

MONICA DA SILVA
MARJOLAINE REVEL

ZÉRO DÉCHET PAS À PAS

MON CARNET DE RESSOURCES ZÉRO DÉCHET



L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

Ce carnet regroupe de nombreuses ressources zéro déchet pour vous faciliter la vie et vous permettre, si vous le souhaitez, d'aller plus loin dans votre démarche.

Vous y trouverez donc :

- Un annuaire complet des sites Internet, applications smartphone, marques et livres cités dans l'ouvrage *Zéro déchet pas à pas* (p. 3).
- La liste non exhaustive des marques *made in France*, tous domaines confondus, pour favoriser les circuits courts, l'économie nationale et l'artisanat (p. 18).
- Une sélection de livres, films et documentaires sur l'avenir de notre planète, notre avenir et ce que nous pouvons faire pour agir (p. 20).
- Un bonus « Mes ressources au jardin », avec un tableau en couleur des fruits et légumes de saison, ainsi que les bonnes associations de plantes au jardin (p. 22).

Suivi éditorial et relecture : Marjolaine Revel

Maquette : Sébastien Chion (www.sebastienchion.com)

Illustration de couverture : Valérie Lancaster

© 2018 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France

Mon annuaire zéro déchet

Si *Zéro déchet pas à pas* vous a donné envie de vous lancer dans l'aventure du zéro déchet, alors ce livre a rempli son objectif ! Vous êtes motivé et prêt à faire votre part de colibri, à votre mesure et à votre rythme : bravo !

Pour vous aider au quotidien dans votre démarche zéro déchet, voici un annuaire complet reprenant les sites Web, les applications smartphone, les livres et les marques zéro déchet cités tout au long de l'ouvrage, classés par thématiques. Les renvois de pages qui les accompagnent vous permettront de retrouver facilement les passages concernés dans le livre.

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

-  Livres
-  Sites Internet
-  Applications smartphone
-  Marques engagées pour la planète

Alimentation bio

-  www.annuairevert.com (annuaire des marques, magasins et produits biologiques) ► p. 52
-  <http://annuaire.agencebio.org> (annuaire des opérateurs certifiés en agriculture biologique : producteurs, boulangers, bouchers, restaurants, magasins bio, e-commerce, etc.) ► p. 52

Anti-gaspillage alimentaire

-  www.lesgueulescassees.org (site Internet de l'initiative « Les Gueules cassées », vente de fruits et légumes ne correspondant pas aux « normes » de la grande distribution, mais bons pour la consommation) ▶ p. 55
-  www.lapetitecuisinedenat.com (blog « La petite cuisine de Nat » : recettes de cuisine maison, ateliers culinaires et astuces anti-gaspi) ▶ p. 58

Bricolage

-  www.prodirox.com (peintures végétales, sans odeur et sans solvants) ▶ p. 129
-  www.eco-brico.fr (annonces de vente, d'achat et de location de matériel de bricolage entre particuliers) ▶ p. 128
-  www.littlegreene.fr (peintures à base de résine et de pigments naturels, et papiers peints écologiques) ▶ p. 129
-  www.le-jardin-des-nuances.fr (marque française de peintures naturelles à base d'argile, de coquille d'huître, de sable ou de poudre de marbre) ▶ p. 129
-  www.bricolib.net (location d'outils entre particuliers) ▶ p. 196

Circuits courts

-  <http://agriculture.gouv.fr/consommation-manger-local-par-tout-en-france> (annuaire des circuits courts, classés par région : regroupements de producteurs, *drive* fermiers, magasins de vente directe, etc.) ▶ p. 49
-  www.reseau-amap.org (site Internet du réseau Amap – Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) ▶ p. 49

Collecte des déchets

-  Hoali – www.hoali.org (application pour encourager la collecte de déchets : géolocalisation des poubelles proches, conseils de tri, enregistrement des déchets collectés, partage sur les réseaux sociaux, etc.) ▶ p. 243
-  www.canibal.fr (solution de collecte et de recyclage des gobelets pour les entreprises, associations, organismes, collectivités, etc.) ▶ p. 257
-  www.mon-cendrier-de-poche.com (boutique en ligne de cendriers de poche) ▶ p. 246
-  Liste non exhaustive des associations en France qui organisent régulièrement des collectes de déchets ▶ p. 245

Cosmétiques, soins du corps, salle de bains

-  Lamazuna – www.lamazuna.com (produits cosmétiques, de toilette et de soin 100 % écologiques, éthiques et zéro déchet : lingettes démaquillantes, cups menstruelles, brosses à dents, oriculi, mouchoirs en tissu, etc.) ▶ p. 77, 84, 89 et 97
-  Pachamamaï – www.pachamamai.com (1^{re} marque cosmétique française *vegan* et *cruelty free*) ▶ p. 89 et 97
-  <https://www.cosmebio.org/fr/nos-dossiers/2018-07-comparatif-labels-vegan-cruelty-free-cosmetiques> (liste des labels cosmétiques *vegan* et *cruelty free*) ▶ p. 77
-  www.sans-bpa.com (boutique en ligne de produits sans plastique, avec une rubrique dédiée au bien-être et à la salle de bains) ▶ p. 82
-  www.miswa.fr (produits écologiques pour l'hygiène bucco-dentaire – brosses à dents en bambou, siwaks, dentifrices solides, etc.) ▶ p. 82
-  www.gentleman-barbier.com (boutique en ligne autour du rasage durable) ▶ p. 83

