

REDUIRE SES DECHETS : ATELIER 1

Présentation générale

Aujourd'hui, un Français c'est 390 kg/an en moyenne pour ordures ménagères.

Pour rendre visible ces déchets que nous produisons chaque jour sans nous en rendre compte, Rob Greenfield, un New-Yorkais, a mené le projet *Trash me* : pendant un mois par-dessus ses vêtements, il met dans des sacs plastiques les déchets ménagers qu'il produit chaque jour.



La réduction de déchets ou « zéro déchet » est une philosophie fondée sur une série de pratiques visant à éviter autant que possible de générer des déchets.

Attention : le zéro déchet ne veut pas dire recyclage, le recyclage fait partie du processus mais c'est plutôt un dernier recours.

Souvent on entend : « ça c'est pas grave ça se recycle » mais dans la réduction de déchets, la devise est : « le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas » (on essaye de les éviter car il faut des matières pour produire n'importe quel objet ou emballage et de l'énergie pour le recycler).

5 étapes à suivre :

- **refuser** ce dont vous n'avez pas besoin (**prévention des déchets**) ;
- **réduire** ce dont vous avez besoin (**prévention des déchets**) ;
- **réutiliser** ce que vous consommez (**consommation responsable**) ;
- **recycler** ce que vous ne pouvez ni refuser, ni réduire, ni réutiliser (**traitement des déchets**) ;
- **et composter** le reste (**traitement des déchets**).

REFUSER

On s'attaque à la forme indirecte de la consommation : éliminer les objets superflus qui s'insinuent dans notre vie. Le but c'est de ne pas créer la demande.

Exemples d'objets à refuser :

- articles en plastique à usage unique (les sacs, gobelets, pailles, couverts jetables) qui ont une durée d'utilisation de 30 secondes en moyenne ;
- les cadeaux « gratuits » (le sont-ils vraiment ?) comme les articles de toilette des hôtels, les échantillons alimentaires, les sacs cadeaux promotionnels comme les stylos

qui grossira votre collection. Ils ont également une durée de vie très limitée car c'est un plastique pas cher ;

- les imprimés publicitaires que l'on met souvent directement au recyclage. La solution simple pour en éliminer une grande partie (pas l'intégralité malheureusement), c'est le STOP Pub.



A télécharger et imprimer ici : <https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/stop-pub>

- les cartes de visite (si on a un Smartphone, on peut la prendre en photo pour garder les infos qui nous intéressent, on les retrouvera sans doute mieux qu'avec une carte que l'on perd) ;
- les reçus. De nombreux distributeurs de banque proposent dès le début de prendre un ticket ou non, on a le choix aussi quand on prend des billets de train ;
- les produits suremballés. On peut changer de marque ou réagir auprès de la marque.

Ca peut être une démarche difficile au niveau social, on a peur de se faire mal voir quand on refuse quelque chose qu'on nous offre.

REDUIRE

Il s'agit d'abord de réfléchir à nos achats passés : déterminer l'utilité de chaque bien et se débarrasser de ce qui n'est pas nécessaire.

On réfléchit à ce que l'on fait rentrer ensuite dans sa maison.

Cela invite à restreindre sa consommation actuelle et future (réduire emballages, moins utiliser la voiture, réduire la taille de l'habitation...)

On évite les activités qui soutiennent ou amènent à la consommation (exposition aux médias et virées shopping).

C'est une démarche personnelle qui pousse à réfléchir à ses habitudes de consommation personnelle.

REUTILISER

Définition : utiliser plusieurs fois le produit sous sa forme manufacturée d'origine afin de maximiser son utilisation et de prolonger sa durée de vie.

