

## BONS PLANS POUR UNE VIE ÉTUDIANTE...



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE



# HELLO !

Moi c'est Miléna, étudiante depuis bientôt 7 ans à l'Université de Genève. (Oui, c'est beaucoup, je sais !)

Ce petit guide a été élaboré spécialement pour toi, afin de te fournir des conseils pratiques et des initiatives inspirantes visant à adopter des habitudes durables et à économiser de l'argent. Que tu sois nouveau/nouvelle à Genève ou que tu y aies déjà tes repères, il t'accompagnera dès la rentrée pour un mode de vie plus écoresponsable.

**J'ESPÈRE SINCÈREMENT QUE  
TU Y TROUVERAS TON BONHEUR !**

BONNE LECTURE  
ET PEUT-ÊTRE À BIENTÔT  
SUR LE CAMPUS! ❤  
MILÉNA

Au programme :

- **ZÉRO FAIM ET  
ZÉRO GASPILLAGE | Page 4**  
Découvre comment manger malin et éviter le gaspillage tout en prenant soin de ton budget.
- **SECONDE MAIN, EMPRUNT  
ET RÉPARATION | Page 8**  
Des bons plans pour trouver ce dont tu as besoin sans dépenser une fortune.
- **BOUGER MALIN | Page 12**  
Les astuces pour te déplacer facilement et à moindre coût dans et autour de Genève.
- **GREEN DAILY | Page 16**  
Des gestes simples pour un quotidien plus écoresponsable.
- **BIEN DANS TON CAMPUS | Page 21**  
Conseils et ressources pour te sentir bien et profiter au maximum de la vie universitaire.



## ZÉRO FAIM ET ZÉRO GASPILLAGE

À Genève, où le prix d'un sandwich peut rivaliser avec celui d'un iPhone, découvre les secrets pour bien manger sans faire exploser ton compte en banque, tout en adoptant une approche respectueuse de l'environnement. Prêt-e à croquer dans cette section pleine de saveurs et d'astuces ? Let's go !

### À GENÈVE

#### LA FARCE

L'épicerie gratuite pour étudiant-es *La Farce* offre des colis alimentaires chaque semaine pendant le semestre académique. Inscris-toi sur [lafarce.ch](http://lafarce.ch) et paie une cotisation annuelle de 20 CHF pour en bénéficier. La distribution a lieu au 98 rue de Carouge (horaire sur le site).



**LA FARCE**  
ÉPICERIE GRATUITE



#### TOO GOOD TO GO

Grâce à l'application *Too Good to Go*, tu peux récupérer les invendus de restaurants, boulangeries, supermarchés et autres à prix réduit. Contribue à réduire le gaspillage alimentaire tout en économisant sur tes repas !



#### FREE-GO

Les *Free-Go* sont des réfrigérateurs en libre-service où tu peux partager et récupérer les aliments excédentaires de manière sécurisée. Tu peux en trouver dans le quartier de Plainpalais, Meyrin, Pâquis et aux Charmilles.



## MAGASINS DE L'UNION MARAÎCHÈRE

Les magasins de l'Union Maraîchère se trouvant aux Pâquis, à Carouge ou encore à Perly proposent des fruits et légumes de saison, locaux, de 2<sup>ème</sup> choix à prix réduit.

► Consulte leur site web ([umg.ch](http://umg.ch)) pour plus d'infos et des astuces antigaspi.

## LES ÉPICERIES EN VRAC

Opte pour les épiceries en vrac où tu pourras acheter exactement la quantité dont tu as besoin, sans emballage superflu ni plastique. Découvre cette alternative écologique pour faire tes courses à Genève.

► Scanne le QR code pour la liste complète des adresses en vrac :



## ET DANS TON CAMPUS ?



## REPAS PRIX LIBRE DU NADIR

Chaque mercredi midi pendant le semestre académique, rendez-vous au Nadir à Uni Mail pour déguster des repas à prix libre dans un espace autogéré.

