



## Le zéro déchet – Un mode de vie minimaliste par définition

Et si nous allions encore plus loin ?

Le minimalisme peut être mis en pratique dans tous les domaines de notre vie

L'organisation de nos lieux de vie (domicile , bureau), la gestion de notre agenda, le mode d'alimentation choisi, etc...



Des objectifs vraiment motivants

Bien-être



et valorisation !



## Organiser ses lieux de vie

### 1 - Du tri, du tri et encore du tri

- Se fixer un objectif atteignable en fonction du temps que vous avez devant vous (ex: tous les livres de la maison sur un week-end, l'étagère des assiettes sur 15 mins ...)
- Accepter qu'il faut du temps pour faire le tour complet du lieu de vie, se fixer des étapes.
- Faire un tri par thème ou bien par pièce, afin d'avoir un sentiment de satisfaction du travail accompli dans un délai acceptable
- Les bonnes raisons de garder : "Je m'en sers souvent", "Je me sens bien avec"
- Les bonnes raisons de se séparer : "Ca fera l'affaire", "Ça servira au cas où".
- 4 piles : "A vendre", "A donner", "A jeter", "A garder".



**Astuce tri de vêtements :** "Me va-t-il aujourd'hui ? Si oui, est-il en bon état ? Est-ce que je me sens bien quand je le porte ?"

À la clé... du temps gagné, de l'esthétisme et des heureux 😊



## Organiser ses lieux de vie

### 2 - Comment organiser ?

Chaque chose a sa place et chaque place a une chose 😊

- Des surfaces planes dégagées
- Des rangements adaptés
- Une organisation par thème
- Un visuel épuré
- S'inspirer des méthodes minimalistes (Marie Kondo, Dominique Loreau , Maria Montessori,...) et trouver les gestes avec lesquels vous vous sentez bien !



Astuce “bien-être” pour s’adapter au rythme de nos vies :

Avoir une corbeille “en attente de rangement” qui nous permet de garder un lieu agréable même si on manque de temps.

Planifier ensuite un temps pour vider cette corbeille 😊



## Organiser ses lieux de vie

### 3 – Comment valoriser ?

#### PRÊTER

Prêter entre voisins, amis, collègues...  
avec ou sans l'intermédiaire  
d'organisations

#### VENDRE

Vendre ses objets lors  
de vide-greniers, de  
bourses à thèmes, via  
les sites internet  
dédiés...

#### REPARER

Un réseau de  
professionnel est  
à vos côtés pour  
vous aider à  
réparer.

### QUELLES POSSIBILITÉS POUR VALORISER AU LIEU DE JETER ?

#### TRANSFORMER

Bricoler, décorer, créer...  
pour réinventer vos  
objets.

#### DONNER

Donner aux associations,  
organismes dédiés qui se  
chargeront de faire circuler les  
objets récupérés. Participer à un  
troc ou une gratifieria.

#### MUTUALISER

Penser à acheter  
groupé entre  
voisins, amis,  
collègues...



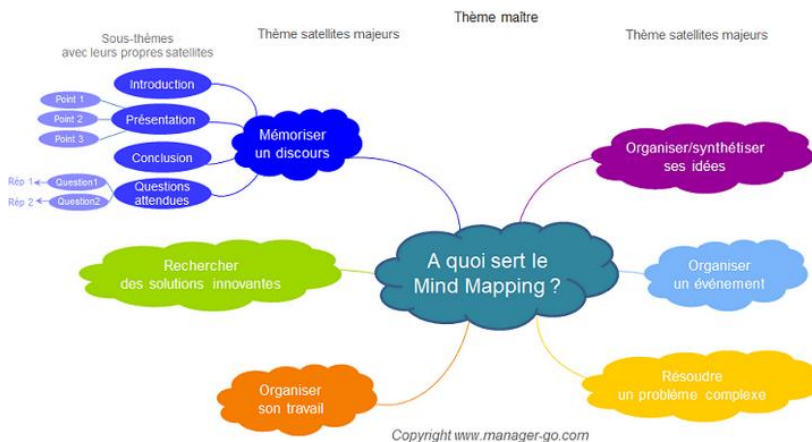
## Organiser son temps

### 1 – Du tri, du tri et encore du tri

Comme pour les armoires, allégez votre agenda et gagnez de l'espace pour l'essentiel 😊

### 2 – Comment organiser?

Un outil simple, ludique et ultra-efficace : “la carte mentale”



Autres propositions : La méthode KANBAN inspirée du Lean management, <https://trello.com/fr>



## Organiser son temps

### 3 – Comment valoriser?

Le temps file, il est précieux... Quel est votre essentiel ?