-  www.brindilles.fr (boutique en ligne de produits biologiques et naturels, dont deux rubriques « Hygiène & Beauté » et « Santé & Bien-être ») ▶ p. 83
-  www.greenweez.com (magasin bio en ligne, dont deux rubriques « Beauté & Hygiène » et « Santé & Bien-être ») ▶ p. 85
-  www.socup.fr (boutique en ligne proposant une cup menstruelle *made in France* de qualité ainsi qu'un stérilisateur de voyage) ▶ p. 86
-  www.slow-cosmetique.org (site Internet de l'association Slow Cosmétique, engagée pour une cosmétique éthique, raisonnable, écologique et humaine, présentant notamment une liste des marques engagées dans cette démarche) ▶ p. 87
-  *Slow Cosmétique pour toute la famille*, Julien Kaibeck (Leduc.s éditions, 2017) ▶ p. 87
-  www.aroma-zone.com (boutique en ligne et conseils autour de la cosmétique naturelle *home made*) ▶ p. 87
-  www.atelierbullesdesavon.fr (site Internet de l'association « Atelier Bulles de savon » autour de la réalisation maison de savons en saponification à froid : recettes, conseils, blog, ateliers de savonnerie à Perpignan et à distance par téléphone) ▶ p. 89
-  www.antigonexxi.com (article « Le jour où j'ai arrêté de me laver les cheveux ») ▶ p. 91
-  www.tendances-emma.fr (boutique en ligne de cotons démaquillants et protections hygiéniques lavables, entre autres choses) ▶ p. 86 et 94

Couches lavables, couches jetables écologiques

-  www.maman-naturelle.com, rubrique « Couches / Pour vous aider à choisir : Le guide des couches lavables » ▶ p. 144
-  www.apinapi.fr, www.ecomome.fr et www.locacouche.com (location de couches lavables) ▶ p. 144

-  Hamac – www.hamac-paris.fr (marque de couches lavables) ▶ p. 144
-  Bum diapers – www.bumdiapers.fr (marque de couches lavables) ▶ p. 144
-  Love and Green (marque française de couches jetables écologiques) ▶ p. 144
-  ECO by Naty (marque de couches jetables écologiques) ▶ p. 144

Courses en vrac

-  www.daybyday-shop.com (site Internet de la franchise Day by Day, épicerie vrac – une quarantaine de magasins sur tout le territoire) ▶ p. 54
-  www.consovrac.com (annuaire collaboratif de la vente en vrac en France, en Europe et dans le monde, tous produits confondus) ▶ p. 54

Cuisine maison

-  www.marmiton.org (annuaire de recettes de cuisine participatif) ▶ p. 46 et 58
-  www.la-fabrique-a-menus.fr/front (suggestions de menus sur mesure, de saison et en accord avec les repères nutritionnels du Programme national nutrition santé) ▶ p. 47
-  *Fait maison – La petite épicerie home made*, L. et G. Laurendon, C. Quévremont et C. Ytak (éditions Marabout, 2011) : pains, conserves, charcuteries, yaourts, pâtes fraîches, condiments, confitures, pâtes à tartiner, biscuits, confiserie, sirops... ▶ p. 60
-  *Mes petites recettes magiques : yaourts et laits fermentés*, Alix Lefief-Delcourt (Leduc.s éditions, 2017) : tout pour réaliser ses yaourts maison, avec ou sans yaourtière, et plus d'une centaine de recettes. ▶ p. 69

- 📖 La collection des « Inratables » aux éditions Leduc.s : soupes, yaourts, glaces, pâtisseries, confitures, pains, brioches.

Désencombrement, rangement

- 📖 *La Magie du rangement*, Marie Kondo (Pocket, 2016) : la méthode de tri, de désencombrement et de rangement de Marie Kondo, recommandée pour intégrer plus de minimalisme (et de liberté d'esprit) dans son quotidien ▶ p. 21
- 📖 www.facebook.com/KonMariFrance (la page Facebook de la méthode de Marie Kondo) ▶ p. 21
- 📖 <http://www.developpement-durable.gouv.fr/Stop-pub-moins-de-prospectus-dans.html> (visuel « Stop pub » à télécharger, imprimer et coller sur sa boîte aux lettres pour ne plus recevoir de prospectus) ▶ p. 106

Écotourisme, voyage responsable

- 📖 www.ecovoyageurs.com, www.saiga-voyage-nature.fr, www.visiondumonde.org, www.neorizons-travel.com (agences de voyage engagées en faveur du tourisme responsable, éthique et durable) ▶ p. 264
- 📖 www.blablacar.fr (plate-forme de covoiturage) ▶ p. 265
- 📖 <https://co2solidaire.org>, www.climatmundi.fr, www.plante-urgence.org (calculateurs en ligne d'empreinte carbone et solutions de compensation environnementales) ▶ p. 266
- 📖 Liste de ressources pour planifier ses vacances à vélo, en France et en Europe ▶ p. 265
- 📖 www.couchsurfing.com (plate-forme de mise en relation dans le monde entier pour la pratique du couchsurfing) ▶ p. 265
- 📖 <http://www.voyageons-autrement.com/30-labels-du-tourisme-responsable.html> (liste des labels du tourisme responsable) ▶ p. 267