## LES REPAS À 5CHF

Du lundi au vendredi, profite d'un repas équilibré dans les cafétérias universitaires pour seulement 5 CHF. Oublie les pâtes au beurre, il s'agit de repas équilibrés et gourmets ! Il suffit de montrer le QR code que tu obtiens sur [unipass.unige.ch](http://unipass.unige.ch)

# RECETTE ANTI-GASPI : LE FAMEUX PAIN-PERDU

Savais-tu que le pain perdu est né d'une génie culinaire qui refusait de gaspiller le pain ? À ton tour de devenir ce génie et de transformer les restes de la veille en un délice doré !

## INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, fouette les oeufs avec le sucre de canne.
  2. Ajoute le lait progressivement en continuant de mélanger.
  3. Trempe les tranches de pain dans la préparation pour qu'elles soient bien imbibées.
  4. Dans une poêle avec du beurre, fais dorer les tranches de pain à feu moyen.
  5. Sers tiède avec des fruits de saison ou du miel pour encore plus de gourmandise.
- *tu peux préparer une version vegan en remplaçant le lait par du lait végétal, le beurre par de la margarine vegan et en utilisant 1,5 c.s. de maïzena à la place des oeufs.*

## INGRÉDIENTS

- 6 tranches de pain épaisses (même sec, ça fonctionne !)
- 25 cl de lait
- 2 oeufs
- 75 g de sucre de canne
- Une noix de beurre



### INGRÉDIENTS

- Légumes au choix (patate douce, betterave, carotte, etc.)
- 3 c.s. d'huile d'olive
- sel et autres épices



## RECETTE ANTI-GASPI : CHIPS DE LÉGUMES

Transforme tes légumes oubliés au fond du frigo en délicieuses chips avec cette recette testée et approuvée par Carouge Zéro Déchet.

### INSTRUCTIONS

1. Préchauffe le four à 150° chaleur tournante.
2. Coupe tes légumes en tranches très fines. (environ 1mm).
3. Mélange tes légumes avec l'huile d'olive, le sel et autres épices de ton choix.
4. Répartis le tout sur une plaque ou une grille recouverte de papier sulfurisé.
5. Enfourne pendant 30-40 min. tout en surveillant qu'ils ne brûlent pas.
6. Laisse ensuite refroidir.

# SECONDE MAIN, EMPRUNT ET RÉPARATION

Qui a dit que le neuf, c'était mieux ? Dans le monde de la seconde main, de l'emprunt et de la réparation, découvre des trésors tout en faisant du bien à ta planète et à ton budget. Que ce soit pour renouveler ta garde-robe, emprunter un grill à raclette ou encore réparer ta machine à café, tu trouveras à Genève une multitude d'options pour donner une seconde vie à des objets.



## À GENÈVE

### LOOK RECYCLÉ

#### • Chiner

À Genève, il y a plus d'une cinquantaine d'endroits où tu peux dénicher le meilleur look de seconde-main. Les plus connus sont : les boutiques *Renfile*, les boutiques *La Recyclerie*, les *Vêt'Shop* ou encore les boutiques *Emmaüs*. (voir liste complète plus bas).

► *Bon plan : rabais de 10 % à la Renfile pour les 18-25 ans*

#### • Réparer

Plusieurs fois dans l'année, l'association *De Fil en Fil* organise des Repair Cafés textiles. Viens avec ton vêtement abîmé et apprends à le réparer lors d'un atelier convivial.

► *Plus d'informations sous l'onglet « activités » de leur site : [defilenfil.com](http://defilenfil.com)*

#### • Recevoir

Plusieurs fois par semestre, *La Farce* collabore avec le *Vestiaire Solidaire* pour une distribution de vêtements, chaussures et accessoires gratuits pour les étudiant·es de l'*UNIGE* et *HES-GE*. Tu pourras recevoir 10 articles gratuitement afin de te vêtir.

► *Plus d'informations sur Instagram : @vestiaire\_solidaire\_ge & @la\_farce\_epiceriegratuite*



## LIVRES, CASSEROLES, MATÉRIEL INFORMATIQUE ET AUTRES

### • Dénicher tout et n'importe quoi

Des livres au matériel informatique et électroménager, *Caritas* à Plainpalais, la brocante *Renfile* à Meyrin et Planles-Ouates, *Emmaüs* à Carouge, et bien d'autres boutiques de seconde main satisferont tes envies. Tu y trouveras une variété d'objets comme des casseroles, assiettes, literie et bien plus encore !

