

## Quiz “Avec Moins faisons Plus : le zéro déchet au bureau”

*Demander au participant de choisir un chiffre entre 1 et 21 et lui poser la question correspondante. Ne pas hésiter à poser d'autres questions, notamment la numéro 1).*

1) Parmi ces 3 méthodes de consommation responsable, laquelle n'existe pas ?

- Les 5R
- La méthode BISOU
- **La méthode CALIN**

**Refuser** ce dont on peut se passer

**Réduire** ce dont on a besoin (et que l'on ne peut pas refuser)

**Réutiliser** ce que l'on consomme (et que l'on ne peut ni refuser, ni réduire)

**Recycler** ce que l'on ne peut pas réutiliser

**Retourner à la terre** ce qu'elle a donné (composter)

Source : « Zéro déchet » de Béa Johnson

**Besoin** - A quel besoin cet achat répond-il chez moi ?

**Immédiat** - En ai-je besoin immédiatement ?

**Semblable** - Aurais-je quelque chose de semblable ?

**Origine** - Comment, par qui et où ce produit a-t-il été fabriqué ?

**Utile** - Ce produit va-t-il vraiment m'être utile ?

Source : Marie Duboin Lefèvre et Herveline Verbeken dans leur livre « J'arrête de surconsommer, 21 jours pour sauver la planète et mon compte en banque »

### Questions définitions :

2) Selon la hiérarchie des modes de traitement des déchets, quelle est l'action qui arrive en bas de la pyramide (à défavoriser) ?

- **L'enfouissement en ISDND**

- L'incinération
- Le recyclage

3) Que signifie "la prévention des déchets" ?

- **Réduire la quantité et la nocivité des déchets produits** (*substances dangereuses et/ou difficile à recycler*)
- Réduire la quantité de déchets à éliminer par la réduction à la source, le réemploi et la valorisation matière

*La valorisation matière (recyclage) n'entre pas dans la définition de la prévention.*

4) Quelle est la différence entre le réemploi et la réutilisation ?

- Il n'y a pas de différence
- Le terme à employer dépend du détenteur de l'objet
- **Le terme à employer dépend du statut de l'objet**

*L'article L541-1-1 du Code de l'environnement indique les définitions suivantes :*

*« Réemploi » : toute opération par laquelle des substances, matières ou produits qui ne sont pas des déchets sont utilisés de nouveau pour un usage identique à celui pour lequel ils avaient été conçus.*

*« Réutilisation » : toute opération par laquelle des substances, matières ou produits qui sont devenus des déchets sont utilisés de nouveau.*

### Questions sur la réglementation :

5) A quel horizon la loi anti-gaspillage prévoit-elle la fin de tous les emballages plastiques à usage unique ?

- **2040**
- 2050
- 2060

6) Avec la loi AGECL, quel est l'objectif de réduction du gaspillage alimentaire d'ici à 2025 par rapport à 2015

- 30%
- **50%**
- 70%

7) La loi anti-gaspillage a mis en place à partir du 1er janvier 2021 un indice de réparabilité pour les équipements électriques et électroniques. Parmi les critères ci-dessous lequel ne permet pas de déterminer cet indice ?

- La disponibilité des pièces détachées

- La démontrabilité de l'appareil
- **La robustesse du produit** (*indice de durabilité applicable au 1er janvier 2024*)

### Questions sur la production de déchets :

8) Combien de kg de déchets sont produits par an par un salarié du secteur tertiaire en France ?

- 80 à 100 kg
- **120 à 140 kg**
- 160 à 180 kg

*Source : Guide écoresponsable au bureau, Ademe, 2022*

9) Combien de kg de matières premières sont nécessaires pour la fabrication d'un ordinateur de 2kg ?

- 146
- 312
- **588** (*et 114 kg de CO2*)

*Source : En route vers la sobriété numérique, Ademe, 2022*

10) Quelle est la durée moyenne d'utilisation d'une perceuse individuelle en un an ?

- **Moins de 10 min**
- Moins de 30 min
- Moins de 1h
- Moins de 2h

*Source : Ademe, 2018*

11) Combien de kg/hab d'ordures ménagères ont été produits en 2022 sur la Métropole Aix-Marseille-Provence ?

