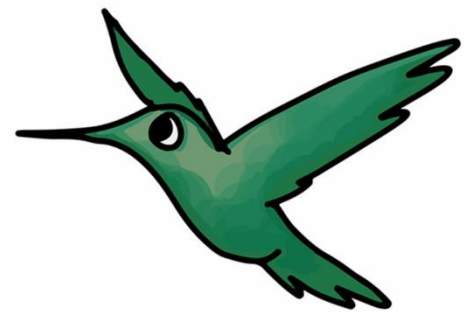


Sylviana Lamour



Faire sa part

vers un mode de vie Zéro Déchet



Le petit guide du Zéro Déchet

Les 6 clés pour vivre sereinement
son Zéro Déchet



lamourenvadrouille.com





Voici trois ans, qu'avec ma petite meute, nous nous sommes engagés sur le chemin du Zéro Déchet. En 2 ans, nous avons réduit nos déchets de 95% !

Pour s'engager sur ce chemin, nous avons dû prendre conscience de l'impact de notre consommation sur la planète. Nous avons également pris conscience de la façon dont nous pouvions être manipulés par les industriels. Ils nous créent des besoins. C'est à la mode, c'est pratique, c'est jetable, c'est pas cher...

Cette expérience nous a montré que le changement doit passer par nous, citoyens de ce monde. Nous ne devons pas attendre les autres pour agir, nous ne devons pas attendre que des décisions soient prises par les politiques si nous voulons que notre monde continue de vivre.

Au fil des mois, nous sommes peu à peu revenus à l'essentiel. Qu'est-ce qui nous fait rêver ? Pour quoi vibrons-nous ? De quoi avons-nous réellement besoin pour vivre ? Qu'est-ce qu'il nous faut pour vivre heureux ?

La surconsommation nous encombrait : nos vies s'en trouvaient encombrées, notre lieu de vie était surchargé, notre temps était accaparé. Elle nous avait également vidés. Vidé de l'essentiel, vidé nos esprits, vidé notre porte-monnaie.

Petit à petit, nous avons également pris le chemin du minimalisme. Finalement, ces deux chemins sont étroitement liés.

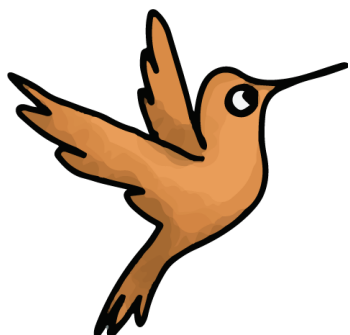
Aujourd'hui, nous arrivons à une étape de notre vie où nous accédons enfin à ce bonheur : nous désencombrer de l'inutile, ne garder pour nous que l'essentiel.

Avec ce guide, j'ai envie de vous donner quelques pistes qui vont vous permettre d'emprunter le chemin du Zéro Déchet et d'avancer. Avancer à votre rythme, sans jamais vous culpabiliser, sans jamais juger. Avancer en vous permettant d'atteindre votre but dans la sérénité.

Je voulais préciser qu'une vie absolument Zéro Déchet est compliquée voire même impossible. Parce que nous possédons des objets déjà achetés et qui ne dureront pas éternellement. Parce que, par moment, c'est difficile de refuser. Je ne vous fais pas la promesse de dire adieu à la totalité de vos déchets, mais je vous promets que vous allez pouvoir réduire de façon significative leur quantité.

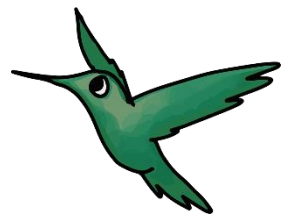
J'ai choisi d'utiliser la règle des 5R, que l'auteure Béa Johnson présente dans son livre « *Zéro déchet* »*, pour vous donner quelques pistes.

* Béa Johnson « *Zéro Déchet* », aux éditions J'ai Lu, 2015



REFUSER





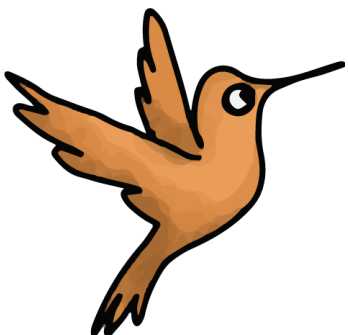
Ce premier R, c'est savoir dire **NON**. Pas toujours facile dans notre société où tout nous est donné d'office et que, machinalement, nous prenons sans y prêter attention.

Mais vous avez le pouvoir de dire **NON** !

