



**Défi**

# "Ambassadeurs zéro déchet" en Côte-d'Or

**Recueil d'expériences  
# 1ère édition**



**Côte  
d'Or**  
LE DÉPARTEMENT



BRESSE DU JURA



Impression : Conseil Départemental de la Côte-d'Or, 2021  
Rédaction et mise en page : CPIE Bresse du Jura  
- Réalisé sur Canva -

## Préambule

Transmettre sa sensibilité aux autres, participer à la diffusion de nouvelles pratiques au sein de son entourage, et ainsi aller au-delà de ses propres actions et choix quotidiens : voilà l'ambition portée par les participants de cette première édition du « Défi des Ambassadeurs zéro déchet en Côte-d'Or ».

Ces 10 citoyens ont été accompagnés durant plusieurs mois dans leur démarche. Ateliers de réflexion collectifs, acquisition de connaissances sur le processus de changement et la communication, accompagnement individualisé : autant d'outils qui leur ont permis de réaliser un défi personnel pour expérimenter leur rôle d'ambassadeur.

Les défis menés furent divers : initiation d'une démarche zéro déchet sur son lieu de travail, sensibilisation de ses proches à travers des ateliers pratiques, interventions auprès d'enfants, approche de commerçants. Cette diversité et les effets des actions valorisent et mettent en évidence la place et le rôle fondamental que peuvent jouer les Côte-d'Oriens dans la transition vers des habitudes et des manières d'agir plus économes en ressources et sources de bien-être.

Retrouvez dans ce recueil le parcours des ambassadeurs et leurs réalisations !

## Sommaire

Rétrospective du projet - - - - -	p. 1
10 ambassadeurs, 10 défis : quel impact sur le territoire ? - - -	p.3
Tour d'horizon des défis - - - - -	p.5
Accompagnement des ambassadeurs : un aperçu - - - - -	p.27
Paroles d'ambassadeurs ! - - - - -	p.29
Zoom sur les accompagnatrices du projet - - - - -	p.31
Quelques ressources utiles - - - - -	p.32

## Défi Ambassadeurs zéro déchet en Côte-d'Or : Le projet en quelques mots

### Genèse : pourquoi un défi « ambassadeurs » ?

Depuis 2017, 3 défis « Familles Zéro Gaspi » puis « Familles Zéro Déchet » ont été portés par le Conseil Départemental de la Côte-d'Or et animés par le CPIE Bresse du Jura. A travers ces actions, 114 familles, équivalant à 334 personnes, ont été accompagnées à travers leur démarche de lutte contre le gaspillage.

Forts de la dynamique créée sur les territoires, de l'implication et de la satisfaction des familles mobilisées, le Conseil Départemental et le CPIE Bresse du Jura ont souhaité poursuivre leur démarche d'accompagnement des citoyens vers toujours plus de réduction des déchets, d'initiatives personnelles et collectives. C'est ainsi qu'est né le « Défi ambassadeurs zéro déchet en Côte-d'Or » !

Son objectif : permettre à des citoyens et citoyennes déjà très engagés dans les pratiques « zéro déchet » de devenir ambassadeurs auprès de leur entourage, que ce soit à titre personnel ou professionnel.



*Une partie du groupe des ambassadeurs, à l'occasion d'un atelier collectif*

## Parcours du futur ambassadeur

- Un accompagnement collectif, avec des ateliers pour prendre en main son rôle d'ambassadeur : notions sur l'accompagnement au changement et la communication par exemple.
- La mise en pratique, avec la réalisation d'une action concrète d'ambassadeur ! Chaque ambassadeur réalise alors le défi de son choix : sensibiliser sa famille en partageant un atelier « zéro déchet », réaliser et diffuser un recueil de bonnes pratiques, mener une action au sein de son entreprise...
- Un accompagnement personnalisé durant toute la durée de réalisation du défi personnel
- La valorisation des défis et des parcours de chacun à travers ce recueil



*des outils pour réfléchir ensemble et faire fonctionner l'intelligence collective !*



*premiers échanges collectifs autour des défis de chacun*

## Les étapes du défi

- Une soirée de lancement, pour faire connaissance et présenter le défi
- Plusieurs ateliers collectifs, pour imaginer et faire mûrir son défi personnel en profitant de l'intelligence collective du groupe, et pour s'approprier des concepts et des outils utiles pour préparer un défi adapté à son objectif
- Quelques semaines pour réaliser son défi
- Un atelier collectif pour faire le bilan et l'analyse des expériences vécues
- Un temps de restitution pour témoigner de son parcours et mettre en évidence les réussites et les difficultés de chacun

*atelier collectif en fin de parcours : un moment important pour partager son expérience et prendre du recul !*



# 10 ambassadeurs, 10 défis : quel impact sur le territoire ?



## A travers les actions des ambassadrices et ambassadeurs, au total...



**322 personnes** ont été sensibilisées au « zéro déchet »  
dont **28 jeunes et enfants**



**64 amis et collègues** se sont mobilisés comme partenaires  
et soutiens des ambassadrices pour la réalisation de leurs défis



**12 commerces** ont participé aux défis proposés



**6 structures** ont été directement impliquées via les  
ambassadrices qui ont œuvré à titre professionnel :  
établissements hospitaliers, maison de retraite, école,  
entreprise agro-alimentaire, coopérative d'activités

**Mais aussi, ce sont ...**

**6 ateliers "zéro déchet"** animés avec des publics variés



**2 repas et goûters "zéro déchet"** proposés

**5 recueils de recettes** ZD et autres livrets pédagogiques créés



**De nombreuses affiches et supports de communication**

**Des dizaines de créations et réalisations originales :**  
kits ZD, cendriers-sondages...



## Tour d'horizon des défis

En un coup d'oeil, les 10 défis de nos ambassadrices et ambassadeurs, avec leur objectif et le public visé ! Retrouvez le détail de leur aventure aux pages indiquées.