- 289
- **342**
- 463

12) Combien de bouteilles en plastique sont jetées chaque jour en France ?

- 980 000
- 12 700 000
- **25 000 000**

13) Quelle part de la nourriture produite dans le monde est jetée ?

- 1/10

- 1/5
- **1/3**
- 1/2

*Production = 32% - Transformation = 21% - Distribution = 14% - Consommation = 33%*

*Source : Ademe, 2016*

14) Combien de tonnes de déchets par an génère la consommation nomade en France ?

- 100 000 tonnes
- 200 000 tonnes
- **300 000 tonnes**

*Source : Citeo*

15) Le coût de l'emballage d'un produit constitue en moyenne 10% de son prix d'achat ?

- Vrai
- **Faux (c'est entre 15 et 20%)**

*Source : emballages magazine, 2021*

16) En France, à combien est estimée la valeur commerciale des pertes et gaspillages alimentaire par an par personne (à 20€ près) ? **240€**

Donnée prenant en compte l'ensemble des étapes de la chaîne alimentaire

*Source : Pertes et gaspillages alimentaires : l'état des lieux et leur gestion par étapes de la chaîne alimentaire, Ademe, 2016*

17) Combien de feuilles de papier ont été consommées en 2023 sur l'ensemble de la Métropole ?

- 3 980 000 ou 50 arbres
- 6 722 000 ou 84 arbres
- 9 705 000 ou 122 arbres

18) Sur les 1.1 million de tonnes d'emballages en plastique mises sur le marché chaque année en France, combien sont recyclés ?

- **29%**
- 45 %
- 71%

*Source : Citeo*

*Aborder le fait que le recyclage nécessite toujours de réinjecter de la matière vierge (nécessités techniques et hausse continue de la demande) + consommation importante d'eau et d'énergie.*

## Les pollutions :

19) Combien un être humain ingérerait de grammes de particules de plastique chaque semaine ?

- 1 grammes
- **5 grammes** (*l'équivalent d'une carte de crédit*)
- 10 grammes

*Source : étude de l'Université de Newcastle, 2019*

20) A quelle étape du cycle de vie d'un textile se situent les émissions de gaz à effet de serre les plus importantes ?

- **A l'étape des matières premières (culture du coton, élevage des moutons, pétrochimie) 38%**
- A l'étape du transport (entre les lieux de production et les lieux de distribution) 3%
- A l'étape de l'entretien (lavage, séchage, repassage) 20%

*Source : Re\_fashion, 2020*

21) Pour un seul gobelet en carton, à combien s'élèvent :  
les émissions de gaz à effet de serre générées de sa production jusqu'à son élimination  
la consommation d'eau pour sa fabrication ?

- 10 gr d'éq CO<sub>2</sub> et 0,5 litre d'eau
- 18 gr d'éq CO<sub>2</sub> et 1 litre d'eau
- **24 gr d'éq CO<sub>2</sub> et 1,5 litre d'eau**

**Source :**

Juin 2011 Johan Bouvier, Stage Master 2 Ingénierie économique, Suivi et conseils : Florent Bossut, Mountain Riders

Référence : chiffres clés « La mode sens dessus dessous » Ademe  
TLC = textiles, linge, chaussures

Quelle est la quantité de vêtements vendus dans le monde en une année ?

1. 500 millions
2. 1 milliard
3. 100 milliards

A. 833 000 tonnes de textiles sont mises sur le marché en France en une année.  
32 % sont collectés pour être ....., recyclées ou valorisées

C. En moyenne, une personne achète.....% de vêtements en plus qu'il y a 15 ans et les conserve moitié moins longtemps.

D- Quel est le nom du dispositif porté par Re-fashion qui permet de bénéficier d'une réduction pour faire réparer des vêtements et des chaussures ?

2. L'avantage réparation
3. Le bonus re-fashion
4. Le bonus réparation

E. Dans les conteneurs de tri des textiles, je peux déposer toute ces catégories de déchets propres sauf une, laquelle ?

1. Des serviettes de table
2. Des pulls over
3. Des vêtements déchirés
4. Des chaussures de ski
5. Des chaussures de ville
6. Des sacs à main



F. Complète avec le chiffre manquant :

A partir de la fibre, au moins ..... étapes sont nécessaires à la fabrication d'un vêtement.