- 📖 www.ecolodge-france.com et www.voyagespourlaplanete.com (séjours et logements solidaires et écologiques en France et dans le monde) ▶ p. 267
- 📖 www.airbnb.fr (plate-forme de réservation de logement chez l'habitant, partout dans le monde) ▶ p. 267
- 📖 www.wwoof.fr et <http://www.wwoofinternational.org> (plateformes d'information sur le woofing et mise en relation en France et dans le monde) ▶ p. 268
- 📖 www.ecosafaris.com (éco-séjours solidaires en Namibie) ▶ p. 271
- 📖 www.echoway.org et www.voyageons-autrement.com (sites d'information sur le tourisme écologique, responsable et solidaire) ▶ p. 271

Engagement citoyen

- 📖 www.zerowastefrance.org (site de l'association Zero Waste France) ▶ p. 199
- 📖 Liste non exhaustive des associations et organismes à soutenir engagés pour la planète ▶ p. 248
- 📖 Liste d'initiatives et sites de pétitions permettant de donner sa voix et plus de poids aux causes environnementales ▶ p. 249

Entraide, voisinage

- 📖 www.yakasaider.fr et <http://entraide.consoglobe.com> (plateformes d'échange de services entre particuliers) ▶ p. 196
- 📖 www.bricolib.net (location d'outils entre particuliers) ▶ p. 196
- 📖 <http://entraide.consoglobe.com> (plate-forme d'entraide et d'échange de services entre particuliers) ▶ p. 197
- 📖 www.lamachineduvoisin.fr (prêt de machine à laver entre voisins) ▶ p. 197

-  www.trocalimentaire.com et www.trocdelices.fr (plates-formes de troc alimentaire) ▶ p. 197
-  www.smiile.com (réseau collaboratif de voisinage : entraide, rencontres, animation des quartiers, partage, informations...) ▶ p. 198

Fait-maison

-  *Je fais tout moi-même*, Nathalie Cayzac (Leduc.s éditions, 2015) : astuces et recettes *home made* en cuisine, pour l'entretien de la maison, la cosmétique, la santé, etc. ▶ p. 60

Fêtes, Noël, cadeaux, invités

-  www.ecolomique.com et www.lsbio.fr (boutiques en ligne de vaisselle jetable 100 % recyclable) ▶ p. 175
-  NaturaBox – www.naturabox.com – et Ozetik – www.ozetik.com (box cadeaux éco-responsables) ▶ p. 184
-  www.ecokado.fr (astuces pour offrir et recevoir en réduisant ses déchets) ▶ p. 184

Jardin, compost, lombricompost

-  Liste de sites d'information pour avoir des poules chez soi ▶ p. 204
-  <http://jefaisducompost.com/pdf/GuideCompostage.pdf> (guide sur le compostage) ▶ p. 205
-  www.verslaterre.fr (boutique en ligne de lombricomposteurs et vers de compost) ▶ p. 209
-  <http://www.amisdelaterre.org/Le-guide-du-compostage-et-du.html> (guide du compostage et du lombricompostage) ▶ p. 210

-  <http://www.colibris-lemouvement.org/agir/guide-tnt/mettre-en-place-des-composteurs-collectifs> (guide pour la mise en place de composteurs partagés dans sa commune) ▶ p. 210
-  www.compostaction.org (guide pour la mise en place de composteurs partagés dans son immeuble) ▶ p. 211
-  *Le potager malin*, Philippe Asseray (Leduc.s éditions, 2013) : guide plein de conseils pour débiter facilement dans l'aventure du potager. ▶ p. 212
-  <https://potager.ooreka.fr/fiche/voir/309487/fabriquer-un-potager-en-palette> (guide pour créer des carrés de potager en palettes) ▶ p. 214
-  www.un-jardin-bio.com (site d'information et de conseils sur le jardinage bio) ▶ p. 215
-  www.lesincroyablescomestibles.fr (site Internet de l'initiative collective « Les Incroyables Comestibles » visant à occuper les espaces libres de sa ville pour en faire des potagers publics) ▶ p. 216

Jeux, jouets, loisirs pour enfants

-  www.jouet-au-naturel.com (boutique en ligne de jeux et jouets écologiques et naturels) ▶ p. 154
-  Janod, Vilac, Jeujura, Petitcollin, Hape, HABA (marques de jeux et jouets de qualité, écologiques, en bois ou autour de la nature) ▶ p. 155
-  Grimm's – www.mamoulia.fr/jouets-en-bois (marque de jeux et jouets écologiques en bois et tissu de grande qualité : jeux de construction et d'imagination, déguisements, puzzles, figurines, etc.) ▶ p. 162
-  www.brindilles.fr (boutique en ligne d'articles de puériculture et de jouets écologiques) ▶ p. 134
-  www.salamandre.net (magazine sur la nature et les animaux, pour les enfants, les adolescents et les adultes) ▶ p. 165

Ménage au naturel

-  *Le citron malin*, Julie Frédérique (Leduc.s éditions, 2009) ▶ p. 111
-  *Le vinaigre malin*, Michel Droulhiolle (Leduc.s éditions, 2009) ▶ p. 111
-  *Le bicarbonate malin*, Michel Droulhiolle (Leduc.s éditions, 2010) ▶ p. 111
-  www.aroma-zone.com (boutique en ligne de matières premières naturelles pour la fabrication de produits ménagers écologiques *home made* : huiles essentielles, tensio-actifs, bicarbonate, cristaux de soude, argiles, cire d'abeille...) ▶ p. 114