Cela permet :

- d'éviter la consommation inutile (contenants réutilisables pour courses, remplacer un produit jetable par son équivalent réutilisable) ;
- atténuer l'épuisement des ressources (consommation collaborative, prêter ou louer de particulier à particulier avec par exemple le site : <https://www.e-loue.com> – voiture, maison, outillage, achat d'occasion, acheter malin avec produits réutilisables, réparables...) ;
- allonger la durée de vie des biens déjà acquis :
 - réparation : repair'café à Ermont 254, rue Louis Savoie, tous les samedis de 9h à 12h et tous les 1^{er} lundis du mois de 14h à 17h (sous réserve de la disponibilité des bénévoles) ; réseau Envie (<http://www.envie.org>),
 - repenser, rapporter ;
 - récupérer ex : colis, feuilles de papier vierges d'un côté ;
 - Kit de base : cabas, gourde/thermos, bocaux, bouteilles verre, sacs tissu, torchons, serviettes, piles rechargeables

RECYCLER

C'est un procédé qui a des limites :

- pas de réglementation pour que les fabricants fassent un effort sur les matériaux (ex : les matériaux mixtes coûtent moins chers à mettre à la décharge qu'à recycler) ;
- les consignes de tri sont différentes selon là où on se trouve (différences entre Saint Leu et Saint Prix par exemple car ce n'est pas le même syndicat qui gère les déchets) ;
- il faudrait qu'on achète les produits recyclés ;
- il n'y a pas d'actions des mairies pour fournir services pratiques et financièrement intéressants (redevance incitative pour réduire ses déchets et payer moins quand on en jette moins) ;
- capacité limitée des centres de tri à trier efficacement.

Attention au décyclage : procédé qui consiste à transformer un déchet en un nouveau produit de qualité moindre et non recyclable (ex : polaire).

Les matières plastiques « biodégradables » ou « compostables » sèment la confusion et polluent la chaîne de recyclage.

Il faudrait avant d'acheter étudier le cycle de vie entier du produit dont sa recyclabilité. Quand on achète neuf, on devrait choisir des produits qui peuvent non seulement être réutilisés, fabriqués à partir de matériaux recyclés et compatibles avec recyclage : à l'infini de préférence (verre, acier, aluminium), plusieurs fois (papier) et non décyclés (matières plastiques).

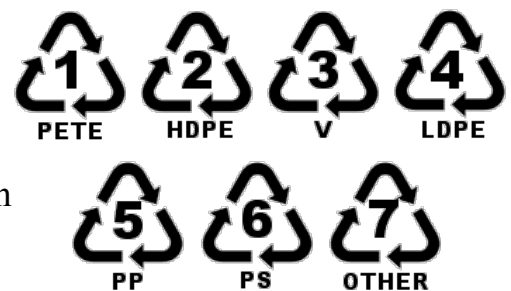
Ex : nous sommes passés d'une bouilloire électrique en plastique, ensuite bouilloire inox électrique maintenant bouilloire inox à poser sur la plaque

Le système actuel est complexe et on accède difficilement à l'information quand on veut savoir si un déchet est recyclable ou non.

Ex : différents types de plastiques méconnus, sur les plastiques on peut voir apparaître ces symboles.

Les différents nombres donnent des informations sur le type de plastique qui compose l'objet. A l'heure actuelle, on ne recycle que les plastiques de type 1 et 2, même si en théorie ils sont tous recyclables, ce n'est pas intéressant pour des questions de coût.

L'association Bouchons d'amour (<http://www.bouchonsdamour.com>) prend en charge les 2, 4 et 5.



COMPOSTER

C'est le recyclage des matières organiques, un recyclage naturel.

Les déchets organiques se décomposent pour former un terreau que l'on appelle « l'or noir ». 1/3 des déchets ménagers sont organiques.

On verra dans un prochain atelier qu'on peut aussi essayer de réduire ce qu'on jette au compost en s'intéressant aux épluchures, aux noyaux...

Déclat personnel ou comment on y est venu

Floriane a vu un reportage sur Béa Johnson, c'est la prêtrese du zéro déchet.



C'est une Française mariée à un Américain qui vit à San Francisco.

Sa famille est composée de 4 personnes dont 2 ados. Béa Johnson prend conscience que la surconsommation dans laquelle elle vit ne la satisfait pas, elle se rend compte qu'elle peut vivre très bien avec beaucoup moins et se lance dans le zéro déchet. A l'époque du reportage visionné, ils produisent 1 bocal d'un litre de déchets par an.



Voire moitié moins pour l'année 2015 (183g)



Son habitat est très épuré, très minimaliste. Chaque membre de la famille a une garde-robe restreinte, ainsi quand ils partent en vacances tout tient dans un bagage à main et ils peuvent ainsi louer leur habitat à d'autres.