G. A quelle étape du cycle de vie d'un textile se situent les émissions de gaz à effet de serre les plus importantes ?

1. A l'étape des matières premières (culture du coton, élevage des animaux, pétrochimie)
2. A l'étape du transport (entre les lieux de production et les lieux de distribution)
3. A l'étape de l'entretien (lavage, séchage, repassage)

H- Trouve le mot manquant :

Le textile est le 3ème secteur consommateur d'..... dans le monde, après la culture de blé et de riz.

I- Quel est le pourcentage de pollution des eaux dans le monde imputable aux teintures et traitement des textiles ?

1. 10 %
2. 20 %
3. 30 %

J- L'industrie textile émet plus de CO<sub>2</sub> que les transports commerciaux aériens et maritimes réunis, avec

1. 800 millions de tonnes eq CO<sub>2</sub>
2. 1 milliard de tonnes eq CO<sub>2</sub>
3. 4 milliards de tonnes eq CO<sub>2</sub>

(teq = tonnes équivalent CO<sub>2</sub>).

K- Lors de l'entretien de nos vêtements en fibre synthétique en machine, on estime que 240 000 tonnes de micro particules de .....sont relâchées chaque année dans l'océan, soit l'équivalent de plus de 24 milliards de .....

L- Quelle plante est « vertueuse » par nature, protège les sols, nécessite peu d'arrosage et ne génère pas de déchets car toute la plante est utilisée ?

1. Le lin
2. Le coton
3. Le chanvre.

M- Quelle quantité d'eau est employée pour la fabrication d'un jean ?

1. 2 000 litres d'eau (ou 80 douches)
2. 4 000 litres d'eau (ou 150 douches)
3. 9 000 litres d'eau (ou 285 douches)

N- Sur l'application « Adoptez le Réflexe », je peux localiser des commerces éco-responsables de notre territoire, les adresses des R....., des structures du réemploi qui collectent, valorisent et revendent à petit prix nos objets du quotidien, dont nos textiles.

O- Combien de kilos de TLC par personne les habitants de la Métropole Aix-Marseille-Provence ont triés en 2024 ?

1. 1,2 kg
2. 2,7 kg
3. 6,5 kg

Vos textiles et chaussures ont de l'avenir, donnez-les !



quefairedemesdechets.fr

**Re\_fashion**



Référence : chiffres clés « La mode sens dessus dessous » Ademe  
TLC = textiles, linge, chaussures

A. Quelle est la quantité de vêtements vendus dans le monde en une année ?

1. 500 millions
2. 1 milliard
3. 100 milliards

B. 833 000 tonnes de textiles sont mises sur le marché en France en une année.  
32 % sont collectés pour être réutilisés, recyclés ou valorisés.

C. En moyenne, une personne achète 40 % de vêtements en plus qu'il y a 15 ans et les conserve moitié moins longtemps.

D. Quel est le nom du dispositif porté par Re-fashion qui permet de bénéficier d'une réduction pour faire réparer des vêtements et des chaussures ?

2. L'avantage réparation
3. Le bonus re-fashion
4. Le bonus réparation

E. Dans les conteneurs de tri des textiles, je peux déposer toute ces catégories de déchets propres sauf une, laquelle ?

1. Des serviettes de table
2. Des pulls over
3. Des vêtements déchirés
4. Des chaussures de ski
5. Des chaussures de ville
6. Des sacs à main



F. Complète avec le chiffre manquant :

A partir de la fibre, au moins 6 étapes sont nécessaires à la fabrication d'un vêtement.  
1 matières premières, 2 Tissage, 3 Teinture, 4 Montage du vêtement, 5 Transport, 6 Entretien

G. A quelle étape du cycle de vie d'un textile se situent les émissions de gaz à effet de serre les plus importantes ?

1. A l'étape des matières premières (culture du coton, élevage des animaux, pétrochimie) 38 %
2. A l'étape du transport (entre les lieux de production et les lieux de distribution) 3%
3. A l'étape de l'entretien (lavage, séchage, repassage) 20 %

H- Trouve le mot manquant :

Le textile est le 3ème secteur consommateur d'eau dans le monde, après la culture de blé et de riz.

