

Besoin de conseils pour réduire ta production de déchets ?

La **démarche zéro déchet** vise à **réduire** significativement sa **production de déchets** afin de préserver notre planète et sa biodiversité. Bien sûr, c'est une démarche qui ne s'opère pas du jour au lendemain. Choisir de réduire ses déchets, voire même de les faire totalement disparaître, c'est remettre en question chacun de ses **modes de consommation** et ses habitudes quotidiennes.

Aujourd'hui, il existe de nombreux, très nombreux, **blogs et guides** qui permettent de se lancer. Mais parfois, au milieu de toutes ces sources, on peut vite se retrouver un peu perdu.e.

La **vie étudiante** a aussi ses spécificités qui font qu'il est parfois difficile de s'approprier les différents témoignages. Et oui, en tant qu'étudiant.e, on dispose rarement d'un jardin de 300 m² pour y loger un compost. On passe aussi sur la cuisine toute équipée avec le robot mille-fonctions pour tout faire maison, sur le congélateur et sur la place dans les placards pour y ranger plus de cinq ou six jolis bocaux en verre. La plupart des étudiant.es vivent avec un budget serré, et question organisation, bon nombre d'entre eux et d'entre elles rentrent chez leurs parents le week-end et sont en cours une bonne partie de la semaine.

Au premier abord, entamer une démarche de réduction des déchets paraît donc moins aisé lorsqu'on est étudiant.e.

Nous avons donc fait **le tri** pour vous d'un certain nombre d'articles et de blogs qui peuvent vous **décider** et vous **accompagner** tout au long de vos premiers pas dans le zéro déchet.

Zéro déchet : comment s'y mettre avec un budget serré : pour rassurer sur l'impact économique de la démarche zéro déchet :

<http://simonae.fr/modes-de-vie/ecologie/zero-dechet-comment-sy-mettre-avec-un-budget-serre/>

Le blog de **consommer-autrement** écrit par une étudiante, qui propose entre autres un guide pour débutants que vous trouverez ci-dessous. Vous trouverez également sur son site un livre téléchargeable gratuitement sur ses recettes de cosmétiques et produits ménagers maison :

<https://consommonssainement.files.wordpress.com/2017/02/le-zc3a9ro-dc3a9chet-pour-dc3a9butants-blog-consommons-sainement-ebook-gratuit.pdf>

Les jolies chroniques de **Camille-se-lance**, tourangelle, intitulées « le zéro déchet pour les nuls » et qui vous livre ici un article : « conseils pour ceux qui se lancent dans le zéro déchet ». Camille propose aussi régulièrement des conférences en Touraine sur « comment démarrer le zéro déchet ». Elle vous explique notamment comment réduire ses déchets en salle de bain :

<https://www.camille-se-lance.com/blog/conseils-pour-ceux-qui-se-lancent-dans-le-zero-dechet>

Parce que **composter ses déchets**, c'est possible même en appartement étudiant, on t'en parle ici : <http://uneviesansgachis.blogspot.fr/2014/10/lobricomposteur-des-colocs-pas-comme.html> et ici : <http://www.madmoizelle.com/temoignage-test-lombricomposteur-842341>

Et pour information, l'agglomération de Tours fournit gratuitement des lombricomposteurs !

L'association **Zéro Déchet Touraine** propose sur son site des recettes pour fabriquer tes produits ménagers et cosmétiques toi-même et tient régulièrement des stands pour présenter ces fabrications. N'hésites pas à te rapprocher d'eux si tu as besoin de conseils ou si tu veux en savoir plus sur les événements auxquels elle participe :

<https://www.zerodechettouraine.org/groupe/ateliers>

Pour les amateurs des **réseaux sociaux**, vous pouvez retrouver sur facebook un groupe dédié à la démarche zéro déchet sur Tours, pratique pour des conseils, du troc, chercher des bonnes adresses et se tenir au courant des événements locaux.

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

Et si tu as besoin d'inspiration et de motivation en plus, n'hésites pas à te tourner vers les **ressources « phares »** du zéro déchet :

- le blog de Jérémie Pichon, auteur de *la Famille (presque) zéro déchet, ze guide*
- le livre de Béa Johnson, icône internationale du zéro déchet. : *Zéro Déchet*.
<http://www.famillezerodechet.com/>

Paul DAVODEAU et Salomé PHILMON
Volontaires en service civique pour l'université de Tours
Mission Agir pour l'environnement
universite2040-vsc@univ-tours.fr