

# 30 JOURS ZÉRO DÉCHET

Challenge + alternatives + recettes maison

# Bienvenue sur Jardibel

Réduire son empreinte sans culpabilisation. On te donne les actions à fort impact, pas les gestes symboliques.

Tu reçois ce guide parce que tu fais confiance à Jardibel pour t'aider. On te livre une méthode concrète, sans bullshit, sans marketing déguisé.

## Sommaire

- 1. Top 10 gestes à fort impact (vs symboliques)
- 2. Alternatives produits : 30 swaps testés
- 3. Comment lire un label vraiment écolo
- 4. Le calcul de ton empreinte personnelle
- 5. 5 mythes éco à oublier
- 6. FAQ

# 1. Top 10 gestes à fort impact CO2 (vs faible impact)

Données ADEME 2024. Économies CO2 estimées par an :

#	Geste	Impact CO2/an	Effort
1	Vol avion long courrier supprimé	-1500 à 5000 kg	Moyen
2	Voiture thermique → vélo (court)	-500 à 2000 kg	Variable
3	Réduire viande rouge (50%)	-400 à 800 kg	Moyen
4	Chauffage thermostat -2°C	-300 à 700 kg	Facile
5	Arrêter le boeuf	-200 à 500 kg	Difficile
6	Vêtements seconde main	-100 à 300 kg	Facile
7	Smartphone gardé +2 ans	-80 kg	Très facile
8	Streaming vidéo modéré	-50 kg	Très facile
9	Consommer local	-30 à 100 kg	Moyen
10	Tri des déchets	-20 à 50 kg	Facile

## 2. 30 swaps écologiques testés

### Étape 1 — Sopalin → torchons lavables

Économie 50€/an + 5kg déchet.

### Étape 2 — Cotons-tiges → oriculi

Bambou, lavable. 5€ une fois pour la vie.

### Étape 3 — Bouteilles plastique → carafe filtrante

Brita ou Berkey. -100kg plastique/an.

### Étape 4 — Sacs plastique → tote bags

1 dans chaque sac, voiture, vélo. Pas d'excuse.

### Étape 5 — Lessive industrielle → Calgon + savon Marseille

Mix DIY. -80% chimique.

## 3. Les 5 erreurs à éviter

Voici les pièges que la majorité tombent dedans. En les évitant, tu gagnes 6 mois.

### **Erreur #1 — Acheter local mais hors-saison**

Tomates serre chauffée locale = plus de CO2 que tomate Espagne.

### **Erreur #2 — Jeter pour racheter « durable »**

L'usage prolongé du produit existant > nouveau produit même éco.

### **Erreur #3 — Bio par défaut**

Bio importé = bilan carbone parfois pire que conventionnel local.

### **Erreur #4 — Compostage en appartement sans bac adapté**

Odeurs, mouches. Bac fermé hermétique + compost lombrics.

### **Erreur #5 — Greenwashing**

Méfiance des labels privés. Préfère AB, Demeter, Nature & Progrès.

## 4. FAQ — questions qu'on nous pose le plus

**Q : Voiture électrique vraiment écolo ?**

R : Oui sur la durée (+200000 km). Non si renouvellement tous les 3 ans.

**Q : Manger 100% bio ou 100% local ?**

R : Privilégier local + saisonnier. Bio en complément si budget.

**Q : Compenser ses vols carbone : ça marche ?**

R : Pas vraiment. La meilleure compensation = ne pas voler.

**Q : Énergies renouvelables à la maison : ROI ?**

R : Solaire : 8-12 ans. Pompe à chaleur : 5-8 ans avec aides.

## Et maintenant ?

Tu as les clés. Tu sais quoi faire et quoi éviter.

Voici ce que tu reçois dans les semaines qui viennent :

→ **Dans 3 jours** : Calculer ton empreinte carbone perso (15 min)

→ **Dans 7 jours** : Le défi 7 jours zéro déchet

→ **Dans 14 jours** : Top 10 produits éco-friendly réellement testés

### **Une question ? Un sujet à traiter ?**

Réponds simplement à n'importe quel email de Jardibel. On te lit personnellement.

À très vite,

**L'équipe Jardibel**

<https://jardibel.fr>