I- Quel est le pourcentage de pollution des eaux dans le monde imputable aux teintures et traitement des textiles ?

1. 10 %
2. 20 %
3. 30 %

J- L'industrie textile émet plus de CO<sub>2</sub> que les transports commerciaux aériens et maritimes réunis, avec

1. 800 millions de tonnes eq CO<sub>2</sub>
2. 1,2 milliard de tonnes eq CO<sub>2</sub>
3. 4 milliards de tonnes eq CO<sub>2</sub>

(teq = tonnes équivalent CO<sub>2</sub>).

K- Lors de l'entretien de nos vêtements en fibre synthétique en machine, on estime que 240 000 tonnes de micro particules de plastique sont relâchées chaque année dans l'océan, soit l'équivalent de plus de 24 milliards de bouteilles en plastique

L- Quelle plante est « vertueuse » par nature, protège les sols, nécessite peu d'arrosage et ne génère pas de déchets car toute la plante est utilisée ?

1. Le lin
2. Le coton
3. Le chanvre.

M- Quelle quantité d'eau est employée pour la fabrication d'un jean ?

1. 2 000 litres d'eau (ou 80 douches)
2. 4 000 litres d'eau (ou 150 douches)
3. 9 000 litres d'eau (ou 285 douches)

N- Sur l'application « Adoptez le Réflexe », je peux localiser des commerces éco-responsables de notre territoire, les adresses des Ressourceries, des structures du réemploi qui collectent, valorisent et revendent à petit prix nos objets du quotidien, dont nos textiles.

O- Combien de kilos de TLC par personne les habitants de la Métropole Aix-Marseille-Provence ont triés en 2024 ?

1. 1,2 kg
2. 2,7 kg
3. 6,5 kg



**Re\_fashion**

**ADOPTEZ LE R3FLEXE**  
RÉDUIRE - RÉUTILISER - RECYCLER



**A/ En moyenne, combien de kilos de nourriture un français gaspille-t-il chaque année ?**

1. 60 kg
2. 30 kg
3. 10 kg

**B/ Quels aliments sont les plus gaspillés à la maison ?**

1. Les fruits et les légumes
2. Les pâtes, le riz, les céréales
3. Le pain
4. La viande et le poisson

**C/ A combien revient le coût du gaspillage alimentaire par personne par an ?**

1. De 50 à 100 euros
2. De 100 à 150 euros
3. De 150 à 250 euros

**D/ Les pertes par assiette en restauration collectives sont 4 fois supérieures à celles du consommateur au foyer. Combien de grammes de nourriture sont en moyenne gaspillés par ASSIETTE en RESTAURATION COLLECTIVE ?**

1. 56 gr
2. 95 gr
3. 130 gr

**E/ LA MENTION "DDM" - Date de durabilité minimale signifie :**

1. Les produits risquent de perdre un peu de leur texture
2. Les produits risquent de perdre un peu de leur goût
3. Les produits sont à jeter immédiatement

**F/ En rentrant des courses, quel geste dois-je faire afin de gaspiller le moins possible ?**

1. Ranger les produits de n'importe quelle façon
2. Mettre ce dont j'ai le plus envie en avant
3. Mettre en avant les articles ayant une date de péremption la plus proche

**TOTAL DU GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE EN FRANCE :**

**9,4 millions de tonnes,  
(15 millions d'équivalent CO2)**

**42 % provient des ménages**

**Valeur commerciale  
de la perte, environ  
16 milliards d'euros.**





**A/ En moyenne, quel est le poids de déchets compostables qu'une seule personne jette par an ?**

1. 100 kg
2. 50 kg
3. 20 kg

**B/ Dans mon jardin, je place mon composteur...**

1. à l'ombre
2. à mi-ombre
3. au soleil

**C/ Composter ses déchets requiert un grand espace**

1. VRAI
2. FAUX

**D/ Je ne mets pas dans le composteur**

1. viande ou de poisson
2. petits branchages broyés ou fragmentés
3. feuilles mortes
4. matières synthétiques