**p. 9**

**Giovanna**



Faire découvrir de nouvelles recettes ZD à travers un recueil participatif



Ses amis



**p. 7**

**Marie-Agnès**



Proposer des alternatives au papier cadeau 100% ZD & créatives



Son entourage (amis, famille, voisins)



**p. 11**

**Alexandra**



Organiser des ateliers « goûters 0 déchet » pour sensibiliser les mamans et leurs ados



Entourage et amies



**p. 13**

**Auriane**



Faire découvrir de nouvelles pratiques ZD à son entourage et encourager leur expérimentation



Ses collègues et sa famille



**p. 15**

**Violaine**



Sensibiliser les différentes générations au ZD et présenter des solutions alternatives durables



Des enfants d'une école et des seniors



P. 17

**Anais**



Impliquer des commerces dans la proposition d'alternatives ZD à leurs clients



Les commerces Monts et Terroirs et leurs clients



P. 19

**Oleguer & Amélie**



Inciter des commerçants à accepter les propres contenants de leurs clients



Des commerces et leurs clients



P. 21

**Adeline**



Organiser un repas « zéro déchet » dans un centre hospitalier



Les personnels, les résidents et familles du Centre Hospitalier d'Auxonne



P. 23

**Bénédicte**



Favoriser l'appropriation de pratiques durables au sein de sa coopérative



Ses collègues



P. 25

**Léa**



Limiter la pollution par les mégots de cigarette sur son lieu de travail



Ses collègues du CHU de Dijon



Marie-Agnès



Varois-et-Chaignot

## Faire prendre conscience de l'impact écologique des emballages cadeaux et proposer des alternatives

Ce défi fut intense car le délai avant Noël était très court et j'aurais aimé pouvoir proposer et animer des ateliers en présentiel, surtout avec le furoshiki ! L'un des éléments marquants de cette aventure fut le retour des participants avec leurs photos de Noël. Si c'était à refaire, je pense que je suivrais des formations infographiques sur ordinateur car mes documents avaient un côté pratique et efficace mais vraiment peu attrayant. Au passage, merci à ma fille pour son affiche sur le papier et le logo du câlin à la terre !

Parole d'ambassadrice !



### Les étapes



Recherche d'informations sur la pollution liée aux emballages cadeaux et sur les alternatives écologiques



Préparation de trois groupes de diffusion : amis, famille et voisins



Envoi par mail d'une affiche récapitulant la fabrication du papier cadeau et son impact, puis de propositions alternatives aux papiers cadeaux : solutions "papier kraft" ; "d'inspiration nature" ; "papier journal" ; "spécial enfants" ; "le furoshiki



10 jours après Noël, envoi d'un questionnaire en ligne aux participants puis analyse des réponses



Alternatives au papier classique : le furoshiki et le papier kraft



Préambule au défi sous la forme d'un visuel informatif



Une famille participante est allée plus loin avec un sapin ZD !



### En chiffres !

- ✓ 45 personnes interpellées par mail  
Parmi elles :
- ✓ 90% pensaient que tous les papiers cadeaux étaient recyclables et/ou compostables
- ✓ 65% ne connaissaient pas l'impact écologique du papier cadeau
- ✓ 40% ont bien voulu se laisser embarquer dans une nouvelle aventure en suivant Marie-Agnès dans son défi
- ✓ 45% ont changé leurs habitudes d'emballage cadeaux pour ce Noël
- ✓ 70% ont l'intention de mettre en place des alternatives pour les anniversaires

### Un participant témoigne

« Nous avons pris beaucoup de plaisir dans la recherche d'idées originales pour la confection de nos paquets. Beaucoup plus de créativité et de personnalisation, qui n'ont laissé personne indifférent et qui ont été source d'échanges. »

« Bien joué Marie, nous étions la seule famille à proposer nos emballages kraft au milieu d'une mer brillante ! Ceux qui jusqu'à présent n'étaient pas convaincus ont pu se rendre compte de l'impact sur les enfants : impact 0 ! Les enfants ont ouvert tous les cadeaux avec la même intensité et la même curiosité... »



Giovanna



## Faire découvrir de nouvelles recettes ZD à travers un recueil participatif

Ce défi m'a permis de commencer à sensibiliser à des alternatives de consommation, sans être moralisatrice. Le renoncement à pratiquer des recettes avec mes voisins et amis (à cause des restrictions sanitaires) a été source de frustration : j'aurais préféré être dans le « faire ensemble » et être directement en contact avec les personnes, plutôt que de passer par le numérique. Malgré cela, j'ai été surprise par le nombre important de personnes qui utilisent déjà des produits non polluants. J'ai été surprise aussi que la perception du faire soi-même soit parfois jugée comme un retour en arrière et comme vorace en temps.

Parole  
d'ambassadrice !



### Les étapes



Lister des recettes et nouvelles pratiques à partager  
Rédiger les différents éléments du recueil à destination de son entourage



Communiquer auprès de son entourage sur le recueil et plus globalement sur le défi ambassadeur



Rédiger un questionnaire d'évaluation



Diffuser le recueil en mobilisant les destinataires afin qu'ils fassent des retours sur les recettes. Quelques semaines après, envoyer le recueil avec les éléments de retour des participants



Préparation de la lessive à la cendre

**SOMMAIRE**

**PRODUITS A FABRIQUER SOI MEME**

**cosmétiques :**

1. masque fortifiant pour les cheveux
2. dentifrice en poudre

**lessive et adoucissant :**

3. lessive à la cendre de bois
4. lessive au citron
5. lessive en poudre
6. adoucissant textile

**Entretien de la cuisine**

7. Usages du vinaigre blanc
8. Usages du citron
9. Usage du bicarbonate de soude
10. Usage des cristaux de soude
11. Fabriquer son produit vaisselle
12. Fabriquer son dégraissant
13. Fabriquer sa poudre pour lave vaisselle

13 recettes proposées :  
cosmétiques, lessives et adoucissants, et entretien de la maison

Après familles zéro déchet ...