### • S'équiper pour la montagne sans se ruiner

La Section genevoise du Club Alpin Suisse propose du matériel de seconde main pour l'alpinisme, la grimpe et autres activités de montagne. Une solution pratique et durable pour t'équiper à petit prix.

► *Retrouve le matériel disponible sur leur site : [seconde-main.cas-geneve.ch](http://seconde-main.cas-geneve.ch)*

### • Lire et boire un café

À la librairie-café *Les Recyclables*, tu peux à la fois déguster un café ou un plat du jour à midi, mais également te procurer des livres d'occasion récents et en très bon état.

### • Obtenir un ordinateur de seconde-main

Chez *Itopie*, tu pourras te procurer des ordinateurs de seconde-main mais également apporter le tien pour le faire réparer.

► *Pour découvrir toutes les adresses de seconde main à Genève, scanne le QR-CODE afin d'accéder à la liste complète :*



## LA MANIVELLE ET LE PROJET MACO

Dans le quartier des Charmilles, tu trouveras le projet MACO (MANufacture COLlaborative), un espace regroupant plusieurs associations promouvant une consommation plus responsable.

Découvre notamment *La Manivelle*, une bibliothèque d'objets et d'outils où tu peux emprunter divers articles comme des appareils à fondue ou raclette, des aspirateurs ou même une lampe UV pour ongles. Opte pour un abonnement mensuel à 20 CHF ou annuel à 100 CHF.

► Pour plus d'infos : [manivelle.ch](http://manivelle.ch) ou [Instagram @la.manivelle](https://www.instagram.com/la.manivelle)

## LE MARCHÉ AUX PUCES DE PLAINPALAIS

Toute l'année, retrouve le marché aux puces à Plainpalais les mercredis, samedis et chaque premier dimanche du mois. De 6h30 à 17h15 en hiver et de 6h30 à 18h15 en été, déniche tout ce dont tu as besoin : assiettes, meubles, bijoux, vêtements, objets de collection et bien plus.



## ET DANS TON CAMPUS ?

### REPAIR'LAB

Au cœur de l'École de Physique, le *Repair'Lab* te propose un espace convivial pour apprendre à diagnostiquer et réparer ton matériel électronique et informatique défectueux. Tu pourras le faire réparer ou le réparer toi-même au lieu de devoir le jeter.

### UNISWAP

Donne une seconde vie à tes objets inutilisés grâce à *UniSwap* ! Ce projet met à ta disposition des étagères en libre-service pour échanger livres, jeux, matériel électronique, vêtements et plus. Tu en trouveras trois sur ton campus (et plus à venir !) :

- **66 Boulevard Carl-Vogt** 1<sup>er</sup> étage
- **CSU** À côté de la salle de fitness
- **Uni Sciences** Angle de l'auditorium Pictet 0115



# BOUGER MALIN

À Genève, la mobilité douce est à portée de pédale ! Que tu sois fan de vélo ou que tu aies besoin d'un coup de pouce pour te déplacer, l'UNIGE a tout prévu. Explore dans ce chapitre les différentes options pour te déplacer facilement et de façon durable.

## À GENÈVE



### SE PROCURER UN VÉLO

Tu viens d'arriver à Genève et tu souhaites te déplacer rapidement entre l'université et chez toi (ou les bars) ? Le vélo est ton meilleur ami. Plusieurs possibilités s'offrent à toi :

- **Acheter**

Trouve des vélos d'occasion aux bourses aux vélos devant Uni Mail (détails page 14), sur *MarketPlace* (Facebook), au marché aux puces ou encore chez Péclot 13.

- **Louer sur le long terme**

L'association *Bicyclette Bleue* loue des vélos pour 50 CHF/3 mois + 5 CHF par mois supplémentaire, avec un dépôt initial de caution de 150 CHF

- **Louer pour des courtes durées (ou non)**

Si tu utilises un vélo seulement quelques jours par semaine, tu peux également louer des vélos avec *Genève Roule* ou *Donkey Republic* (Hors UNIGE).