Occasion (vente, achat, don, échange)

-  www.emmaus-france.org (site Internet du mouvement Emmaüs, pour trouver où donner et où acheter d'occasion près de chez soi) ▶ p. 57
-  www.ressourcerie.fr ▶ p. 24
-  www.liberezleslivres.com et www.bookcrossing.com (don de livres en les « abandonnant » dans l'espace public) ▶ p. 25
-  GEEV – www.geev.com (application collaborative de don et troc d'objets entre particuliers) ▶ p. 26
-  www.vide-greniers.org (annuaire des vide-greniers en France, Suisse, Belgique et au Luxembourg) ▶ p. 27
-  www.vide-dressing.org (annuaire des vide-dressings en France, Suisse et Belgique) ▶ p. 26
-  www.roseindigo.com (vêtements enfants de la naissance à 12 ans) ▶ p. 27
-  www.colorissimomes.fr (vêtements enfants, puériculture et future maman) ▶ p. 27

-  www.vinted.fr (vêtements, chaussures et accessoires d'occasion femme, homme et enfant) ▶ p. 27
-  www.videdressing.com (vêtements, chaussures et accessoires d'occasion femme, homme et enfant) ▶ p. 27
-  www.luckyfind.fr (brocante en ligne géolocalisée – maison, déco, mode, jouets, puériculture, produits culturels, etc.) ▶ p. 27
-  www.mytroc.fr (échange en ligne de biens et de services) ▶ p. 27 et 197
-  www.rakuten.com (anciennement PriceMinister : achat et vente d'occasion) ▶ p. 27
-  www.leboncoin.fr (annonces de vente et achat d'occasion) ▶ p. 27
-  www.momox.com (rachat de vos produits culturels) ▶ p. 27
-  www.eco-brico.fr (annonces de vente, d'achat et de location de matériel de bricolage entre particuliers) ▶ p. 128
-  <http://echange.consoglobe.com> (plate-forme d'échange d'objets entre particuliers) ▶ p. 196
-  <http://occasion.consoglobe.com> (plate-forme d'achat et vente d'occasion entre particuliers) ▶ p. 197
-  <http://donne.consoglobe.com> (plate-forme de don entre particuliers) ▶ p. 197

Permaculture

-  https://www.youtube.com/watch?time_continue=125&v=W4k_ibnOnGM (tutoriel vidéo pour la mise en place d'un jardin-forêt) ▶ p. 236
-  www.permaculturedesign.fr ▶ p. 239

À NOTER

De nombreuses ressources (sites Internet et livres) pour tout savoir sur la permaculture : voir l'encadré « Pour aller plus loin » ▶ p. 239-240

Puériculture, grossesse

-  www.securange.fr (site d'information sur les modèles de sièges-autos en vente sur le marché et résultats des crash-tests) ▶ p. 133
-  www.brindilles.fr (boutique en ligne d'articles de puériculture et de jouets écologiques) ▶ p. 134
-  www.maman-naturelle.com (boutique en ligne d'articles de puériculture écologiques) ▶ p. 134
-  www.bebe-au-naturel.com (boutique en ligne d'articles de puériculture écologiques) ▶ p. 134
-  www.roseindigo.com (vêtements enfants de la naissance à 12 ans) ▶ p. 135
-  www.colorissimomes.fr (vêtements enfants, puériculture et future maman) ▶ p. 135
-  www.tydrressing.fr (vide-dressing, puériculture et jouets de la naissance à 14 ans) ▶ p. 135
-  www.jeportemonbebe.com, www.linglingsling.com et www.ptitsymoloko-portebebe.com (marques françaises de portage physiologique) ▶ p. 137
-  www.tendances-emma.fr (boutique en ligne de lingettes lavables, entre autres choses) ▶ p. 147
-  www.sans-bpa.com (boutique en ligne de vaisselle sans BPA pour bébé, dont des biberons en Inox) ▶ p. 148
-  Béaba – www.beaba.com (cuiseur pour Bébé, contenants en verre et silicone, gourdes réutilisables) ▶ p. 149
-  Babybio, Hipp (marques d'alimentation biologique pour les tout-petits) ▶ p. 150
-  *Mon livre de recettes pour Bébé*, Jenny Carencio et Jean Lalau Keraly (Marabout, 2014) : excellent livre de recettes proposant de nombreux plats pour bébé, depuis les premières purées et compotes jusqu'à des recettes plus élaborées et savoureuses qui raviront toute la famille. ▶ p. 150

Recyclage et gestion des déchets

-  www.ecoemballages.fr (tout apprendre sur le tri et le recyclage, ainsi qu'un Guide du tri pour rechercher, par type de déchet et par commune ou région, les consignes à suivre) ▶ p. 29
-  www.lerelais.org (annuaire des conteneurs à textile Relais en France) ▶ p. 30
-  www.lafibredutri.fr (conseils pour donner une seconde vie aux vêtements et chaussures usagés ou les recycler) ▶ p. 30
-  www.momox.com (recyclage de vos produits culturels) ▶ p. 27
-  www.jerecyclemespiles.com (trouver des points de collecte de piles et d'ampoules près de chez soi) ▶ p. 39
-  www.cyclamed.org (conseils pour le tri et le recyclage des médicaments) ▶ p. 39
-  https://www.terracycle.fr/fr-FR/zero_waste_boxes (solutions de collecte et recyclage diverses pour les entreprises, associations, organismes, collectivités, etc.) ▶ p. 241
-  www.greenminded.fr/la-borne-to-recycle (solutions de collecte et recyclage des mégots pour les entreprises, associations, organismes, collectivités, etc.) ▶ p. 241