Elle a écrit un livre :



Zéro déchet, 100 astuces pour alléger sa vie, « comment j'ai réalisé 40% d'économie en réduisant mes déchets »

Elle dresse des astuces pièce par pièce pour entrer dans la démarche tout en admettant que selon l'endroit de la planète où l'on se trouve on ne peut pas agir de la même façon (différences dans les accès au vrac).

Depuis la lecture de son livre, nous avons découvert également la famille presque zéro déchet.



Une famille française qui vit dans le sud-ouest de la France, engagé depuis plus de 10 ans pour la cause écologique et depuis 3 ans ils se sont engagés dans le zéro déchet. Ils ont écrit deux livres, très ludiques avec dessins, recettes... et un destiné plus particulièrement aux enfants :

Famille presque Zéro déchet - Ze guide

Les Zenfants presque Zéro Déchet – Ze mission



On se retrouve plus dans cette famille car ils ont des réalités plus proches des nôtres du fait qu'ils habitent en France, qu'ils ont deux enfants plus jeunes (qui cassent des jouets...). Ils sont venus à réduire leurs déchets par souci écologique d'abord.

Autre lecture : *Tout le monde veut sauver la planète mais... Qui descendra les poubelles ?* de Nat Mikles



Les deux motivations principales pour se lancer :

- premièrement : la présence des enfants nous a poussé à se demander quel monde on leur laisse ;
- deuxièmement : ça me semblait une démarche accessible et à notre portée.

Nos premières étapes

Avant de commencer, on avait 3 enfants avec des couches, on avait intérêt à ne pas louper un jour de ramassage de poubelles soit 2 poubelles d'ordures par semaine tandis qu'aujourd'hui, on peut attendre 6 mois avant de la sortir.

On a réfléchi à ce qui générerait le plus de déchets chez nous.

C'est une démarche graduelle, on a pris des habitudes petit à petit (il faut 1 mois pour prendre une habitude).

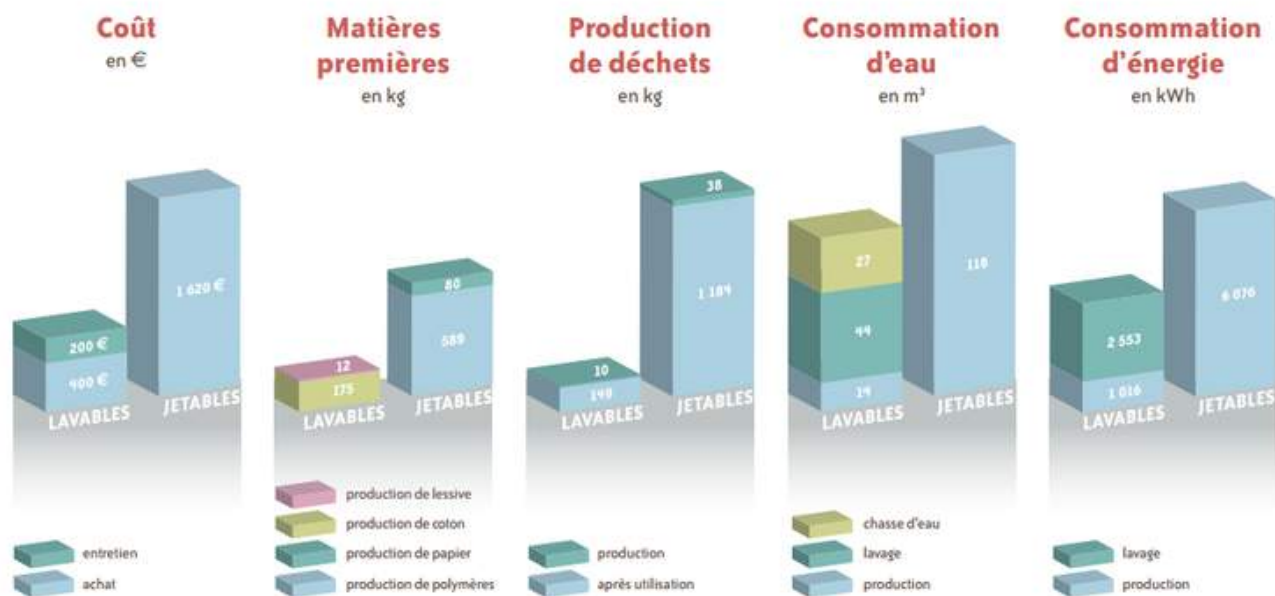
1^{ère} étape :

On a commencé par passer aux couches lavables.