**Ambassadeurs Zéro Déchet 2020 – 2021**

Initiative du Conseil Départemental de la Côte d'Or  
Animée par le CPIE Bresse du Jura

« C'est bon pour la planète  
C'est bon pour la santé »

Je suis Giovanna Mantoan et je vous invite à poursuivre votre lecture !

Page de couverture du livret réalisé par Giovanna

**En chiffres !**

- ✓ **13 recettes de produits** de produits cosmétiques et d'entretien réunies dans un recueil
- ✓ **26 personnes** destinataires du recueil
- Sur les 15 personnes qui ont fait un retour,
- ✓ **50% ont découvert** de nouvelles recettes
- ✓ **40% vont expérimenter** de nouvelles recettes
- ✓ **13% ont déjà réalisé** des recettes
- ✓ **80% utilisent** régulièrement le vinaigre blanc, le citron et le bicarbonate de soude

**Un participant témoigne**

« Depuis toujours j'utilise le bicarbonate de soude, mais je ne savais pas qu'on pouvait l'utiliser comme détachant. J'ai donc essayé et c'est concluant, en m'y reprenant à 2 fois car les taches étaient anciennes. »

« Il nous faut être attentifs et vigilants à nos modes de vie et de consommation. Nous ne pouvons que poursuivre dans le sens d'une réflexion collective sur l'avenir de nos enfants et de la planète » - Yolande et Viviane, contributrices du livret



Alexandra



## Organiser des ateliers « goûters zéro déchet » pour sensibiliser les mamans et leurs ados

Le défi fut une véritable expérience humaine. J'ai passé des moments très riches avec mes amies et leurs ados. La prise de conscience liée au problème du suremballage a été très forte lorsque nous avons abordé le sujet du bème continent. J'ai pu constater leur intérêt et leur volonté de réflexion quant au changement de quelques habitudes au quotidien. Le moment le plus marquant a été la participation d'Anatole, 11 ans, lors de la séance de photolangage. J'ai été impressionnée par ses connaissances et sa prise de conscience sur la notion de déchet en général.

Parole  
d'ambassadrice !



### Les étapes



Envoi d'un mail d'information pour mobiliser et expliquer le défi, et d'un questionnaire pour évaluer le positionnement et l'état de conscience écologique de chacun



Conception de l'atelier : choix d'animations, de recettes, d'affichage...



Réalisation des ateliers en mêlant des approches sensibles, de la réflexion et du concret avec de la cuisine



Envoi d'un questionnaire après l'atelier pour recueillir les retours d'expérience



Le visuel réalisé pour communiquer sur son défi : de la légèreté et de l'humour !



Alexandra a proposé un photolangage pour que les participants s'expriment sur leur représentation du sujet



Passage à l'action, avec l'atelier de cuisine

En chiffres !

- ✓ **3 ateliers organisés avec 14 participants**  
6 mamans et 8 ados (de 11 à 16 ans)
- ✓ **92%** des participants affirment que l'expérience a engendré une réflexion sur le suremballage
- ✓ **100%** des participants ont déjà reproduit le même type de recettes ou ont prévu de le faire
- ✓ **42%** des participants pensent qu'il est compliqué de mettre en place certaines habitudes au quotidien

### Un participant témoigne

« L'atelier 0 déchet est un moment ludique et convivial qui permet de sensibiliser les familles et notamment les ados aux bonnes pratiques pour préserver l'environnement. On se rend compte que faire soi-même ne prend pas autant de temps que l'on peut le penser et permet de limiter les nombreux emballages ! J'ai ressorti la yaourtinière dès le lendemain et me suis mise à la compote maison ! » - Magali



Auriane



## Faire découvrir de nouvelles pratiques ZD à son entourage et encourager leur expérimentation

Ce défi m'a permis de sortir de ma zone de confort en me poussant à aller vers les autres et à partager mon retour d'expérience sur la réduction des déchets. Ce qui m'a permis d'avancer et m'a confortée dans l'exercice est le retour de ma mère lorsque je lui ai partagé en avant-première mon recueil de recettes. Le fait qu'elle me pousse à continuer et qu'elle trouve du sens à ce défi m'a donné confiance et envie de poursuivre.

Parole d'ambassadrice !



### Les étapes



Organiser un « café zéro déchet » convivial avec ses collègues : temps de présentation d'astuces ZD (gâteaux vrac et sacs en tissu), partage d'expérience et témoignage d'Auriane sur sa démarche



Elaborer des cadeaux de Noël ZD à destination de la famille



Organiser un atelier de fabrication de « bee-wraps » à destination de ses frères  
Echanger et accompagner collègues et famille sur la thématique zéro-déchet



Elaborer un recueil de recettes zéro-déchet et le diffuser auprès des collègues, famille et amis



Café ZD avec ses collègues de travail

Aperçu du recueil d'astuces réalisé par Auriane



Atelier bee-wrap avec la famille !



- ✓ 1 café « zéro déchet » avec 6 collègues
- ✓ 1 atelier « bee-wrap » pour ses 2 frères
- ✓ des cadeaux de Noël ZD à destination de 6 personnes
- ✓ Ses 6 collègues apportent un gobelet réutilisable aux réunions de terrain, 2 veulent essayer la lessive au lierre, et 1 va prendre des cours de couture !
- ✓ Ses 2 frères ont changé leurs habitudes : achat en vrac, cuisine de produits bruts, réalisation de jus maison
- ✓ 11 destinataires du recueil d'astuces ZD réalisé par Auriane



« C'est une bonne initiative de vouloir partager ça et de manière plus générale, de faire partie du défi ambassadeur. D'autant plus vu la période d'isolement liée au covid ! Échanger et partager, c'est essentiel pour recréer du lien social ».