POUR ALLER PLUS LOIN

Une fois que vous aurez acquis les bases du tri sélectif dans votre commune, vous pourrez également trouver des informations plus complètes grâce aux sites Internet suivants :

- www.ecoemballages.fr/grand-public/trier-cest-facile/le-guide-du-tri
- <http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/dechets/bien-jeter/faire-dechets>

Et, pour quelques-unes des grandes villes de France :

- www.trionsnosdechets-mpm.fr (Aix-Marseille-Provence)
- <http://www.bordeaux-metropole.fr/Vivre-habiter/Gerer-ses-dechets> (Bordeaux)
- <http://www.lillemetropole.fr/sites/lmcu/mel/services/dechets-menagers.html> (Lille)
- <http://www.grandlyon.com/services/les-consignes-de-tri-des-dechets.html> (Lyon)
- <http://www.montpellier3m.fr/villebelle> (Montpellier)
- <http://www.nantesmetropole.fr/pratique/dechets/> (Nantes)
- <http://www.tousecocitoyens.org/tri.asp> (Nice)
- <http://www.syctom-paris.fr/accueil.html> ou <http://www.paris.fr/parisdutri> (Paris)
- <http://www.strasbourg.eu/environnement-qualite-de-vie/gestion-dechets> (Strasbourg)
- <http://www.toulouse.fr/web/proprete-dechets/comment-trier-vos-dechets> (Toulouse)

Pour trouver sur Internet toutes les informations concernant la gestion des déchets et le recyclage dans votre commune, tapez « tri déchets [nom de la commune] » dans votre moteur de recherche.

Sorties, pique-niques

-  www.qwetch.com (boutique en ligne de bouteilles isothermes) ▶ p. 166
-  www.geocaching.com (jeu grandeur nature de caches à trouver au moyen d'indices et de coordonnées GPS disséminées partout dans le monde) ▶ p. 156
-  www.gaspajoe.fr (boutique en ligne de bouteilles isothermes, gourdes réutilisables, pailles en Inox...) ▶ p. 166

-  www.squiz.co/fr (marque de gourdes lavables et réutilisables) ▶ p. 167
-  www.brindilles.fr et www.sans-bpa.com (articles écologiques pour les sorties et pique-niques : vaisselle durable ou recyclable, gourdes, contenants sans plastique, serviettes en tissu, etc.) ▶ p. 167

Travail, entreprise

-  <https://www.bentoandco.com/collections/sans-plastique> et www.greenweez.com (boîtes à lunch sans plastique) ▶ p. 254
-  Red Point Source et kit Ecospresso (dosettes de café vides à remplir soi-même) ▶ p. 254
-  www.lilo.org, www.ecosia.org et www.ecogine.org (moteurs de recherche Internet éco-solidaires) ▶ p. 255
-  www.idvroom.com, www.trajetalacarte.com et www.wayzup.com (plates-formes de covoiturage journalier sur de courtes distances) ▶ p. 259
-  https://www.terracycle.fr/fr-FR/zero_waste_boxes (solutions de collecte et recyclage diverses pour les entreprises, associations, organismes, collectivités, etc.) ▶ p. 241
-  www.greenminded.fr/la-borne-to-recycle (solutions de collecte et recyclage des mégots pour les entreprises, associations, organismes, collectivités, etc.) ▶ p. 241
-  www.canibal.fr (solution de collecte et de recyclage des gobelets pour les entreprises, associations, organismes, collectivités, etc.) ▶ p. 257
-  https://www.steel-case.com/eu-fr/services/#reemploi-et-recyclage_notre-offre (recyclage du mobilier d'entreprise) ▶ p. 256
-  *Le Syndrome du poisson lune*, Emmanuel Druon (Actes Sud, 2014) : le témoignage d'un chef d'entreprise lillois qui a réussi à mettre en place une économie circulaire dans son

entreprise, modèle de développement économique et écologique durable. ▶ p. 258

📄 <http://sequovia.com/mettre-en-place-un-plan-de-deplacement-en-entreprise-pde.php> (conseils sur la mise en place d'un plan de déplacement en entreprise, pour des transports plus verts) ▶ p. 261

Les marques *made in France*

Les bienfaits du *made in France*

L'ouverture des frontières, c'est très bien. Cela permet de se déplacer plus facilement, d'aller à la découverte des autres, de tenter sa chance ailleurs. L'inconvénient, c'est que la plupart de nos haricots verts proviennent d'Afrique pendant que nos agriculteurs se débattent pour sortir la tête de l'eau. Et nos vêtements ne sont pas en reste : *made in* Taïwan, Bangladesh, Inde. Quant aux jouets de nos enfants, ils proviennent à 90 % de Chine. Ces pays sont très beaux et possèdent une culture riche, mais a-t-on vraiment besoin d'en faire des usines pour l'Europe ?

Sur le plan écologique, le problème est réel, car les normes de fabrication ne sont pas les mêmes d'un continent à un autre, et l'acheminement sur plusieurs milliers de kilomètres ainsi que le suremballage pour conserver et protéger ces produits durant le transport constituent une véritable catastrophe environnementale.