► *Remarque : Pense à vérifier si tu es couvert par une assurance RC en cas d'accidents.*



### RÉPARER SON VÉLO

Chez Péclot 13, en plus de dénicher des vélos de seconde main, tu peux également faire réparer ton vélo à des prix très avantageux.

► *Plus d'info sur peclot13.ch*



## SE DÉPLACER AUTREMENT

Si le vélo ça n'est pas ton truc, no worries. Il existe d'autres moyens de transports écologiques qui te mèneront à bon port. Bon à savoir :

### • Abonnement TPG

#### **gratuit\* pour les – de 25 ans**

Youpie ! L'abonnement tpg est désormais gratuit pour les jeunes jusqu'à 25 ans. À partir de 25 ans, il revient à 70 CHF par mois ou 500 CHF annuellement.

### • AG night

Pour 99 CHF par an, voyage gratuitement en train de 19h à 5h (jusqu'à 7h les weekends et jours fériés) sur toutes les lignes suisses si tu as moins de 25 ans.

### • Demi-tarif

Pour seulement 120 CHF par an si tu as moins de 25 ans, et 190 CHF au-delà, voyage à moitié prix en train, bus, tram et bateau partout en Suisse !

### • Billets dégriffés

Pense à réserver en avance le trajet à l'heure et à la date où tu vas voyager, sur le site des CFF ou sur l'app Mobile CFF. Cela te permettra d'obtenir jusqu'à 50% de rabais sur le prix d'un billet.

### • Mobility

C'est clair qu'un matelas deux places ne passera pas dans un vélo-cargo. En Suisse et à Genève, tu as la possibilité de faire du car sharing : tu peux t'inscrire sur *mobility* et louer des véhicules à l'heure ou à la journée selon tes besoins.

*\*Attention, même si l'abonnement est pris en charge, tu dois tout de même te procurer ton titre de transport.*

# ET DANS TON CAMPUS ?

## LES BOURSES AUX VÉLOS

Deux fois par an, en automne et au printemps, des bourses aux vélos sont organisées devant Uni Mail.

Tu peux y acheter ou vendre des vélos de seconde main à bas prix.

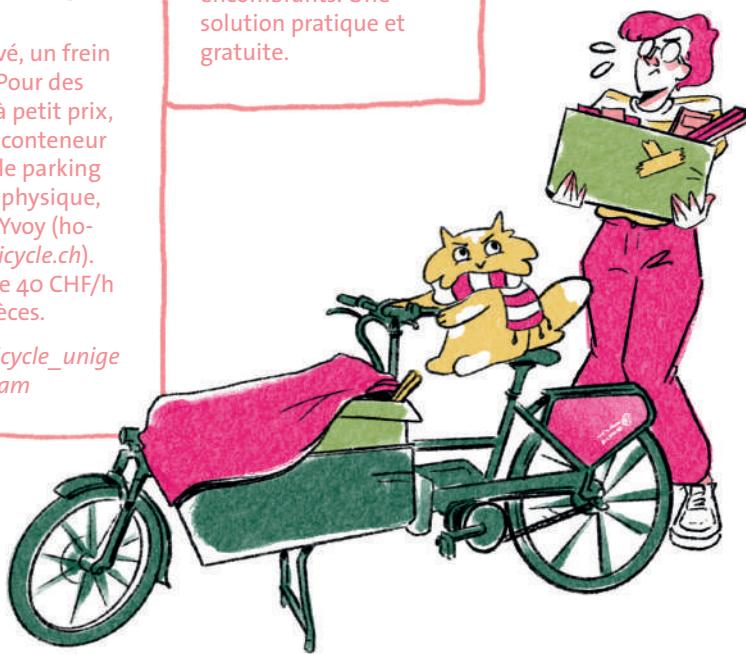
## RÉPARER SON VÉLO À L'UNIGE

Un pneu crevé, un frein capricieux ? Pour des réparations à petit prix, rends-toi au conteneur *Unicycle* sur le parking de l'école de physique, boulevard d'Yvoy (horaires sur [unicycle.ch](http://unicycle.ch)). Le coût est de 40 CHF/h + prix des pièces.