- Maman d'Auriane



# Violaine



Nuits-Saint-Georges

## Sensibiliser les différentes générations au ZD et leur présenter des solutions alternatives durables

Parmi les moments marquants de mon défi : le visage des enfants lors de la découverte d'un oriculus ! Et plus généralement, les voir fouiller dans les sacs à la découverte des objets alternatifs, découvrir leur curiosité, leur envie. Ces ateliers avaient pour objectif de montrer des solutions concrètes et ne pas rester sur une approche uniquement théorique. Être soi-même, échanger, écouter, déculpabiliser, partager et prendre le temps sont les mots clés de la réussite de ces ateliers.

Parole  
d'ambassadrice !



### Les étapes



A l'automne, prise de contact avec l'école Challand pour proposer une intervention sur le ZD dans une classe.



Pour fabriquer des kits ZD à offrir aux enfants, Violaine lance un appel aux dons et s'associe avec des amies pour fabriquer et assembler les kits.

En parallèle, l'animatrice du village bleu senior de Nuits-Saint-Georges demande à Violaine si elle peut intervenir auprès de seniors sur le sujet.



Dans l'hiver, avec l'aide de Violaine, l'enseignante prépare 5 séances pour sensibiliser les enfants et les amener progressivement à la réflexion sur le ZD.



En mars, Violaine intervient auprès des 20 enfants de l'école. Chacun reçoit en cadeau un kit ZD. Le même jour, elle intervient auprès des seniors, qui repartiront avec un don de tissu pour la réalisation d'un kit ZD. Un rendez-vous en juin est prévu pour partager leur création avec les familles.



Intervention à l'école



L'atelier à la maison de retraite

## En chiffres !

- ✓ **20 enfants et 3 adultes** sensibilisés à l'école
- ✓ **3 seniors entre 75 et 90 ans et 2 adultes** accompagnants sensibilisés à la maison de retraite
- ✓ **20 kits ZD** offerts aux enfants
- ✓ **4 amies mobilisées** autour de Violaine pour son défi : 3 couturières et une illustratrice pour créer un logo
- ✓ **4 enseignes** ont fait des dons de tissus et d'objets ZD
- ✓ **2 livrets pédagogiques** rédigés pour l'occasion



Plaisir d'offrir :  
les kits

## Un participant témoigne

« On a découvert des objets nouveaux ; par exemple des pots en plastiques pour mettre des yaourts buvables maison. »

« Nous avons parlé du savon dur ; il existe même du shampoing dur ! »

« Violaine m'a offert un sac à goûter en tissu avec une paille en métal réutilisable »

« Une brosse à dent en bois ou des cotons tiges en bois peuvent être recyclés ».

- Des enfants de l'école

« Encore tous mes remerciements à Violaine, pour son intervention très intéressante et son enthousiasme partagé ! » - L'enseignante impliquée



Anaïs



## Impliquer des commerces dans la proposition d'alternatives ZD à leurs clients



départements voisins

Le moment marquant, c'était l'annonce de mon projet au service RSE et à la direction. J'appréhendais leurs réactions et me demandais s'ils allaient accepter. Ils ont soutenu l'initiative immédiatement en fait !

Désormais, beaucoup de clients prennent leurs sacs individuels pour faire leurs courses. Sur les contenants, certains freins persistent encore, mais le fait d'afficher concrètement et de manière visible qu'on les accepte aide petit à petit au changement d'habitude.

Parole  
d'ambassadrice !



### Les étapes



A l'automne, Anaïs suggère au service RSE de son entreprise de travailler sur la réduction des emballages dans les boutiques

Sous l'impulsion du responsable des magasins, un premier affichage est installé, indiquant que les sacs sont désormais payants et que les contenants sont acceptés



En janvier, avec l'aide du service marketing, un nouvel affichage "contenant accepté", avec la charte de Monts et Terroirs, est créé. Une publication facebook est faite pour communiquer plus largement



Courant mars, Anaïs retourne en magasin pour poser des questions en vue d'évaluer l'impact de l'affichage



Information des clients sur la page facebook

Anais et une vendeuse devant l'affichage dédié



L'affiche "Ici, vos emballages et sacs réutilisables sont les bienvenus !"



En chiffres !

- ✓ **5 magasins** acceptent désormais les contenants de leurs clients
- ✓ **70 clients sur 100** apportent leur propre sac
- ✓ **Une vingtaine de personnes** mobilisées au sein de l'entreprise pour mener cette action

Un participant témoigne

« Lorsque Anais nous a présenté son idée, nous avons tout de suite accepté, c'est un moyen de commencer à faire changer les pratiques. En tant qu'entreprise agroalimentaire produisant des fromages sous signes de qualité (AOP et IGP), c'est un moyen de mettre sa pierre à l'édifice et montrer l'exemple. De plus, Monts & Terroirs et nos producteurs de lait sont engagés dans une démarche de bilan carbone afin d'améliorer nos pratiques et réduire nos émissions de gaz à effet de serre. Ainsi, réduire les déchets participera à la diminution de l'empreinte carbone de nos produits ! » - Les membres du service Qualité, hygiène, sécurité, environnement de l'entreprise



Nuits-Saint-Georges

## Inciter des commerçants à accepter les propres contenants de leurs clients

Même en étant convaincu de la pertinence de la démarche, je ne me suis pas toujours senti très à l'aise pour approcher les commerçants. Si c'était à refaire, je ne le ferais pas seul : à deux, ce serait plus facile !  
Ce défi m'a quand même réservé quelques moments de bonheur et de surprise, surtout quand tous les commerçants ont accepté assez positivement la démarche, même si tous n'ont finalement pas installé leur affiche. Je suis particulièrement fier que ça ait marché au supermarché !