Le *made in France* fait un retour en force et c'est tant mieux, car les productions locales doivent être encouragées et soutenues pour la sauvegarde de notre planète et de nos économies. Alors

consommez autant que possible responsable en choisissant du local, que ce soit dans l'alimentaire, l'habillement, l'ameublement, l'artisanat, etc.

Voici, pour vous aider, une liste non exhaustive de quelques marques françaises réputées.

À NOTER

Saviez-vous qu'un salon des produits *made in France* a lieu tous les ans ? Je vous conseille de faire un tour sur leur site Internet pour y découvrir une liste encore plus fournie de marques françaises, ainsi que toutes les infos pratiques au sujet du salon : www.mifexpo.fr.

- Équipement de cuisine : Le Creuset, Cristel, de Buyer, Revol, Geneviève Lethu, Pyrex.
- Aménagement, mobilier et décoration : Au vers luisant, Brut Métal, Camif, La Nouvelle Fabrique, Hop'Box, Lafuma Mobilier, Zelip.
- Mode et accessoires : 1083, Aigle, Berthe aux grands pieds, Chaussettes Coccinelle, Des pas rayés, Esquisse Lingerie, French Compagnie, Gang de Grands-Mères, Le Slip Français, ORIJNS, Rivalin, Les Pépites de Lakshmi.
- Jouets : Bioviva, D'arpèje, Écoiffier, Jeujura, Smoby, Vilac, Petitcollin, Vulli.
- Innovation : Wiko, Devialet, France Biotech, Picto Travel, RemadeInFrance, UP-tex.
- La maison au naturel : Ome naturel, La droguerie éco, Aroma-Zone.
- Beauté : Les Tendances d'Emma, savonnerie Gaiia, savonnerie Le Fer à Cheval, Lamazuna, Bioseptyl, Pachamamaï.

Pour aller plus loin

Quelques ressources de plus pour aller plus loin dans votre démarche zéro déchet et/ou convaincre votre entourage de vous suivre dans l'aventure.

Les livres

- 📖 *Zéro déchet*, de Béa Johnson (J'ai lu, 2015). Béa Johnson est née et a grandi dans la région d'Avignon, en France. Elle est partie vivre aux États-Unis comme jeune fille au pair et y a rencontré son mari. C'est là-bas, et plus précisément à San Francisco, ville très écologique, qu'elle a découvert le zéro déchet. Elle l'a mis en application à l'extrême. Aujourd'hui, elle arrive à ne produire qu'un minuscule bocal de déchets par an. Dans son livre, elle vous livre ses secrets.
- 📖 *Famille presque zéro déchet - Ze guide*, de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret (Thierry Souccar, 2016). Un livre engagé mais divertissant et très joliment illustré parlant de la vie zéro déchet de cette famille.
- 📖 *No impact man*, de Colin Beavan (10/18, 2011). Ce journaliste a voulu tenter l'aventure de n'avoir aucun impact sur la planète pendant plusieurs mois. L'expérience est poussée à son extrême : l'auteur va jusqu'à vivre sans réfrigérateur, sans électricité et sans autre moyen de transport que ses pieds et son vélo.
- 📖 *Le guide éco-frugal*, de Philippe Levêque (Marabout, 2015). Un guide pratique rempli de bons conseils et d'astuces autour du zéro déchet, du minimalisme et des économies.

Les films et documentaires

- 📺 *Demain*, de Cyril Dion et Mélanie Laurent (2015). Face à un futur que les scientifiques annoncent préoccupant, le film a la particularité de ne pas donner dans le catastrophisme. Adoptant un point de vue optimiste, il recense des initiatives dans 10 pays à travers le monde, qu'il s'agisse d'agriculture, d'énergie, d'économie, d'éducation ou de gouvernance. Fait rare pour un documentaire, il a dépassé le million d'entrées en France. Il a remporté en 2016 le César du Meilleur film documentaire.
- 📺 *En quête de sens*, de Nathanaël Coste et Marc de La Ménardière (2015). Le voyage initiatique de deux amis d'enfance en quête de sens qui partent interroger la marche du monde et nous aident à remettre en question notre vision du bonheur, du sens de la vie et notre rapport à la nature.
- 📺 *Qu'est-ce qu'on attend ?*, de Marie-Monique Robin (2016). L'exemple édifiant d'une petite commune d'Alsace dont les élus et les quelque 2 200 habitants se sont lancés avec détermination, dans les années 2000, dans la transition énergétique afin de réduire leur empreinte écologique, renforçant ainsi les liens entre tous.
- 📺 *Ma vie zéro déchet*, de Donatien. Ce journaliste tente l'expérience zéro déchet et poste ses vidéos sur YouTube (<https://www.youtube.com/channel/UC0IFXe006ZxmMtVt9CMAAnA>).

Mes ressources au jardin

Pour clore ce carnet de ressources, voici quelques informations bonus qui vous aideront au jardin, que ce soit pour faire pousser ou... consommer !