Un enfant en couches jetables : c'est une tonne de couches de sa naissance à sa propreté.

On peut croire que les couches lavables consomment plus d'eau mais il ne faut pas oublier que les couches jetables en consomment à la production. Pour se faire une idée des avantages des couches lavables, voici un graphique comparatif.

Les chiffres des couches, pour 1 enfant pendant 2 ans et demi



Sources :

● www.bulledecoton.org

● Thèse : « Les couches lavables constituent une alternative moderne, écologique et économique aux couches jetables » d'Anne-Sophie Ourth

● L'étude de Lehrburger, Mullen James (Diaper : environmental impacts and lifecycle analysis, janvier 1991)

2^{ème} étape :



Avec des enfants à la maison, on consomme beaucoup de yaourts. Une copine nous avait offert une yaourtière qu'on n'avait jamais utilisé, celle-ci on ne l'a pas éliminé et on s'y est mis. Une tournée de huit yaourts par jour. Il y a d'autres systèmes pour les faire (four, cocotte minute...) mais nous n'avons pas encore eu le temps de nous pencher sur la question.

3^{ème} étape :

Le compost pour réduire les 30% de déchets organiques.

Chez tri-action, il est possible d'avoir des prix préférentiels pour avoir jusqu'à deux composteurs par foyer (pour voir les modèles et connaître la démarche pour en obtenir un : <http://www.syndicat-tri-action.fr/les-modeles-de-composteurs-et-lombricomposteur>).



Autre geste simple au quotidien :



Acheter sa baguette sans papier, pas besoin d'avoir un sac spécial, prenez un des nombreux tote-bag publicitaires qu'il y a chez vous. Et ça marche aussi pour les viennoiseries, les pains tranchés... et pour un gros repas, prenez une taie d'oreiller.

Les courses :

Petit à petit, nous avons pris des habitudes différentes pour nos courses. En effet, nous avons arrêté de consommer des produits transformés et avons dû trouver des alternatives progressivement.

Au début, il y a eu des doutes du type « on ne va plus rien manger » et on a trouvé petit à petit des solutions, les lardons c'est de la poitrine fumée, pour la flammenküche il y a du fromage blanc et de la crème en vrac au marché...

On a augmenté notre répertoire de recettes en variant les confitures, les glaces, les biscuits apéritifs, conserves de tomates pour pouvoir préparer des pizzas en plein hiver...

Pour les produits secs :

Pour commencer, nous avons fait attention aux emballages des produits achetés : pâtes et riz en sachet carton...

En 2016, on a fait nos premières courses en vrac dans la chaîne des épiceries Daybyday. Pour voir leurs produits et les adresses des boutiques (3 sur Paris) : <http://daybyday-shop.com>



Les avantages : c'est une chaîne d'épicerie en vrac dans laquelle on ramène ses contenants. Le poids du contenant est noté dessous avant d'être rempli et au moment de passer en caisse, l'épicier soustrait le poids du bocal, de la boîte et même du sachet papier. On ne paie que le contenu et le plus par rapport à du vrac en magasin bio, chaque produit acheté ne génère pas une étiquette autocollante (non recyclable), le ticket de caisse est édité à la demande désormais.



C'est une épicerie avec un plus large choix de vrac qu'un magasin bio : aliments secs, gâteaux, gâteaux apéritifs, produits ménagers, thés, cafés, huiles....

Pour le frais : nous avons glissé petit à petit d'une consommation en supermarché vers une consommation avec produits locaux au marché en apportant nos contenants.

Accueil plutôt positif des commerçants, ils savent ce que coûte l'emballage donc généralement ils sont réceptifs. Certains tiquent quand la balance est tarée pour un contenant, du coup on fait des choix et on se tourne vers ceux que ça ne gêne pas. Certains ont évolué positivement, ex : la fromagère du marché de Taverny qui mettait le beurre sur un papier au départ et qui ensuite a compris qu'il valait mieux tarer la boîte pour ne pas utiliser un papier et générer un déchet.