► Info : [@unicycle\\_unige sur Instagram](https://www.instagram.com/@unicycle_unige)

## ROULER À VÉLO-CARGO

À l'UNIGE, on a pensé à tout, même aux gros volumes ! Avec *Pegasi*, le premier vélo-cargo électrique partagé de l'UNIGE, transporte facilement tes objets encombrants. Une solution pratique et gratuite.





# GREEN DAILY : 5 HABITUDES À PRENDRE

Adopte ces cinq habitudes simples pour intégrer la durabilité dans ton quotidien. En suivant ces pratiques écologiques, tu contribueras à préserver notre planète tout en améliorant ton bien-être.

## 1. Économiser l'eau

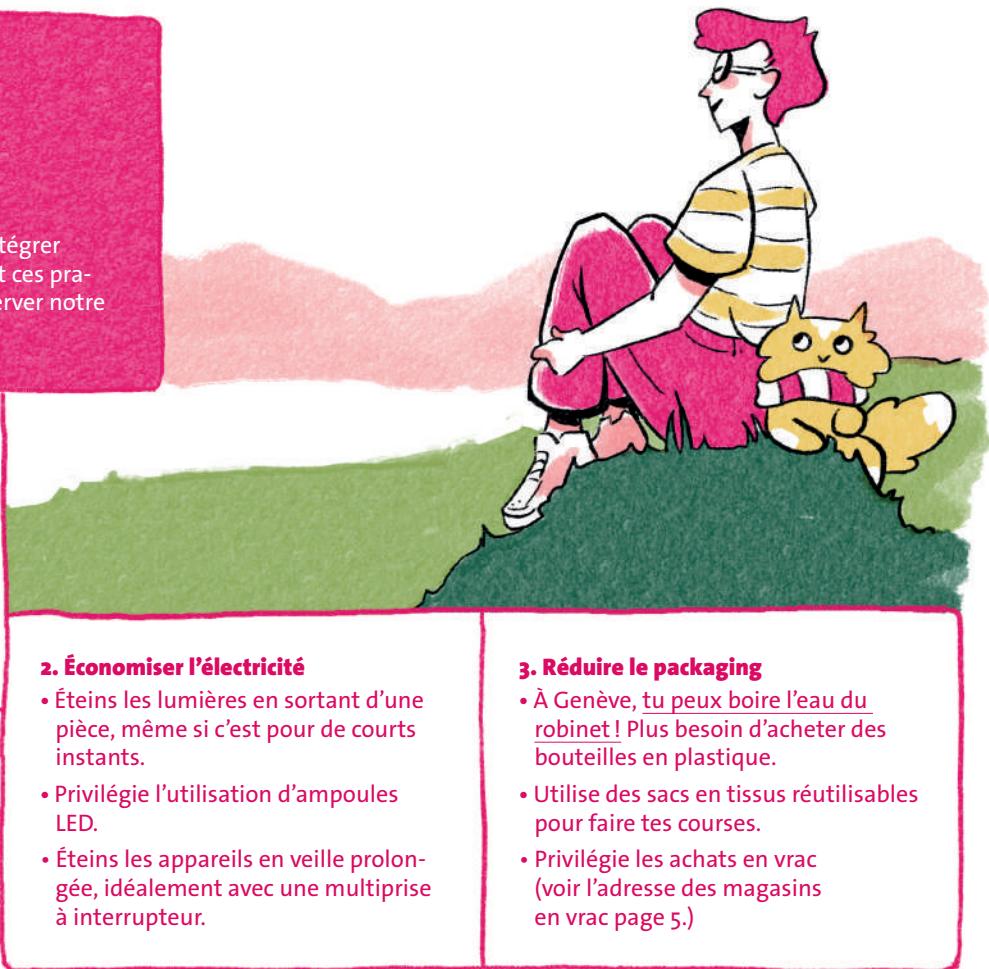
- Coupe l'eau quand tu te brosses les dents, quand tu te rases, te savones, etc.
- Signale les fuites d'eau.
- Privilégie les douches plutôt que le bain, et partage-les à deux pour économiser encore +

## 2. Économiser l'électricité

- Éteins les lumières en sortant d'une pièce, même si c'est pour de courts instants.
- Privilégie l'utilisation d'ampoules LED.
- Éteins les appareils en veille prolongée, idéalement avec une multiprise à interrupteur.