Parole  
d'ambassadeurs !



### Les étapes



Aller à la rencontre des commerces et discuter avec eux avec un argumentaire  
Lister les commerces qui sont d'accord pour jouer le jeu



Créer des affichettes ou autocollants pour chaque commerce et les donner aux commerçants (affichette spécial boulangerie, affichettes particulières pour fromage, charcuterie à la coupe)



Quelques semaines après, interroger les commerçants sur les habitudes des clients et évaluer l'impact de l'affichage



Deux exemples d'affichettes proposées aux commerçants



Devant la boulangerie, le petit macaron est posé!

## En chiffres !

- ✓ **100%** des commerces démarchés ont dit être intéressés pour apposer ce nouvel affichage
- ✓ **2 boulangeries et 1 supermarché** ont installé l'affichage
- ✓ **5 visuels différents** créés et proposés aux commerçants
- ✓ **Une légère augmentation** du nombre de clients apportant leurs contenants
- ✓ **Des questions et de la curiosité** exprimée par les clients sur la démarche

## Un participant témoigne

« C'est une très bonne initiative ! J'utilise aussi dans mon travail quotidien une quantité invraisemblable de plastiques. Pour faire changer les patrons des grandes enseignes, ce qui marche, c'est la communication. Plus on parle de démarches comme ça, plus on les voit comme positives, plus ça les incite à les promouvoir ! Pour l'instant, une minorité de gens apporte leur propre contenant. J'espère que cette action va en inciter d'autres. » - Une vendeuse du supermarché



Adeline



## Organiser un repas zéro déchet dans un centre hospitalier

Je suis très fière de ce repas zéro déchet ! J'espère avoir semé une petite graine. Tout cela a été possible grâce à l'engagement de la direction et des équipes de cuisine. Je les remercie infiniment ! Nous voulons montrer que si nous y arrivons au sein d'une grande structure comme l'hôpital, tout le monde peut réussir à changer un peu ses habitudes.

Parole d'ambassadrice !



### Les étapes



Des audits à l'échelle de plusieurs services, qui permettent de mesurer les quantités d'aliments jetés et les emballages. La création de supports d'informations et de sensibilisation à afficher



L'installation d'un gaspi pain pour mesurer le gaspillage du pain sur l'ensemble de l'établissement



La préparation d'un « menu zéro déchet », par Adeline, le responsable cuisine et la diététicienne : des plats faits maison, l'achat de produits en circuit court, et zéro plastique au niveau emballages et conditionnement. L'objectif : réduire les déchets et les coûts tout en maintenant une qualité de repas.



Une campagne de sensibilisation et de communication pour le personnel autour des résultats des audits



Un groupe de travail mis en place pour réfléchir à la mise en place d'autres actions contre le gaspillage alimentaire et ainsi pérenniser l'opération !



Publié le  
04/03/2021  
Photo CH  
d'Auxonne

## UN REPAS ZÉRO DÉCHET AU CH D'AUXXONNE

crocheteur

\*\*\*\*  
Au centre hospitalier d'Auxonne, toute une équipe se mobilise pour limiter le gaspillage alimentaire. Et cela commence avec un repas 100 % zéro déchet et local qui sera servi aux agents et aux patients le 25 février prochain.



Une revue spécialisée a valorisé la démarche du centre hospitalier



le gaspi-pain, fabriqué par les services techniques

Menu local et ZD ! : Légumes locaux d'un maraîcher auxonnais, viande de Louhans, Comté du Jura

**En chiffres !**

- ✓ **178 convives** qui se régaleront les papilles
- ✓ **3 personnes** pour une vraie équipe de choc constituée autour d'Adeline, notamment avec la diététicienne et le chef cuisinier
- ✓ **1 tonne** de déchets alimentaires jetée sur une semaine
- ✓ **70 kg de pomme de terre, 20 kg de carottes épluchées et 10 kg de pommes** pour le menu ZD
- ✓ **500 euros économisés** sur le pain du fait des quantités ajustées



Livraison des pommes de terre ; les sachets et cagettes ont été donnés pour réutilisation.

### Un participant témoigne

« Nous avons tous participé à l'épluchage, car tous les légumes étaient frais et en vrac ! Nous avons constaté qu'il y avait moins de gaspillage à la préparation mais également au retour des assiettes. Les résidents aiment les légumes frais, plus savoureux que les congelés. Ils étaient ravis. Cela nous a demandé un peu plus de travail et d'organisation, mais nous avons eu un réel plaisir à travailler les produits frais. » - Khrystyna, agent aux cuisines



# Bénédicte



## Favoriser l'appropriation de pratiques durables au sein de sa coopérative



A travers ce défi, j'ai réussi à fédérer un petit groupe de personnes très différentes de par leurs personnalités et métiers. J'ai été surprise qu'elles découvrent pour la plupart les problématiques et solutions que j'avais décidé de mettre en avant. Je pensais avoir réuni autour de moi des personnes déjà fortement impliquées dans la réduction des déchets, mais je me suis aperçue que les personnes étaient là vraiment par souci de progression et aussi pour apporter leurs compétences à cette « entreprise ».

Parole  
d'ambassadrice !



### Les étapes



A l'automne, présentation de sa démarche auprès de ses collègues entrepreneurs au sein de la coopérative d'activité et d'emploi l'Envol, à Dijon (CAE Bourgogne) : 7 d'entre eux décident de porter ce défi aux côtés de Bénédicte !



Définition des objectifs : sensibiliser les entrepreneurs de la coopérative aux enjeux du développement durable, offrir des solutions adaptées à chaque filière professionnelle, valoriser les bonnes pratiques existantes et favoriser le changement !