Astuce “bien-être” optez pour un minimalisme en matière de connexion



Pensez à sortir les éléments connectés de votre chambre pour retrouver un lieu de repos et de reconnexion à vous

Challenge: Limiter vos vérifications de notifications.  
Exemple: pas après 19h et pas avant 08h00

Associer le reste du foyer à la mise en place d'une nouvelle organisation

Motivation “zéro déchet”

Gardez en tête l'impact environnemental du numérique !



## Simplifier son alimentation

### 1 – Du tri, du tri et encore du tri

Comme pour les armoires et votre agenda, allégez les étiquettes des produits que vous achetez. Augmentez la part de produits bruts, non transformés que vous consommez.

### 2 – Comment organiser?

Préparez plusieurs repas en une seule séance.



#### Challenge du jour:

- Pour les débutants en batch-cooking : 1 h par semaine, une fois.
- Pour le convaincus mais pas encore organisés : 1h par semaine, deux fois.
- Pour les convaincus et organisés : 1 recette nouvelle par semaine.

### 3 – Comment valoriser?

Comment mettre en valeur les produits bruts ?  
Faites la place belle aux épices, aromates et condiments.



# Zéro déchet

C'est pas si compliqué !

Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser



## Donner une seconde vie Acteurs de la réparation



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



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



<https://fr.ifixit.com/>



<https://repaircafe.org/fr/>



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



### UNIVALOM

*Nous donnons de la valeur à vos déchets !*  
Prévention - Traitement - Valorisation



### Objectif Zéro déchet

*Constance Rivier  
Accompagnement  
au changement*





# Zéro déchet

C'est pas si compliqué !

Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser



## Donner une seconde vie Acteurs du réemploi



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



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



Ensembl'

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



<https://www.secourspopulaire.fr>

[www.recyclivre.com/](http://www.recyclivre.com/)  
[www.momox.fr/](http://www.momox.fr/)



<http://emmaus-france.org/>



<https://mytroc.fr/>



<https://www.smiiile.com/partage-d-objets/>



<https://sharevoisins.fr/>



<https://donnons.org/>



<http://www.ressourceries.fr/>



<http://rejoue.asso.fr/>



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



<http://recupe.net/>



<https://www.e-loue.com/>



Nous donnons de la valeur à vos déchets !  
Prévention - Traitement - Valorisation



Objectif  
Zéro déchet

Constance Rivier  
Accompagnement  
au changement



## Donner une seconde vie Adresses locales

### Les vêtements

La Croix-Rouge – Vence et Valbonne  
"Au petit colibri" - Saint-Vallier de Thiey  
Habit 06 – Cannes  
Montagn'habit - Vallauris

### Les livres

Ecoles et médiathèques reprennent des livres en fonction du thème et de leur état, [Les boîtes à livres](#),  
<https://www.facebook.com/solidarlivres/>

### Les recycleries/Boutiques réemploi

Les fées contraires – Grasse  
Le hangar – Vallauris  
Emmaüs - Mouans Sartoux (meubles, vêtements, objets et livres).

### Autres

Les ateliers de réparation (association [www.choisirlevelo.org](http://www.choisirlevelo.org))  
Les ateliers et boutiques de création à base d'objets récupérés ("Les soquettes de l'archi-duchesses" de Biot, ...)  
Les ateliers de couture pour la récupération de tissus, linge...  
Les boîtes à dons (Le Rouret, Cipières ...)  
Les associations locales ("Aux RDVS du Loup" à Bar sur Loup...)



**Astuce "bien-vivre ensemble"** : organisez un troc à thème et changer de thématique à chaque fois afin que la maison complète y passe ! (linge de maison, vêtements, jeux,...)



## Sources et références

### Minimalisme

“La magie du rangement ”- Marie Kondo

“La magie du rangement **illustrée**”- Marie Kondo

“L’art de la simplicité” – Dominique Loreau

“Minimalisme, reprenez le contrôle” - Cécile Ecot