## 3. Réduire le packaging

- À Genève, tu peux boire l'eau du robinet! Plus besoin d'acheter des bouteilles en plastique.
- Utilise des sacs en tissus réutilisables pour faire tes courses.
- Privilégie les achats en vrac (voir l'adresse des magasins en vrac page 5.)



### INGRÉDIENTS

- 1 part de vinaigre blanc (ex. un grand verre)
- 1 part d'eau (ex. un grand verre)
- Quelques gouttes d'huile essentielle de citron ou de lavande (facultatif)

### 4. Privilégier les alternatives écoresponsables

- Que ce soit cosmétique ou nettoyage, fabrique tes produits maison ou si tu as la flemme, choisis des produits avec des labels écologiques, naturels et non testés sur les animaux.

Pour te donner un avant-goût de ce qui est possible, voici trois recettes de produits maison naturels et faits à la main :



## RECETTE NETTOYANT UNIVERSEL

### ULTRASIMPLE ET ULTRA CHEAP

Le vinaigre est ton meilleur allié pour un nettoyage efficace et bon marché ! Simplement avec du vinaigre et de l'eau, tu peux obtenir un nettoyant universel.

### INSTRUCTIONS

1. Mélange les ingrédients dans un vaporisateur propre et secoue bien.
2. Vaporise directement sur les surfaces à nettoyer (comptoir, carreaux, évier, etc.) et laisse agir quelques minutes.
3. Essuie avec un chiffon propre.



# RECETTE GOMMAGE POUR LE CORPS AU MARC DE CAFÉ

## ÉGALEMENT ULTRA SIMPLE ET ÉCONOMIQUE

Ne jette pas ton marc de café après le petit-déjeuner ! Utilise-le pour créer un exfoliant efficace et économique pour le corps.

► *Remarque : le marc de café peut être irritant pour le visage et les zones sensibles, utilise-le plutôt pour le corps.*

### INGRÉDIENTS

- 3 c.s. de marc de café
- 2 c.s. d'huile (olive ou coco)
- 1 c.s. de sucre blanc
- huile essentielle (facultatif)

### INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélange tous les ingrédients ensemble jusqu'à l'obtention d'une consistance de pâte sablée.
2. Applique l'exfoliant en mouvements circulaires sur le corps.
3. Rince bien après utilisation.



### INGRÉDIENTS

- 30 g. de savon de Marseille sans glycérine ajoutée
- 45 g. de cristaux de soude
- *Attention : irritant pour les voies respiratoires, évite d'inhaler.*
- 1,5 litre d'eau

Tu trouveras les ingrédients dans les magasins en vrac, certaines pharmacies et grandes surfaces.

► Pour plus de recettes zéro déchet, scanne le QR-code suivant :



## RECETTE LESSIVE AU SAVON DE MARSEILLE

### TESTÉE PAR CAROUGE ZÉRO DÉCHETS

► *Remarque : utilise du savon de Marseille contenant 72% d'huile d'olive et veille à bien respecter les quantités de la recette. Trop de savon peut endommager ta machine.*

### INSTRUCTIONS

1. Râpe le savon.
2. Fais bouillir l'eau et retire la casserole du feu.
3. Ajoute le savon râpé et les cristaux de soude. Mélange bien.
4. Verse le mélange dans un bidon vide et laisse reposer toute la nuit.
5. Secoue ton mélange avant chaque utilisation. Utilise un petit verre de cette lessive par machine.

## 5. Recycler!

En Suisse, recycler est un mode de vie. À Genève, de nombreuses ressources et initiatives facilitent le recyclage et sont destinées à encourager les habitant·es à réduire leur impact environnemental. Découvre ce qui doit être recyclé :

- **Le papier propre**

Journaux, enveloppe, carton, feuille, etc. Pas de carton sale de pizza !

- **Le verre**

Bocaux, flacons, bouteille.

- **L'aluminium et fer blanc**

Canette, tubes en alu, boîte de conserve, barquette en alu, etc.

