

Tendre vers le zéro déchet

DEFI ECO-CITOYEN

Selon un rapport de WWF (Fonds mondial pour la nature), 1/3 des déchets plastiques soit plus de 100 millions de tonnes entrent dans la nature et polluent rivières, océans et terres chaque année. Saviez-vous qu'un déchet en plastique met 100 à 1000 ans à se décomposer dans la nature ? Bien loin de disparaître, ils se fragmentent en dizaines de milliers de petits morceaux qui terminent dans les nappes souterraines ou encore dans les cours d'eau. Face à ces données, depuis quelques années, un mode de vie à vu le jour : le zéro déchet. Le terme n'est pas à prendre au sens strict, mais plutôt comme une tendance vers la réduction des déchets, une réflexion face à la consommation, un souhait de faire rétrécir nos poubelles. Le zéro déchet s'articule autour de 5 R que sont Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler, Rendre à la nature. Si vous aussi vous souhaitez vous lancer dans la réduction de vos déchets, pour raison écologique ou bien économique, nous allons vous guider, grâce à ces 5 principes, en vous donnant quelques astuces simples et réalisables par tous.

Niveau



Temps

Indéfini

(dépend des mesures choisies)

Matériel

Indéfini

(dépend des mesures choisies)

PARTICIPEZ VOUS AUSSI AUX DEFIS POUR LA NATURE !

1

Refuser

Savoir dire "NON"



Au quotidien; en allant chercher le pain, en participant à un salon, en prenant à emporter ou encore en recevant le courrier, nous percevons bon nombre d'objets et emballages à usage unique ou très limité. Cependant, rien ne vous oblige à les accepter, vous pouvez tout simplement les refuser grâce à ces quelques astuces :

- Refusez les goodies
- Installez un STOP-PUB sur votre boîte à lettres
- Refusez les emballages, gobelets et couverts jetables en prévoyant votre sac à pain, vos couverts, votre tasse ou encore votre contenant alimentaire (même pour le fast-food, c'est possible!)
- Refusez les tickets de caisse. Certains commerçants proposent maintenant des envois par courriel (impactant pour l'environnement) et d'autres demandent même si l'on souhaite qu'il soit édité.



2

Réduire

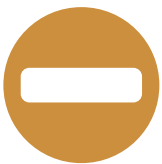
Privilégier le local, le vrac, l'occasion

- Evitez le gaspillage, notamment en ce qui concerne l'alimentaire. Chaque année un français jette en moyenne 20kg de nourriture à la poubelle, autant de déchets qui auraient pu être évités en achetant les quantités nécessaires, en conservant mieux, en congelant, etc.
- Achetez seulement ce dont vous avez besoin, prévoyez votre menu pour la semaine et votre liste de courses correspondante.
- Evitez également le suremballage

3

Réutiliser

Oublier le jetable, favoriser le durable

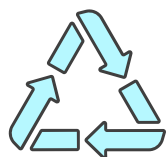


- Eliminez les emballages de la cuisine en achetant le plus possible en vrac, dans des sacs en tissus ou bocaux en verre et en cuisinant du "fait-maison".
- Eliminez les emballages de la salle de bain (utilisez des savons solides, fabriquez vos produits comme le déodorant ou le dentifrice, remplacer les coton-tiges par des oriculi et les cotons par des disques lavables)
- Eliminez les emballages des produits ménagers en les fabriquant à partir d'ingrédients simples trouvables en vrac (bicarbonate de soude, cristaux de soude, vinaigre blanc, sel alimentaire, etc.)
- Utilisez du tissu ou du journal pour emballer les cadeaux (le papier cadeau n'est pas recyclable et a une durée de vie de quelques secondes).

- Pour les objets rarement utilisés (outils, engins, appareils à fondue, etc), pensez à prêter et/ou emprunter aux voisins (des sites internet existent pour proposer les choses que l'on souhaite partager dans son quartier) ou encore à louer.
- Pour l'hygiène féminine ou encore les changes de bébé, il existe des solutions lavables, pensez-y (c'est aussi économique).

4 Recycler

Valoriser les matériaux des déchets

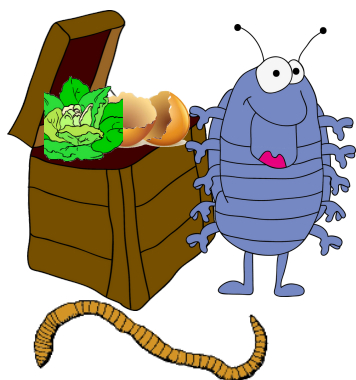


Ce que nous recyclons, ce sont des déchets, mais nous leur donnons une chance d'être valorisés afin de redonner un objet.

Pensez à recycler le verre, le papier, le carton, ou encore le plastique, en suivant les indications de votre syndicat de déchet.

5 Redonner à la terre

Valoriser les matières organiques



Le compostage est un mode de valorisation des déchets dits organiques. A partir de matières naturelles (restes de repas, déchets de jardin, cartons, papier journal, boîte d'oeufs), vous obtiendrez du terreau utilisable comme engrais au jardin. La décomposition par les champignons, bactéries et petites bêtes du compost permettra l'obtention d'un produit riche en nutriment, pour vos par-terre de fleurs ou potagers.

Si vous n'avez pas de jardin, renseignez vous sur le lombricompostage ou proposez un composteur partagé !

Liens utiles :

<https://www.famillezerodechet.com/>

<https://www.zerowastefrance.org/>

<https://mesvoisins.fr/>

<https://www.perchenature.fr/actualites/110-le-lombricompostage>

<https://www.perchenature.fr/actualites/109-le-compostage>

Livres :

Béa Jonhson - Zéro Déchet

Raphaele Vidaling - Tout faire soi même

Famille zéro déchet - Ze Guide

Famille en transition écologique

Pour suivre votre avancement dans cette démarche, vous pouvez peser vos poubelles chaque semaine. On est souvent agréablement surpris, et ce, rapidement !