Un point noir : le lait pour lequel nous n'avons pas de solution. Il y a des distributeurs de lait dans le Val d'Oise mais si c'est pour faire une heure de voiture une fois par semaine, ça ne nous semble pas cohérent.

Constats divers :

L'avantage de faire ses courses en vrac, on stocke dans des bocaux transparents et on a une meilleure visibilité de ce qu'il y a dans nos placards, ce qu'il reste.



C'est assez stimulant de tester de nouvelles choses.

Les premiers mois, on a ressenti une sensation de manque, mais ça nous a fait nous demander qu'est-ce qui nous rendait accro dans l'industriel : le sucre, le sel caché, les additifs, le glutamate (exhausteur de goût)?

Pour éviter les huiles essentielles des produits d'hygiène (déodorant, dentifrice, shampoing) que l'on trouve au daybyday, on s'est lancé dans la réalisation du déodorant maison et du dentifrice.

Nous avons modifié notre façon de faire les fêtes, même si le fait d'avoir des enfants trop gâtés nous embêtait bien avant.

Nous osons plus de choses dans nos activités : on amène son verre pour éviter un gobelet plastique, ce qui souvent ouvre à la discussion.

Le plus difficile : lutter contre les cadeaux des proches dont nous n'avons pas besoin.

Ce que ça nous a apporté

Si on a pu croire au début qu'il s'agissait uniquement de réduire ses poubelles, cela a changé plein de choses de façon générale et heureusement ! Car si on s'arrêtait sur la quantité de déchets, on peut vite être découragé en regardant les poubelles de son quartier.

Les apports :

- questions de santé : on a changé de savon (4 ingrédients lisibles et naturels) ; on a éliminé les ustensiles de cuisine avec un revêtement Teflon (ex : poêle inox désormais) ; on élimine les ustensiles de cuisson en plastique, le plastique migrant dans les aliments quand il est chauffé (bouilloire, cuit-vapeur) ;
- achat de fruits et légumes de saison ;
- se fournir au plus proche du producteur (direct producteur : volailles, pommes/poires/jus, volailles, farine, miel ; légumes provenant d'un rayon de 30 km, volailles direct producteur, pommes direct producteur)
Ca nous a permis de réduire notre poubelle de verre en ramenant nos bouteilles de jus au producteur pour qu'il les réutilise, de même pour les bocal de miel ;
- chercher à réparer (ex : lave-linge réparé grâce au réseau Envie) ;
- réflexion pour travaux : cuisine chinée sur le bon coin, peinture des murs (non toxique) ;
- vente pour désencombrer ou changer d'équipements (ex : moules en silicone...) de plus, acheter d'occasion permet des rencontres sympathiques ;
- réduire ses déplacements en voiture.

Les fêtes

NOËL

Noël génère beaucoup de déchets : emballages, papiers cadeaux et cadeaux dont on n'a pas besoin (il n'y a qu'à voir les messages des sites de revente après Noël pour vous inciter à vous débarrasser des cadeaux que vous avez reçu).



En moyenne, un enfant Français reçoit 9 jouets, et pour certains cela peut aller jusqu'à 20 ou 30.

Dans les esprits, tout le monde doit se faire des cadeaux dans les esprits, certains prennent même un crédit pour l'occasion.

Voici quelques éléments que nous avons choisi de mettre en place pour notre famille :

- Calendrier de l'avent : calendrier à garnir en tissu trouvé en brocante, on l'a garni de différents sujets fabriqués en récup avec les enfants.