**E/ Quels animaux présents dans le composteur permettent l'aération du compost durant la phase de fermentation ?**

1. Les fourmis
2. Les moucheron
3. Les vers de terre

**F/ On obtient un compost mûr au bout de combien de temps de maturation ?**

1. Entre 2 et 3 mois
2. Entre 9 mois et un an
3. 2 ans

**SUIS-JE DANS  
L'OBLIGATION DE TRIER  
MES BIODÉCHETS ?**

*Depuis le 1er janvier 2024,  
particuliers et professionnels sont  
dans l'obligation de trier leurs  
biodéchets en vue de leur  
valorisation et pour réduire les  
pollutions.*

*La métropole propose différentes  
solutions selon la nature des  
habitations.*



## SOLUTIONS

A/1 - B/2 - C/2 - D/1 - E - E/3 - 2 - F/2

**Plus d'infos sur notre  
Portail déchets Métropole**



## QUIZ DES FETES ECO-RESPONSABLES

Classer les **cadeaux** les plus offerts à Noël en France par ordre de quantité.

(Les cadeaux représentent 57% des émissions de gaz à effet de serre des fêtes de fin d'année).

1. Les textiles
2. Les jouets
3. Les livres

Quelle est la part de **vêtements** dans notre garde-robe qui n'est jamais portée ?

1. 10 %
2. 20 %
3. 30 %

En moyenne, une personne achète 40 % de vêtements en plus qu'il y a 15 ans et les conserve moitié moins longtemps.

Quel pourcentage des **repas** sont préparés en quantité excessive par rapport au nombre de convives ?

1. 35 %
2. 57 %
3. 83 %

Combien de **tonnes de nourriture** sont gaspillées pendant les fêtes, soit 3kg de nourriture par ménage ?

1. 76 000 tonnes
2. 52 000 tonnes
3. 34 000 tonnes

Entre un sapin naturel et un sapin artificiel quel est le plus polluant ?

D'après une étude comparative du cycle de vie complet d'un sapin artificiel vs naturel, le bilan carbone d'un sapin naturel s'élèverait à 3.1 kg d'émissions de CO2 par an contre 8.1 kg pour un sapin artificiel. Cela correspond pour une voiture normale à un trajet de 125 km et de 322 km respectivement.

Combien de **sapins naturels** sont plantés chaque année au détriment de la forêt ou de cultures nourricières ?

1. 2 millions
2. 6 millions
3. 8 millions

Le sapin est responsable de 52% des émissions de gaz à effet de serre des décorations de Noël.

Que peut-on faire de **son sapin de Noël** naturel lorsque les fêtes sont passées ?

1. Le jeter aux ordures ménagères
2. Le broyer et le composter chez soi
3. Le porter en déchèterie ou point de collecte en ville
4. Le replanter s'il était en pot

Concernant le **verre**, l'une de ces affirmations est fausse. Laquelle ?

1. Le verre est recyclable à l'infini, sans perte de qualité
2. Les petits pots en verre ne peuvent pas être recyclés
3. Trier le verre afin qu'il soit recyclé coûte moins cher que de le jeter aux ordures ménagères
4. Trier son verre, c'est soutenir la Ligue contre le cancer

Dans la réalité, un smartphone pèse bien plus de 200g, du moins, pour la planète.

Compléter le coût écologique d'un seul smartphone neuf :

1. 90 kg équivalent .....
2. 237 kg de ..... premières, dont des terres .....
3. 83 800 litres .....

Une **surproduction de déchets** est observée pendant les périodes de fêtes de fin d'année : +12% d'ordures ménagères (gaspillage alimentaire, papiers et emballages non triés), +15% d'emballages et +20% de bouteilles et de flacons en verre.

Combien de tonnes de papier cadeau est consommé en France par an, à la période de Noël (source : CITEO).

1. 8 000 tonnes
2. 15 000 tonnes
3. 20 000 tonnes

**Plus d'infos** (et une partie des solutions) :

J'adopte les bons réflexes pendant  
les fêtes - Gestion des déchets Aix-  
Marseille-Provence

SOBRIÉTÉ : COMMENT CONCILIER  
MAGIE DE NOËL ET ÉCOLOGIE ? –  
ADEME Presse

## ATELIER FABRICATION D'UNE DECORATION DE NOËL

### RECOMMANDATIONS Découverte des "possibles"

La photo de Mickey peut être remplacée par une photo d'une personne de la famille



### Choix décor sapin :

Habiller les 2 faces. Finaliser une durant l'atelier.  
Après avoir décidé des éléments à assembler, selon les matières,  
habiller l'autre face avec le pistolet à colle,  
ou après l'atelier avec la colle tous matériaux laissés sur site  
(temps de séchage de cette colle ½ heure)

### Choix décor mural :

Habiller une seule face des couvercles,  
continuer le principe à la maison pour une guirlande

### Choix mobile avec support branche :

Habiller les 2 faces. Comprendre le principe et  
poursuivre à la maison.  
Assembler avec des ficelles de longueur différentes.

