNÉRALES

- L'association Zero Waste Belgium : www.zerowastebelgium.org/fr/
- Le blog « Zéro Carabistouille » : <https://zerocarabistouille.be>
- Le blog de Béa Johnson : <https://zerowastehome.com>
- Ecoconso : www.ecoconso.be

L'EAU DU ROBINET

- L'eau du robinet : www.environnement.brussels/eau > L'eau à Bruxelles > Eau potable > L'eau du robinet est-elle bonne ?
- Carte des fontaines d'eau : www.infirmiersderue.org > outils > outils pratiques > Plan Fontaines

L'ALIMENTATION

- Portail « Good Food » : www.goodfood.brussels
- Éviter gaspillage alimentaire : www.environnement.brussels/antigaspi, www.goodfood.brussels
- Accommoder les restes : www.miam-miam.fr, www.fristouille.org
- Recettes avec ingrédients dont vous disposez : www.marmiton.org
- Carte des restaurants qui participent à l'action « Rest-O-Pack » : www.environnement.brussels/restopack
- Les poules urbaines :
 - www.environnement.brussels/alimentation > Produire mes aliments > Que produire en ville? > Les poules urbaines.
 - www.lifeiswonderpoule.be
- Acheter en vrac : www.zerowastebelgium.org/fr/carte/, <https://zerocarabistouille.be>, www.bioguide.be/paniers, www.bioguide.be/

marchés, les Groupes d'Achats Solidaires pour l'Agriculture Paysanne : www.gasap.be

LE COMPOSTAGE

- Brochure gratuite « *Composter pour réduire ses déchets* » : www.environnement.brussels/compost ou via info@environnement.brussels ou via le 02/775.75.75
- Trouver le compost de quartier le plus proche et/ou des infos sur le vermicompostage : www.wormsasbl.org
- Suivre une formation compost : www.environnement.brussels/formations
- Les « Maîtres-Composteurs » : www.environnement.brussels/compost > Le réseau des Maîtres-Composteurs
- Horaires des collectes sélectives de sacs oranges et sacs verts : www.arp-gan.be

LOUER - EMPRUNTER

- Les Systèmes d'Echanges Locaux à Bruxelles (SEL) : www.brusel.be
- Carte des SEL : www.asblrcr.be/carto
- Services de prêt, location : www.peerby.com, <https://fr.zilok.com>, www.tournevie.be, www.usitoo.be, <http://1velopour10ans.be>, www.babytheek.be, www.coucoushop.be, www.taleme-shop.com, <https://againagain.be>
- Bibliothèques et médiathèques : <http://biblio.brussels>
- Ludothèques : <http://ludobel.be> ; ludothèque de la Ligue des familles : www.laligue.be
- Initiatives de consommation collaborative : www.ecoconso.be/consocollaborative
- Vélo-partage : www.villo.be, www.blue-bike.be/fr, location de vélos pour personnes moins valides : www.almagic.org ; vélos électriques : www.billy.bike et bien d'autres sur Internet
- Voiture partagée : www.taxistop.be, www.cambio.be, www.zencar.eu, www.drive-now.com, www.zipcar.be, www.ubeeqo.com/en/, www.carsharing-brussels.com, www.caramigo.eu/be/fr
- Trotinette électrique partagée : www.wemoov.eu
- Scooter électrique partagé : <https://scootysharing.be>

TROQUER/DONNER

- Les « Gratifieria's des Consomm'acteurs » :

www.facebook.com/GratifieriaBelgique/

- Carte des donneries : Réseau des « Consommateurs Responsables » : www.asblrcr.be/carto
- Give boxes et boîtes à livres dans certaines communes
- Donner en ligne : www.freecycle.org
- Troquer des vêtements en ligne : www.entre-copines.be/fr
- Événements de troc de vêtements : www.swishing.be (NL)

RÉPARER

- Les Repair Cafés : www.repairtogether.be
- Formations pour débutants : électricité, plomberie, restauration de meubles : www.lesdebrouillardes.be
- Tutoriels et modes d'emploi : <https://fr.ifixit.com>
- Réparer son vélo : www.cyclo.org/fr
- Les Systèmes d'Echanges Locaux à Bruxelles (SEL) : www.brusel.be
- Relookage chaussures : <http://shoesontop.com>
- Réparer appareils électriques et électroniques : www.mistergenius.be, www.ifixers.be/fr
- Autres : www.commentreparer.com