Comme me l'a dit une amie « *Dire **NON** aux autres, c'est se dire **OUI** à soi-même* ». J'ai bien ancré cette phrase en moi. Et, depuis, je ne me sens plus coupable de refuser ce que je ne veux pas.

Mais à quoi pouvez-vous dire **NON** ?

- La **publicité** dans votre boîte aux lettres. Ce tas de papier très souvent inutile et qui finit directement dans votre poubelle. En posant un **STOP PUB**, vous allégerez votre poubelle et vous éviterez les tentations inutiles.
- Les **sacs en plastique** dans les magasins, les **sacs en papier** dans votre magasin bio, les **sachets** de votre boulanger. Ayez toujours sur vous un **sac en tissu** ainsi que quelques **sacs à vrac**, c'est peu encombrant, léger et surtout très pratique.
- Les **tickets de caisse** (sauf si vous en avez besoin pour faire fonctionner une garantie ou pour un échange) et de **carte bancaire**. Pour les tickets de caisse, quelques enseignes commencent à proposer l'envoi du ticket par mail.
- Les **pailles** dans les bars. Les pailles sont un des pires déchets qui puissent exister. En France, un habitant consomme en moyenne 49 pailles par an ... je vous laisse imaginer le nombre de pailles juste pour notre pays ! Eh oui, plus de 3 milliards ! Il existe des **pailles en inox**, que vous pouvez avoir facilement dans votre sac, voire tout simplement vous en passer.
- Les **échantillons gratuits**. Vous savez, ceux que l'on vous glisse dans votre sac d'achat chez votre parfumeur, votre boutique de cosmétique... Bien souvent vous les mettez dans une boîte et ils restent là des jours, des semaines, des années (si, si, je vous jure que c'était le cas pour moi !).



RÉDUIRE

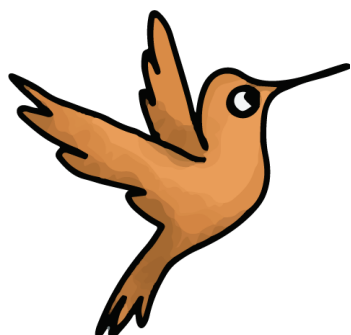




Pour ce deuxième R, nous allons avoir un œil critique sur notre consommation.

Réduire, c'est s'attaquer au cœur du problème des déchets ! Réduire, c'est aussi prendre en considération les conséquences sur l'environnement de notre consommation. Réduire va nous permettre d'avoir un style de vie plus simple, de préférer la qualité à la quantité. Cela va nous inciter à remettre en question tous nos achats passés et futurs. En avons-nous réellement besoin ? Les utilisons-nous vraiment ?

- Prenez le temps d'**observer** les objets qui vous entourent et **déterminez** leur utilité. **Faites le vide !** Débarrassez-vous de ce qui n'est pas nécessaire. Faire le vide va donner naissance à de meilleures habitudes d'achat. Faire le vide va vous permettre de partager avec les autres en donnant ou en vendant vos biens. Faire le vide va vous permettre de mieux gérer votre démarche zéro déchet.
- **Réduisez** vos achats futurs, réduisez les emballages, **réduisez** vos effets personnels, vos besoins, la technologie, le papier... L'utilisation de votre voiture ? La taille de votre habitation ?
- **Remettez en question** chacun de vos projets d'achat en tenant compte de son cycle de vie et choisissez des produits que vous pourrez au mieux réutiliser ou, au moins, recycler.
- **Évitez** les sorties shopping qui poussent aux achats compulsifs ainsi que l'exposition aux médias qui poussent à la consommation. Cela aura un impact significatif sur votre consommation et ... sur votre bonheur !
- **Réduisez** votre stock alimentaire. Inutile d'avoir dans vos placards un bocal de chaque produit en vrac que vous trouverez dans votre magasin bio. Achetez la juste quantité et surtout, achetez ce que vous allez vraiment cuisiner et manger.