- **Le PET**

Bouteille boisson avec logo PET. Pas de bouteilles de shampoing, lait, huile, sauce, etc.

- **Pour chez toi**

→ **Les déchets organiques**

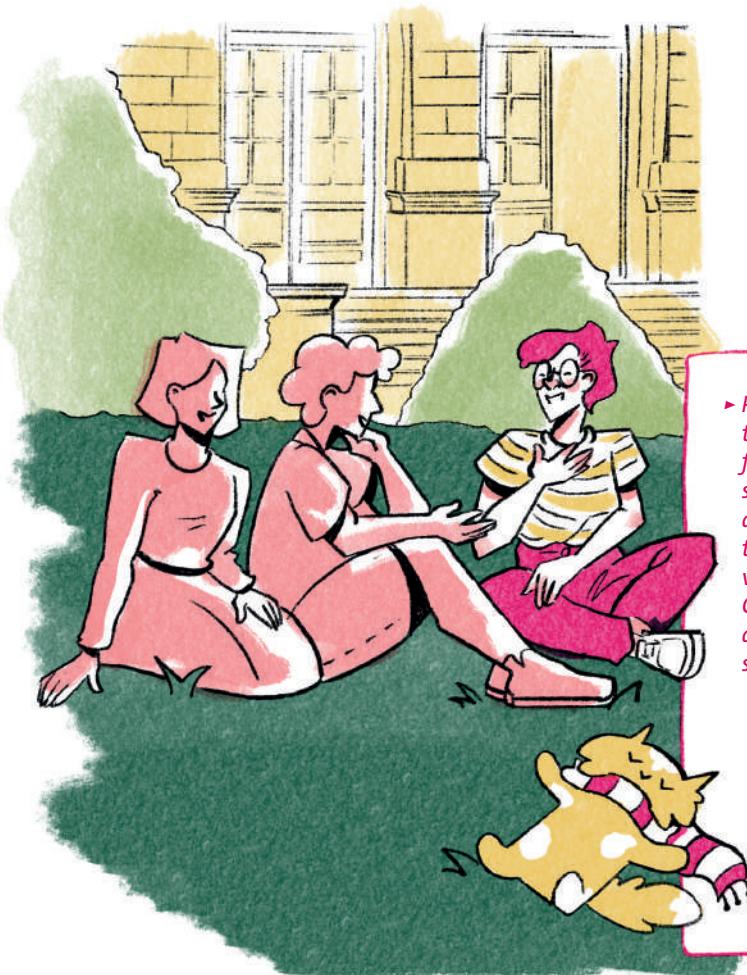
Épluchures, légumes, coquille d'œuf, viande, etc. Non collecté sur le campus.



Cela veut dire qu'aucun déchet de ces catégories ne doit finir dans les ordures ménagères (poubelle noire).

► Pour consulter le guide complet du recyclage à Genève, scanne le QR-code suivant :





► Pour toute question sur les aides financières, activités sportives, démarches administratives, santé, égalité et diversité, visite le Point Vie de Campus au 1er étage d'Uni Dufour ou scanne ce QR-code :



## BIEN DANS TON CAMPUS

À l'Université de Genève, le bien-être étudiant est une priorité. Diverses initiatives soutiennent la santé physique et mentale des étudiant·es : activités sportives et culturelles gratuites ou à prix réduit, billets pour événements artistiques.

Des consultations médicales et psychologiques sont aussi disponibles, ainsi que des ateliers et groupes de soutien. Pour améliorer tes compétences, des programmes de développement de soft skills et du coaching étudiant sont proposés.





L'impression de ce guide a été possible  
grâce au Service campus durable, au SDG  
Office, aux Welcome Days et au Service de la  
mobilité académique, Université de Genève.

*Mise à jour août 2025*

*Imprimé à l'UNIGE à 3000 exemplaires.*

*Projet réalisé par Miléna Evane Dayer*

*et Stéphanie Reusse / Service Campus Durable.*

*Graphisme et illustration réalisé par Melisa Ozkul*

*Instagram : @durable.unige*

*<https://durable.unige.ch/>*

