PLANET ZERO

EDITION 2026

30 JOURS ZÉRO DÉCHET

Challenge + alternatives + recettes maison

https://planetzero.fr

PDF

Bienvenue sur Planet Zero

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 Planet Zero 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 Planet Zero. On te lit personnellement.

À très vite,
L'équipe Planet Zero
https://planetzero.fr