RÉUTILISER

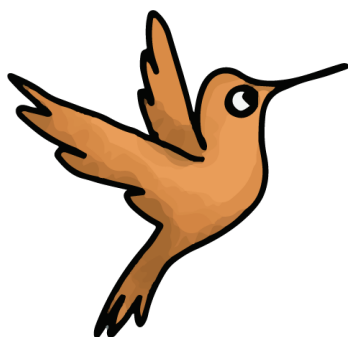




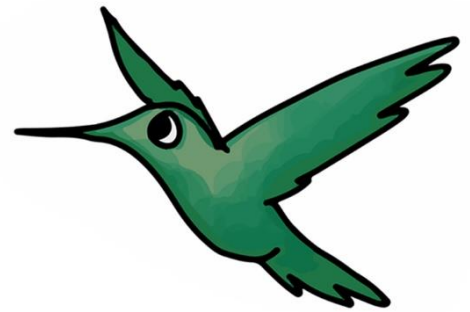
Ce troisième R est le pivot central du zéro déchet. Nous allons nous attaquer au problème de la consommation en donnant une nouvelle chance à nos objets avant d'éventuellement de nous en débarrasser.

Réutiliser, c'est se servir plusieurs fois d'un produit afin de maximiser son utilisation et prolonger sa durée de vie.

- **Privilégiez** les produits réutilisables (gourde en inox, cotons démaquillants, oriculi, serviettes hygiéniques lavables, coupe menstruelle, mouchoir en tissu...)
- **Faites vos courses** avec des contenants réutilisables (sacs en tissu, bocaux en verre...)
- Donnez une seconde vie à vos déchets en pratiquant l'**upcycling**. Ce terme désigne l'action de récupérer des matériaux destinés à être jetés afin de les revaloriser. Par exemple, les vêtements qui seront transformés en tawashis. Ou encore, vos bouteilles pourront devenir des vases. Toutes les idées sont permises !
- **Mutualisez** plutôt que possédez. La plupart des objets que nous avons restent inutilisés pendant des jours, des mois, voire des années. En empruntant, prêtant, échangeant, louant, nous pouvons maximiser leur utilisation et même gagner de l'argent.
- **Achetez d'occasion**. Nous devrions toujours commencer par cette voie lorsque nous projetons d'acheter un bien. Les magasins d'occasion, les vide-greniers, les sites internet de revente d'objets sont parfaits pour cela.
- **Allongez la durée de vie** de vos biens déjà acquis. Par exemple, en réparant un appareil, en repensant l'utilisation d'un pot, en récupérant vos feuilles de papier imprimées d'un seul côté.



RECYCLER





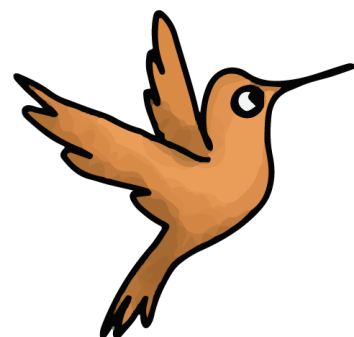
Si nous ne pouvons ni refuser, ni réduire, ni réutiliser, le quatrième R nous amène au recyclage.

A chaque nouvel achat, nous devrions évaluer le cycle de vie entier du produit, y compris sa recyclabilité.

Malheureusement, entre le manque de transparence des fabricants et leur manque d'efforts quant à la conception de produits durables, entre les différentes politiques de recyclage et la capacité des municipalités à proposer des services de ramassage efficaces, le recyclage relève souvent d'un casse-tête chinois !

- N'hésitez pas à **questionner** votre mairie pour connaître les consignes de tri
- Allez **visiter** un centre de tri pour mieux connaître leur fonctionnement
- **Mettez en place**, chez vous, une boîte de recyclage pour chaque déchet (verre cassé, piles, cartouches d'encre, chutes de tissu ...)
- **Renseignez-vous** sur les associations qui récoltent certains déchets pour leur donner une seconde vie :
 - o Les Bouchons d'Amour <https://www.bouchonsdamour.com/>
 - o Les Clowns de l'Espoir <http://lesclownsdelespoir.fr/recycler/>

Le recyclage est bien la dernière solution dans la démarche zéro déchet. Avec ce qui pourrait être comparé à un parcours du combattant, seulement 20% de nos déchets sont réellement recyclés. Par ailleurs, le plastique ne se recycle qu'une seule fois. Que deviendra ma veste polaire quand je vais la jeter ? Sera-t-elle brûlée ? Enfouie ? Et il ne faut pas oublier que le recyclage des déchets nécessite énormément d'énergie charbon, pétrole et aussi nucléaire.



COMPOSTER





Nous arrivons au dernier R qui est le compostage (Rot en anglais).

Composter, c'est recycler les matières organiques. Les déchets organiques vont se décomposer et rendre leurs nutriments à la terre.