3 réunions plus tard, ils choisissent de créer des supports réappropriables par tous, qui valorisent les pratiques ZD de chacun et qui peut circuler facilement entre les membres de la coopérative. Deux prototypes (visuels) sont réalisés courant janvier.



Depuis le printemps, l'équipe cherche des moyens financiers pour donner de l'ampleur à ce projet.

Virginie, Emmanuel, Anne-Sarah, Sophie :  
quelques-uns des entrepreneurs qui se sont  
associés avec Bénédicte pour le défi



Le prototype de visuel de  
communication proposé  
par Bénédicte

**ET SI RÉDUIRE  
NOS DÉCHETS ...**  
DEVENAIT UNE EVIDENCE ?

**BÉNÉDICTE**  
Travaille dans le champ de la  
sensibilisation à l'environnement.

**ANIMATRICE  
ENVIRONNEMENT**

**SON PROBLÈME : LES DECHETS NUMERIQUES**

**SES CONNAISSANCES SUR LE SUJET**

**LE MAIL  
DANS SON HABITAT NATUREL :**  
Parcours environ 15 000 km  
avant destination.  
Est conservé dans des serveurs  
de stockage énergivores !

**30 MAILS/JOURS PENDANT UN AN**  
=  
**330 KG DE CO2 \***  
... DES MILLIERS DE KM EN VOITURE!

**TYPO CLASSIQUE  
V/S  
TYPO ALLEGÉE**

**25 à 30%**  
d'encre  
économisée !

**SES SOLUTIONS : ACCESSIBLES !**

**FAIRE  
LE MÉNAGE !**

Dans sa boîte mail,  
bien sûr !

**TYPO ECO-FONT...**  
...des petits  
points  
qui font du  
bien!

En chiffres !

- ✓ **7 entrepreneurs-salariés** mobilisés pour la construction du projet
- ✓ **5 salariés** de l'équipe administrative en soutien à l'action
- ✓ **3 autres entrepreneurs-salariés** intégrés dans les échanges lors de la recherche de moyens financiers pour mettre en œuvre le projet
- ✓ **80 personnes** de la coopérative, potentiellement et à terme, pouvant être concernées !

Un participant  
témoigne

« J'ai apprécié au travers des ateliers animés par Bénédicte de pouvoir acquérir de nouvelles connaissances sur l'impact de mes consommations en matières premières et en énergie, car je ne maîtrise pas du tout ce secteur. Se questionner sur la manière de présenter le sujet à l'échelle d'une structure comme la Coopérative, au travers d'outils de communication simples, ludiques, impactants, était un véritable challenge. Il était d'ailleurs plus accessible en réfléchissant à plusieurs ! ». - Anne-Sarah, entrepreneure associée au défi



Léa



## Limiter la pollution par les mégots de cigarette sur son lieu de travail

Tout le monde a apprécié le projet, l'a trouvé ludique et bien mené. Le cendrier sondage a donné un sens dans la démarche de ne pas jeter le mégot au sol, puisqu'en choisissant le cendrier sondage, nous choisissons de recycler nos mégots... Il y a une volonté de généraliser l'initiative à tout l'hôpital : mon projet va servir d'exemple pour essaimer! C'est génial, car au départ cette action était prévue sur un temps bien défini, mais au final c'est une grande ligne de direction de l'hôpital qui va changer !

Parole  
d'ambassadrice !



### Les étapes



En novembre, Léa propose le projet auprès du Comité Développement durable qui le valide. Elle prend contact avec le service addictologie pour qu'un lien soit créé avec le projet "Hôpital sans tabac".



En janvier, fabrication de 2 cendriers sondage par les services techniques, validation du choix des couleurs, habillage.



Début février : Les cendriers sont installés ! Une communication est faite pour expliquer la démarche. Une première question est apposée sur le cendrier : « Vous êtes plutôt... ville ou campagne ? »



Courant février : le cendrier est vidé plusieurs fois, et la question est changée. Mi-mars, 1 kilo de mégots est récupéré et envoyé à l'association Green Minded pour le recyclage... et ce n'est que le début !



Affichage de l'initiative : en février, 1 mégot jeté = 1 mégot recyclé !

Et un mégot de plus recyclé !

Principe du cendrier-sondage : on vous pose une question, ici "Vous êtes plutôt... Ville ou campagne?". Selon la réponse, le mégot est mis dans l'un ou l'autre des compartiments.



Fabrication des cendriers-sondage



## Un participant témoigne

« C'était l'idée au bon moment ! » - « Ce projet a immédiatement fait sens avec les objectifs de notre démarche Lieux de Santé Sans Tabac. Mieux, il permet aux patients fumeurs ou professionnels fumeurs du CHU Dijon de s'inscrire dans une démarche vertueuse, à défaut d'entrer dans les soins. Le bilan du test réalisé dans l'un de nos bâtiments a atteint avec succès les objectifs ciblés. »

Professeur Trojak et Mme Meule, Cadre Addictologie, Service Hospitalo-Universitaire d'Addictologie, CHU de Dijon Bourgogne et Participants du comité développement durable

## En chiffres !

- ✓ **2 cendriers-sondage** créés pour **12 fumeurs** concernés
- ✓ **1 kilo de mégots** récoltés et recyclés en 2 mois
- ✓ **Une vingtaine de personnes associées** au projet au sein de l'hôpital (techniciens, personnel administratif et médical)
- ✓ **100%** des personnes interrogées jettent désormais plus facilement leur mégot dans ce cendrier plutôt qu'ailleurs
- ✓ **50%** n'étaient pas sensibilisées au sujet et ont pris conscience de la pollution engendrée par les mégots au sol

# Accompagnement des ambassadeurs : un aperçu !

## Quels outils pour devenir

### « ambassadeur zéro déchet en Côte-d'Or » ?

L'accompagnement mené par le CPIE Bresse du Jura a consisté à apporter aux ambassadeurs et ambassadrices des outils et des connaissances leur permettant de conforter ou de développer leur rôle au sein de leur entourage, en répondant par exemple aux questions ci-contre.