### Assemblage/ collage

Placer les rubans ou ficelles dans les trous des couvercles AVANT  
de coller certains éléments rigides.

Si on choisit de coller une image à l'intérieur du couvercle,  
placer un morceau de carton arrondi  
AVANT pour donner du relief.



## QUIZ DES FETES ECO-RESPONSABLES

Classer les **cadeaux** les plus offerts à Noël en France par ordre de quantité.

(Les cadeaux représentent 57% des émissions de gaz à effet de serre des fêtes de fin d'année).

1. Les textiles – **39 %**
2. Les jouets – 19 %
3. Les livres – 18 %

Quelle est la part de **vêtements** dans notre garde-robe qui n'est jamais portée ?

1. 10 %
2. 20 %
3. **30 %**

En moyenne, une personne achète 40 % de vêtements en plus qu'il y a 15 ans et les conserve moitié moins longtemps.

Quel pourcentage des **repas** sont préparés en quantité excessive par rapport au nombre de convives ?

1. 35 %
2. 57 %
3. **83%**

Combien de **tonnes de nourriture** sont gaspillées pendant les fêtes, soit 3kg de nourriture par ménage ?

1. **76 000 tonnes**
2. 52 000 tonnes
3. 34 000 tonnes

Entre un sapin naturel et un sapin artificiel quel est le plus polluant ?

D'après une étude comparative du cycle de vie complet d'un sapin artificiel vs naturel, le bilan carbone d'un sapin naturel s'élèverait à 3.1 kg d'émissions de CO2 par an contre 8.1 kg pour un sapin artificiel. Cela correspond pour une voiture normale à un trajet de 125 km et de 322 km respectivement.

Combien de **sapins naturels** sont plantés chaque année au détriment de la forêt ou de cultures nourricières ?

1. 2 millions
2. **6 millions**
3. 8 millions

Le sapin est responsable de 52% des émissions de gaz à effet de serre des décorations de Noël.

Que peut-on faire de **son sapin de Noël** naturel lorsque les fêtes sont passées ?

1. Le jeter aux ordures ménagères
2. **Le broyer et le composter chez soi**
3. **Le porter en déchèterie ou point de collecte en ville**
4. **Le replanter s'il était en pot**

Concernant **le verre**, l'une de ces affirmations est fausse. Laquelle ?

1. Le verre est recyclable à l'infini, sans perte de qualité
2. **Les petits pots en verre ne peuvent pas être recyclés**
3. Trier le verre afin qu'il soit recyclé coûte moins cher que de le jeter aux ordures ménagères
4. Trier son verre, c'est soutenir la Ligue contre le cancer

Dans la réalité, un smartphone pèse bien plus de 200g, du moins, pour la planète.

Compléter le coût écologique d'un seul smartphone neuf :

1. 90 kg équivalent **CO2**
2. 237 kg de **matières** premières, dont des terres **rares**
3. 83 800 litres **d'eau**

Une **surproduction de déchets** est observée pendant les périodes de fêtes de fin d'année : +12% d'ordures ménagères (gaspillage alimentaire, papiers et emballages non triés), +15% d'emballages et +20% de bouteilles et de flacons en verre.

Combien de tonnes de papier cadeau est consommé en France par an, à la période de Noël (source : CITEO).

1. 8 000 tonnes
2. 15 000 tonnes
3. **20 000 tonnes**

**Plus d'infos** (et une partie des solutions) :

J'adopte les bons réflexes pendant  
les fêtes - Gestion des déchets Aix-  
Marseille-Provence

SOBRIÉTÉ : COMMENT CONCILIER  
MAGIE DE NOËL ET ÉCOLOGIE ? –  
ADEME Presse