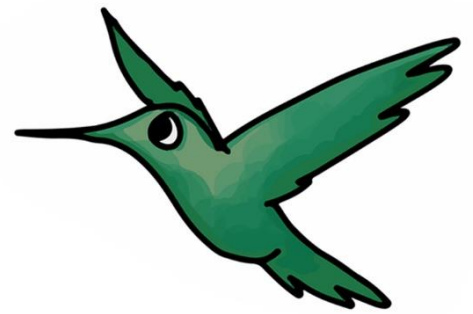
Il existe trois solutions pour composter facilement.

- Si vous êtes en maison et avez un beau jardin, il y a le classique **composteur**. Je vous laisse ce lien pour avoir les explications précises <http://compostage.info/index.php>
- Si vous vivez en appartement, il existe le **lombricomposteur**. Je vous partage mon article sur le sujet <http://lamourenvadrouille.com/2017/03/09/de-nouveaux-co-locataires-qui-vont-soccuper-de-nos-dechets/>
En quelques mots, le lombricomposteur c'est sans odeur, facile à utiliser, pas contraignant, pour toute saison, facile à entretenir, un lombricompost plus riche, de l'engrais liquide gratuit... et la récolte est un jeu d'enfant !
- Enfin, si vous vivez en ville mais que vous ne pouvez pas installer une des deux premières solutions, il existe de plus en plus de **jardins partagés** dans lesquels vous trouverez des composteurs. Rares sont ceux qui ferment leurs portes aux particuliers. Renseignez-vous auprès de votre commune. Et s'il n'y en a pas encore, lancez le projet !

Je rêve de voir un jour un ramassage de déchet organique dans ma ville, dans chaque ville. Et pourquoi pas ? Cela existe dans certains pays, certaines villes, et même en France. C'est le cas à Lorient qui a mis cette collecte en place il y a plus de 10 ans. Et ça marche !



REVENDIQUER





J'ai très envie de rajouter le 6^{ème} R de la Famille presque Zéro Déchet. Le R de Revendiquer.

Parce que quand nous aurons avancé, à notre rythme, sur le chemin du zéro déchet, nous allons pouvoir et devoir rayonner autour de nous !

- **Rayonnez** d'abord auprès de votre conjoint(e) mais surtout de vos enfants. Parce que ce sont eux l'avenir de cette planète et ce sera grâce à eux que les choses vont pouvoir changer. Montrez leur le changement que vous voulez voir pour demain. En leur expliquant vos gestes et les conséquences positives que cela aura pour leur avenir et celui de la planète, vos enfants pourront à leur tour rayonner auprès de leurs camarades.
- **Rayonnez** auprès de votre famille. Je vous promets qu'au début, ils vont vous prendre pour des illuminés. Vos parents vous diront certainement « *Mais c'est quoi cette lubie d'écolo-bobo ?* ». Vous avez certainement eu d'autres lubies quand vous étiez plus jeunes et vous vous y étiez plongés à fond. Continuez et voyez ce qu'il y aura de positif au bout de ce chemin.
- **Rayonnez** auprès de vos amis. Là aussi, on vous dira sûrement : « *C'est bien beau ton truc mais avec les enfants, c'est pas possible* » ou encore « *C'est pas à moi de faire des efforts mais aux politiques et aux industriels* ». Soufflez, respirez bien profondément. Ne vous laissez pas démonter. D'abord, les sceptiques trouveront toujours quelque chose à redire, de fausses excuses pour ne pas agir. Trop compliqué, trop cher, trop bizarre ... il y en aura toujours ! **Agissez, montrez** leur que c'est possible **sans jamais juger** mais toujours en montrant l'exemple. Non, vous n'êtes pas une bête curieuse. Oui, vous êtes une personne normale. Et en plus, vous faites un vrai acte militant pour l'avenir, vous vous engagez vraiment pour la planète, vous revenez à l'essentiel, vous avez trouvé le vrai bonheur !

Petit à petit, vous verrez les changements autour de vous. Papa a installé un composteur dans le jardin, votre sœur prépare le goûter de ses enfants, votre meilleure amie utilise une coupe menstruelle, votre collègue est allé réparer son grille-pain... ces gestes seront peut-être anodins mais ils vont avoir une belle et grande signification pour vous, pour nos enfants, pour la planète, pour l'avenir de ce monde !

Je vous souhaite un bel et merveilleux cheminement vers cette nouvelle vie « presque » Zéro Déchet.



Vous avez des questions ? Contactez-moi à
sylviana@lamourenvadrouille.com

Vous pouvez également me retrouver sur
mon blog <https://lamourenvadrouille.com>

et sur ma page Facebook
<https://www.facebook.com/lamourenvadrouille/>