FAIRE SOI-MÊME

- www.environnement.brussels/consommation-durable > Mes achats > Faire soi-même
- Le blog « Zéro Carabistouille » : <https://zerocarabistouille.be>
- Confectionner des éponges tawashis : <http://fabriquéenutopie.fr/2015/01/figure-toi-que-tu-vas-te-mettre-a-faire-la-vaisselle-avec-tes-vieux-habits-et-des-coquilles-doeufs-si-si/>
- Produits nettoyants « faits maison » : www.croixrougeauderghem.be
- Alma Sana : <http://almasana.be>
- Recettes ménage : <http://raffa.grandmenage.info>
- FabLab : <http://openfab.be>, www.fablab-brussels.be (NL/EN), <http://imal.org/fr/fablab>
- Micro Factory : <http://microfactory.be>

ACHETER EN 2^e MAIN

- Economie sociale : www.oxfam.be, <https://petitsriens.be>, www.dekringwinkel.be (Laeken), www.lapoudriere.be, <http://centre-d-entraide-de-jette.be/nos-services/magasin-rouf>

- Matériaux de réemploi : www.opalis.be, rotordc.com
- Guides de démontage DIY : <http://reuse.brussels>
- Brussels Vintage Market : brusselsvintagemarket.be
- Acheter à des particuliers : www.2ememain.be, www.e-bay.be
- Liste de magasins de 2^e main : www.environnement.brussels/dechets > La seconde main

UPCYCLING

- Ateliers, recettes DIY, modes d'emploi : www.foiresavoifaire.org
- Marché de l'upcycling : www.recreationhall.net
- Cadavres exquis : www.facebook.com/LesCadavresExquis
- Orybany : <http://orybany.com>

DONNER UTILE

- Infos récupération et revalorisation : <http://resources.be/fr> (en particulier l'onglet 'Les filières' qui offre de nombreuses adresses)
- Conteneurs à donner ses vêtements :
 - Les Petits Riens : <https://petitsriens.be>
 - Terre : www.terre.be > Donner ses vêtements
 - Magasins Oxfam : www.oxfam-magasinsdumonde.be > Acheter > Vêtements de seconde main > Donner ses vêtements
- Livres, bibelots, meubles : magasins de seconde main, sites "Rec'Up" (www.ressources.be/recup)
- Jouets : <http://looops.be>

LE TRI ET LE RECYCLAGE

- Toutes les infos sur les collectes de déchets ménagers (sacs bleu, jaune, blanc, vert, orange...), les petits déchets chimiques, les parcs à conteneurs : Agence Bruxelles-Propreté : www.arp-gan.be
- Recycler ses équipements électriques et électroniques : Recupel : www.recupel.be/fr
- Conteneurs à piles usagées : Bebat : www.bebat.be/fr
- Recycler ses bouchons de liège : Recycork : www.recycork.be/fr
- Recycler le matériel informatique : Oxfam (www.oxfamsol.be), CF2D (www.cf2d.be), <https://petitsriens.be>, www.dekringwinkel.be (NL)



Rédaction : Fade In, Cécile Riffont, Delphine Biquet, Isabelle Degraeve

Layout : Jean-Christophe Piette

Comité de lecture : Delphine Biquet, Isabelle Degraeve, Cécile Riffont, Céline Schaar, Nicolas Scherrier, Jérôme

Sobrie, Joëlle Van Bambeke, Katleen Van Braekel, Anja Van Campenhout, Sylvie Clara

Coordination : Isabelle Degraeve

Dépôt légal : D/5762/2018/04

Editeurs Responsables : F. Fontaine & B. Dewulf - Avenue du Port 86C/3000 - 1000 Bruxelles

Imprimé avec de l'encre végétale sur papier recyclé

Copyright (©) : Photos: Ghys Arnaud: p. 1, 3, 4, 5, 13, 16, 18, 24, 26, 28, 31, 35, 36, 37, 40, 44

Claes Xavier: p. 2, 10, 15, 18, 23, 30, 31, Gervais Yves: p. 4, 31, 35, Coomans de Brachène Yvonnice: p. 9, 25,

27, 38, Thinkstock: p. 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 25, 29, 32, 33, 40, Bruxelles Environnement: p. 16, 41

Rasumny C.: p. 19, Glavie Yvan: p. 20, Biquet Delphine: p. 22, 23, 34, 37, Worms asbl: p. 23, Fade In: p. 23

Les Ateliers de la rue Voot: p. 25, Babytheek: p. 25, Dor Fabrice: p. 26, De Bona S.: p. 33, de Cartier Colienne: p.

36, Lesceu Fabrice: p. 38, VLA-architecture - Sophie Boone: p. 39, Dessins: Frédéric Thiry: p. 5, 6, 7, 8