Les premières séances collectives permettent aux personnes de définir convenablement leur action, en fonction des objectifs et ambitions de chacun, et du public visé. En effet, le défi ne sera pas tout à fait le même si l'on a envie de changer les habitudes de ses collègues réfractaires au sujet, ou de ses amis déjà sensibilisés au sujet !

L'accompagnement personnalisé de chaque ambassadeur permet ensuite d'apporter une aide matérielle ou intellectuelle, pour faciliter la bonne réalisation du défi : aide à la conception de supports, exemples inspirants, aide à l'évaluation des actions... Les accompagnantes sont là pour répondre aux besoins de chacun et chacune !

## Et une philosophie commune !

Au début du processus, le groupe a été invité à écrire collectivement une « charte de l'ambassadeur zéro déchet ». Un moyen d'être au clair sur ce qu'est un ambassadeur, de partir sur des bases communes et de réaliser des défis qui contribuent au même élan et qui portent les mêmes valeurs.

Comment aborder le sujet du zéro déchet sans être moralisateur ?

Comment se déclenche une prise de conscience dans l'esprit de quelqu'un ?

Quelles actions peut-on mener avec des personnes qui sont à des niveaux très différents de conscience et d'engagement ?

Comment bien communiquer mon action ou un message ?



## Un peu de grain à moudre avec l'exemple du processus de changement

Le groupe a été amené à s'appropriier et à réfléchir aux étapes du changement chez les individus. En effet, pour accompagner son entourage à changer ses pratiques ou déclencher une prise de conscience, mieux vaut savoir où la personne en est de son cheminement personnel !

*Il y a beaucoup d'étapes dans le processus de changement ! A laquelle de ces étapes peuvent bien se situer les personnes que vous voulez sensibiliser ?*



### Temps de réflexion personnelle

Les bonnes questions à se poser

**LES PARTICIPANTS À MON DÉFI (LES PERSONNES OU L'ORGANISATION) :**

- Ont-ils conscience du problème et de ses conséquences ?
- Sont-ils dans une intention de changement plutôt positive ou négative a priori ?

**MON ACTION :**

- Qu'est-ce que je peux attendre des personnes ?
- Mon action n'est-elle pas trop ambitieuse pour les personnes que je vise ?

**ET MOI, DANS LE RAPPORT AUX AUTRES :**

- Est-ce que je me sens à l'aise pour proposer cela ?

*Lors du premier atelier collectif, chaque ambassadrice est amenée à se poser les bonnes questions pour adapter au mieux son action.*



## Paroles d'ambassadeurs !

Bénédicte



« Le défi m'a donné un cadre structurant pour proposer une évolution des pratiques au sein de la coopérative. J'ai eu de bons retours des collègues ; on se lance ! Si l'action n'a pas complètement abouti pour différentes raisons, une quinzaine de personnes ont adhéré au projet. Dans un futur plus radieux, on pourra relancer des choses ! Le mot de la fin ? Haut les cœurs ! Adaptabilité, détermination, courage. »



Violaine

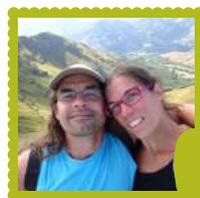
« Le moment marquant de mon défi a été l'aboutissement du livret de recettes et sa diffusion. J'ai été aussi agréablement surprise par la réaction de mes collègues, très ouverts et bienveillants. Ce défi m'a donné de la confiance et plus d'aisance pour aller vers les autres. »



Auriane

« Ce défi a été une belle aventure ! A travers les ateliers animés avec les enfants de l'école et les seniors en maison de retraite, je pense avoir apporté le goût de la découverte, du partage et de la protection de notre planète. A noter que suite à la parution d'un article dans le Bien Public en novembre, la Mairie de Nuits-Saint-Georges m'a contactée pour organiser une rencontre fête des mères pour tous les parents ayant eu un bébé dans l'année. A la recherche d'idées nouvelles pour des cadeaux zéro déchet, j'ai pu leur suggérer plusieurs idées ! »

« A travers ce défi, j'ai l'impression d'avoir davantage trouvé ma place à l'hôpital. J'ai eu le droit et la possibilité de faire des choses qui correspondent à mes valeurs. Ça m'a fait du bien. J'ai envie de continuer à trouver ma place dans la société en respectant la planète, d'ouvrir les yeux aux gens et de leur montrer qu'à plusieurs on est plus fort et qu'on peut y arriver. »



Oleguer

Léa



« En agissant en tant qu'ambassadeur, j'ai l'impression de lancer une petite pierre dans une grande mer, sans trop savoir quel effet elle aura ! Pour revenir à mon défi, pour avancer et réaliser mon action, les accompagnatrices m'ont beaucoup aidé. Je suis particulièrement content que le supermarché que j'ai impliqué ait joué le jeu d'accepter les contenants de ses clients ! »



**Marie-Agnès**

« Les apports théoriques de l'accompagnement ont été nécessaires, utiles et précieux. La disponibilité des accompagnatrices a permis de lever des freins et à avoir davantage confiance. Concernant mon défi, ce qui m'a fait vraiment du bien, ce sont les questionnaires et les retours des participants. J'ai vraiment pu mesurer l'impact de mon action, qui a permis à d'autres personnes d'aller plus loin dans leur démarche. Pour chacune et chacun, chaque petit pas est une victoire ! »