Les légumes par saison

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
ail betterave carotte céleris choux citrouille courge cresson endive épinards mâche navet oignon poireau pomme de terre salsifis topinambour	ail betterave carotte céleris choux citrouille épinards endive frisée mâche navet oignon poireau pomme de terre salsifis topinambour	asperge betterave blettes carotte céleri choux endive épinards frisée navet oignon petit oignon blanc poireau pomme de terre salsifis	ail asperge blanche betterave blettes carotte choux endive épinards laitue romaine navet oignon petit oignon blanc poireau pomme de terre radis rhubarbe	ail asperge blanche asperge verte aubergine betterave rouge blettes ; carotte céleri ; choux concombre courgette épinards fenouil laitue romaine navet ; oignon petit oignon blanc petits pois poireau pomme de terre radis ; radis long rhubarbe	ail ; artichaut asperge blanche asperge verte aubergine betterave rouge blettes brocoli ; carottes céleri ; choux concombre courgette épinards ; fenouil haricot laitue romaine navet ; oignon petit oignon blanc petits pois poireau ; poivron pomme de terre radis ; radis long rhubarbe

JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
ail ; artichaut asperge aubergine betterave rouge blettes ; brocoli carotte ; céleri choux ; concombre courgette cresson épinards ; fenouil haricot laitue romaine maïs ; navet oignon ; pâtisson poireau petit oignon blanc petits pois pois mange-tout poivron pomme de terre potiron ; radis radis long	ail ; artichaut aubergine betterave rouge blettes ; brocoli carotte ; céleri choux concombre courge courgette cresson épinards fenouil ; haricot laitue romaine maïs ; navet oignon pâtisson petit oignon blanc ; poireau poivron pomme de terre potiron radis long	ail ; artichaut aubergine betterave rouge blettes ; brocoli carotte ; céleri choux citrouille concombre courge courgette cresson épinards fenouil ; haricot laitue romaine maïs ; navet oignon ; panais pâtisson petit oignon blanc ; poireau poivron pomme de terre potiron ; radis	ail ; aubergine betterave rouge blettes ; brocoli carotte ; céleris choux ; citrouille concombre courge ; courgette cresson ; endive épinards fenouil ; frisée haricot laitue romaine mâche ; maïs oignon ; panais petit oignon blanc ; poireau poivron pomme de terre potimarron potiron ; radis salsifis topinambour	ail betterave brocoli carotte céleris ; choux citrouille courge cresson endive épinards fenouil frisée ; laitue mâche ; navet oignon panais poireau pomme de terre potimarron potiron salsifis topinambour	ail betterave carotte courge céleris choux citrouille courge cresson endive épinards mâche navet oignon panais poireau pomme de terre potiron salsifis topinambour

Les fruits par saison

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
ananas avocat banane citron clémentine datte fruit de la passion grenade kaki kiwi litchi mandarine mangue orange pamplemousse papaye poire pomme	ananas avocat banane citron clémentine datte fruit de la passion grenade kiwi litchi mandarine mangue orange pample- mousse papaye poire pomme	ananas avocat banane citron datte fruit de la passion kiwi mandarine mangue orange sanguine pample- mousse papaye poire pomme	avocat banane citron fruit de la passion kiwi litchi mangue pample- mousse papaye pomme	avocat banane cerise citron fraise fraise des bois framboise fruit de la passion kiwi mangue papaye	abricot banane cassis cerise citron fraise fraise des bois framboise fruit de la passion groseille litchi mangue melon nectarine papaye pastèque pêche pomme tomates

JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
abricot airelle banane cassis ; cerise citron figue ; fraise fraise des bois framboise fruit de la passion groseille litchi mangue melon mirabelle mûre ; myrtille nectarine noisettes papaye pastèque pêche ; poire pomme ; prune pruneau quetsche tomate	abricot airelle amande banane cassis ; cerise citron ; datte figue ; groseille litchi ; mangue marron melon mirabelle mûre ; myrtille nectarine noisettes papaye pastèque pêche ; poire pomme ; prune pruneau quetsche tomate	amande ; avocat banane châtaigne citron ; coing datte ; figue framboise fruit de la passion litchi ; mangue marron ; melon mirabelle mûre ; myrtille nectarine noisettes ; noix pamplemousse papaye pastèque pêche ; poire pomme ; prune pruneau quetsche raisin ; tomate	avocat banane châtaigne citron coing ; datte figue fruit de la passion kaki litchi mandarine mangue marron noisettes ; noix papaye pample- mousse poire ; pomme prune quetsche raisin	ananas avocat banane châtaigne citron clémentine coing ; datte fruit de la passion grenade kaki ; kiwi kumquat mandarine mangue marron noix orange pamplemousse papaye poire ; pomme raisin	ananas avocat banane châtaigne citron clémentine datte fruit de la passion grenade kaki ; kiwi kumquat litchi mandarine mangue marron orange pample- mousse papaye poire ; pomme raisin

Propriétés des légumes, fleurs et plantes au jardin potager

Légume, plante ou fleur	Propriétés	Avec quoi l'associer/où l'installer ?	À éloigner de...
Achillée	Attire les auxiliaires, renforce la teneur en huiles essentielles des aromates, éloigne de nombreux insectes.	Aromates en plates-bandes.	
Ail	Éloigne les insectes en général, s'utilise en décoction fongicide et pesticide.	Carottes, betteraves, fraisiers, tomates.	Choux, haricots, pois.
Alyse	Attire formidablement les insectes auxiliaires.	À installer en bordure du potager.	
Basilic	Éloigne les mouches et les moustiques, renforce le goût des tomates.	Tomates, asperges, poivrons et piments, aubergines et tous les légumes en général, thym.	