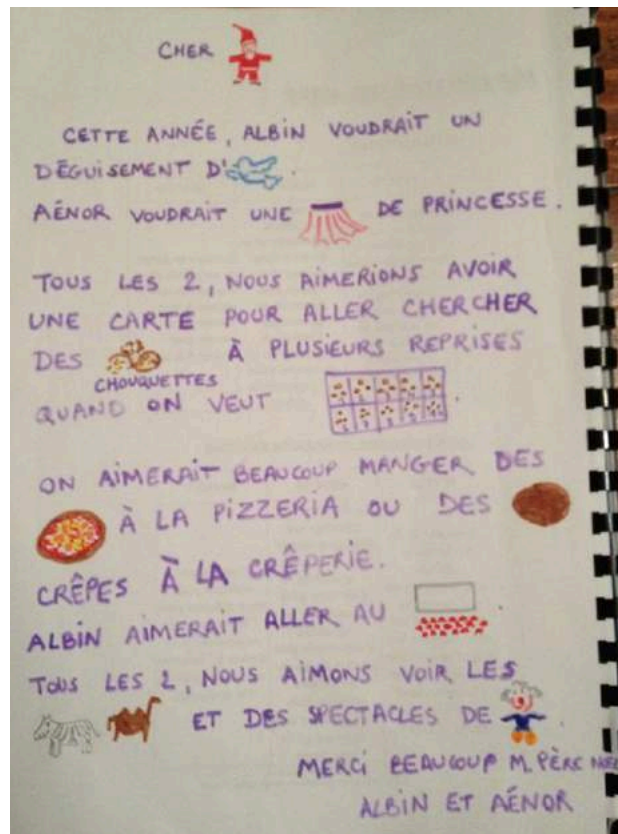


- Sapin : en France, ils ne sont pas labellisés et sont produits à l'aide de pesticides, engrais, herbicides comme toute production industrielle de masse. En plastique, il n'est pas recyclable

Nous avons choisi de faire un sapin en palette.



- Liste Noël



Les alternatives aux cadeaux neufs :

- cadeaux d'occasion ;
- cadeau temps partagé ;
- cadeau bricolé/cuisiné soi-même (ex : sablés, pain d'épices, cookies, kit de survie – SOS cookies – tous les ingrédients secs pour faire la recette).

Exemple de tutoriel pour SOS cookies :

<https://www.papillesetpupilles.fr/2009/10/cookies-pour-cadeau-gourmand-ou-sos.html/>



Pour les adultes, on peut envisager de faire un tirage au sort quelques semaines avant, on tire le nom d'une personne et c'est à elle qu'on fera le cadeau le jour J avec un budget limité défini à l'avance.

- Papier cadeau : faire attention à ce qu'il ne soit pas plastifiés, choisir des papiers éco labélisés ou mieux des matériaux récupérés (dessins, journaux...), sac papier récupéré et customisé, ou emballer dans du tissu comme on le verra tout à l'heure



- Déco table : préférer des éléments naturels contre les diamants, étoiles et autres décorations plastiques
Pour le repas, bannir le plastique à table.
- Déco fenêtre : en utilisant du blanc de Meudon mélangé avec un peu d'eau (pâte en mélangeant 1 mesure de blanc de Meudon et 1/2 mesure d'eau)



PAQUES

C'est une période de surconsommation de chocolat : d'un produit rare, fragile et de fêtes, on est passé à une consommation de masse et industrialisée aux nombreuses conséquences environnementales et humaines.

Pour 2017, nous avons procédé ainsi :

- Chocolat : chez le pâtissier récupéré dans une grande boîte pour les sujets et fritures dans bocal en verre. On privilégie la qualité plutôt que la quantité, modération !
- Œufs en bois polonais (chinés sur brocante) et quelques cailloux customisés cachés dans le jardin



- Troc : les enfants ont ensuite échangé les œufs ou cailloux contre des chocolats (1 œuf contre un sujet et ensuite 1 œuf = 3 fritures).



SOLUTIONS POUR TOUTES LES FETES



Épiphanie : couronne en tissu pour éviter les couronnes en carton jetables.

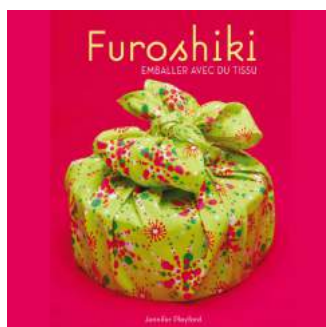
Fêtes diverses : une banderole de fanions à la place des ballons.



Et quand on amène un plat à partager, un sac à tarte.

Tutoriel : <http://leslubiesdelouise.com/2014/05/16/un-sac-a-tarte-facile-et-original-diy/>

Atelier pratique : Furoshiki



Références livre : *Furoshiki, emballer avec du tissu* de Jennifer Playford