« Suite au défi, et pour inspirer d'autres initiatives dans mon entreprise, j'ai prêté au service RSE de l'entreprise le livre « Etre écolo au boulot » d'Anthony Gachet... D'autres actions ont ainsi été suggérées au comité de direction et au CSE. Le mot de la fin ? Un monde plus heureux et uni dans le « zéro déchet ». Graver les échelons pas à pas. Transmettre aux générations futures. Continuer à s'investir pour leur donner un meilleur avenir sur notre planète Terre ! »



**Anais**



**Giovanna**

« Je pensais être seule dans mon action, être l'hurluberlue de l'hôpital, mais j'ai en fait été très soutenue, notamment par la direction, le cuisinier, la diététicienne. J'ai aussi eu en retour le soutien et la satisfaction des patients et des familles. On renouvellera cette opération, et d'autres projets vont arriver. Ce défi a concrétisé mon envie de mettre en place un groupe de travail sur le gaspillage alimentaire et sur le développement durable. »

**Adeline**



**Alexandra**



« Mes amies qui ont participé à mon défi étaient ravies, et les ados encore plus motivés que les parents ! L'idée, c'était de leur montrer qu'on peut tous faire de bonnes recettes zéro déchet. C'est rapide : 15 minutes pour faire les crèmes dessert ! Mon défi n'est pas terminé : suite aux ateliers que j'ai animés, une amie m'a demandé si je pouvais organiser un atelier cosmétique ! »

« J'ai cherché à travers ce défi à poursuivre le défi des « familles zéro déchet », sans être culpabilisante pour mon entourage. J'étais assez frustrée de ne pas avoir pu réunir les gens, mais finalement j'ai fait un livret de recettes que je vais pouvoir envoyer à plein de gens ! Les accompagnatrices m'y ont beaucoup aidée. Ce défi permet d'être simplement congruent : aligné avec soi-même, dans un monde commun ».

# Zoom sur les accompagnatrices du projet

## Le CPIE Bresse du Jura : tous en transition !

Le CPIE Bresse du Jura est une association d'éducation à l'environnement basée dans le Jura.

Sa mission : accompagner les citoyens et les acteurs du territoire dans la découverte de leur environnement et les accompagner à trouver des solutions aux enjeux environnementaux qui nous touchent - protection de la nature, éducation à l'alimentation, transition énergétique, changement de comportement...

Le CPIE agit à de nombreux niveaux, du citoyen à l'élu, en passant par l'accompagnement d'organisations et de collectifs dans leurs démarches.



Pour en savoir plus : [www.cpie-bresse-jura.org](http://www.cpie-bresse-jura.org)



## Défi « ambassadeurs zéro déchet en Côte-d'Or » : développer son pouvoir d'agir !

Répondre aux besoins, s'adapter, faire progresser, outiller, peuvent être les maîtres mots de l'accompagnement proposé aux ambassadeurs lors de ce défi.

L'objectif : conforter les participants du défi dans leur légitimité à défendre, valoriser et diffuser leurs pratiques quotidiennes en faveur du « zéro déchet » et auprès de leur entourage.

Pour cela, le CPIE a pris le temps de connaître les futurs ambassadeurs, de comprendre leurs envies et ambitions, de prendre en compte leurs contraintes, pour les amener un petit pas plus loin sur leur chemin personnel d'ambassadeur.

Un autre mot d'ordre de ce défi : il n'y a pas de petite action, ni d'échec, quel que soit le défi mené et ses résultats ! Le défi est une expérience à vivre, individuelle et collective, qui permet à chacun de contribuer à un élan collectif et de participer à son niveau à la construction d'un modèle de société plus juste et plus désirable. Il permet aussi de se questionner, soi-même, sur sa propre place et sur le rôle que l'on souhaite avoir dans le monde.

## Quelques ressources utiles

Voici quelques ressources sur le « zéro déchet » et sur le rôle d'ambassadeur, jugées utiles par le CPIE Bresse du Jura et les participants au défi.



### **Ecotidiens 21, en Côte d'Or, agissons autrement, jetons moins !**

Des ressources sur la réduction des déchets et sur les actions menées par le Conseil Départemental de Côte d'Or sur ce sujet. Site internet : <http://www.ecotidiens21.fr/>



### **Zero Waste France**

Une association citoyenne et indépendante qui agit sur le zéro déchet auprès de nombreux publics. Beaucoup de ressources et de l'inspiration pour s'outiller sur le sujet du « zéro déchet » (argumentaires, supports de communication, initiatives existantes, campagnes de sensibilisation...). Il existe des antennes locales, notamment une à Dijon. <https://www.zerowastefrance.org/>



### **Famille zéro déchet**

Le site internet du même nom que le livre de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret. Des recettes zéro déchet, des actualités. <https://www.famillezerodechet.com>



### **Tout le monde veut sauver la planète, mais personne ne veut descendre les poubelles...**

Un guide avec des fiches pratiques accessibles pour éclairer l'accompagnement au changement, réalisé par le GRAINE Bourgogne-Franche-Comté en 2018. Téléchargeable sur <https://www.graine-bourgogne-franche-comte.fr/>, rubrique Ressources.



### **Pinterest - Site internet de partage de photos et d'idées**

Une mine d'or d'inspiration pour des réalisations en tout genre (par exemple, emballages cadeaux ZD, récup', recettes, etc.). Site internet : <https://www.pinterest.fr/>



« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. »

- Mark Twain -

**Envie de rejoindre l'aventure et de  
participer au prochain défi ?**

**Faites-vous connaître et suivez les  
actualités sur [www.ecotidiens21.fr](http://www.ecotidiens21.fr) !**

Ce projet a été financé par le Conseil Départemental de la Côte-d'Or,  
en partenariat avec le CPIE Bresse du Jura.

Contact : Conseil Départemental de la Côte-d'Or  
Service Environnement et Milieux naturels / 03 80 63 62 01