Légume, plante ou fleur	Propriétés	Avec quoi l'associer/où l'installer ?	À éloigner de...
Bourrache	Attire les abeilles et pollinisateurs, se reproduit facilement une fois installée, éloigne les vers des tomates.	Tomates, courgettes, fraisi-ers – à installer aussi dans le jardin.	
Capucine	Attire les pucerons, éloigne les punaises des courgettes et citrouilles.	Radis, courgettes, choux, tomates.	
Carotte	Éloigne la mouche des oignons et des poireaux (et réciproquement).	Alterner rangs de carottes et d'oignons. Bonne amie aussi du poireau, de l'ail, du romarin, de l'échalote, de la ciboulette, de la sauge.	Menthe, aneth.
Fenouil			À éloigner de tout !

Légume, plante ou fleur	Propriétés	Avec quoi l'associer/où l'installer ?	À éloigner de...
Lavande	Éloigne les pucerons et les fourmis, peut s'utiliser en purin, éloigne les papillons et mites nocturnes.		
Menthe	Éloigne les piérides du chou et les altises.	Choux, tomates.	Carottes.
Œillet d'Inde	Contrôle les nématodes et plusieurs autres insectes nuisibles, éloigne les pucerons et les altises.	Bon compagnon des pommes de terre, tomates, asperges, haricots, choux et de la plupart des plantes. À planter en bordure à travers tout le jardin.	
Ortie	Riche en azote, s'utilise décomposée sous forme de purin ou dans le compost. Lutte contre le mildiou, fongicide et pesticide.	Fortifie la croissance des légumes feuilles, amie des tomates.	

Légume, plante ou fleur	Propriétés	Avec quoi l'associer/où l'installer ?	À éloigner de...
Ortie blanche	Éloigne les doryphores.	Pommes de terre.	
Persil	Croît mieux avec les plantes ci-contre.	Asperges, céleri, poireaux, pois, tomates, radis.	
Phacélie	Installée en bordure ou en culture intercalaire comme engrais vert, attire les pollinisateurs et les insectes auxiliaires dont les syrphes et les carabes, se reproduit facilement. Si elle est utilisée en guise d'engrais vert, il faut la détruire avant la montée en graine.	En bordure, entre les rangs.	
Poireaux et oignons	Éloignent la mouche de la carotte.	Alterner des rangs de carottes avec des rangs de poireaux ou d'oignons.	Haricots, brocolis, choux.

Légume, plante ou fleur	Propriétés	Avec quoi l'associer/où l'installer ?	À éloigner de...
Romarin	Contrôle les piérides, les citadelles et les mouches des carottes.	Carottes, choux, haricots.	
Sarriette	Protège les haricots de leur mouche, renforce leur goût.	Haricots.	Sauge.
Sauge	Les limaces et les mouches des carottes ne les apprécient pas.	Carottes, choux, brocolis.	Concombres.
Thym	Éloigne les mouches blanches, protège les choux.	Choux et brocolis.	
Tomate	On peut aussi utiliser les feuilles en purin.	Carottes, céleri, poivrons, oignons, persil, poireaux, basilic, menthe, haricots, choux.	Betteraves, aubergines, pommes de terre, pois, concombres, courgettes, épinards.

Les bonnes associations de légumes au jardin

Légumes	À associer avec...	À éloigner de...
Aubergine	Haricots, pois, thym.	
Betterave	Choux, oignons, ail.	Haricots à rames.
Céleri	Chou (éloigne les piérides du chou), poireaux, ail, oignons, ciboulette, tomates.	Persil.
Choux	Sauge, thym, menthe, capucine, laitues, tomates.	Ail, oignons, poireaux, ciboulette, fraisiers, radis, moutarde, crucifères.
Chou brocoli	Concombres, pommes de terre, céleri, betteraves, menthe, romarin.	Fraisiers, radis, tomates.
Concombre, cornichon	Choux, pois, oignons, échalotes, ciboulette, haricots, radis, laitues.	Pommes de terre, sauge, romarin, menthe – pas de plantes aromatiques fortes.
Courgette	Radis, menthe, pois, haricots.	Pommes de terre.

Légumes	À associer avec...	À éloigner de...
Épinard	Laitues, concombres, pois, poireaux, choux.	Pommes de terre, tomates, poivrons.
Haricots	Pois, choux, sarriette, concombres, cornichons, courgettes, radis, oeillets d'Inde.	Oignons, ail, poireaux, ciboulette.
Laitue	Radis, fraisiers, pois.	
Oignons	Carottes, betteraves, laitues, céleri, choux, navets, radis.	Haricots, pois, pommes de terre, choux, sauge.
Poireaux	Carottes, céleri.	Haricots, pois, choux.
Pois	Haricots, radis, carottes, navets, choux, concombres, courgettes, céleri, laitues, aubergines, épinards, pommes de terre hâtives, menthe.	Ail, oignons, poireaux, ciboulette, pommes de terre tardives.
Poivrons et piments	Tomates, oignons, carottes, basilic.	Épinards.

Légumes	À associer avec...	À éloigner de...
Pomme de terre	Haricots nains (éloignent le doryphore), œillets d'Inde, haricots, pois.	Tomates, aubergines, concombres, courgettes, épinards, potirons, citrouilles.
Potiron et citrouille	Des radis et un pied de camomille seront appréciés.	Pommes de terre et choux.
Radis	Carottes, oignons, tomates, concombres, courgettes, haricots, pois, laitues, persil.	Choux, pommes de terre.