

JÉRÉMIE PICHON - BÉNÉDICTE MORET

Préface de NICOLAS HULOT

Famille *presque* ZERO DECHET

ZE GUIDE



Osez le mode de vie durable
qui fait du bien

Famille *presque* ZERO DECHET ZE GUIDE

Jérémie PICHON - Bénédicte MORET



Conception graphique et illustrations : Bloutouf (www.bloutouf.fr)

ISBN : 978-2-36549-187-7

Imprimé par France Quercy à Mercuès (France)

N° d'impression : 60022

Dépôt légal : 1er trimestre 2016

©Thierry Souccar Editions, 2016, Vergèze

www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés



Imprimé sur papier 100% recyclé Cyclus, certifié FSC® Recycled et Ecolabel Européen (n°FR 011/003)

Préface

Des pollinisateurs d'espoir

Préserver et partager sont les mots clés d'une vision renouvelée de la prospérité et d'une redéfinition du progrès qui placent comme critères premiers le bien-être et l'épanouissement de tous les hommes ainsi que le respect de la vie sous toutes ses formes.

Plus je vais à la rencontre des acteurs de terrain, plus je suis persuadé qu'un petit groupe d'individus conscients et engagés peut changer le monde.

Historiquement, c'est toujours de cette façon que le changement s'est produit, comme l'évoque l'anthropologue, Margaret Mead.

La preuve nous en est donnée ici par Bénédicte et Jérémie qui, refusant la résignation ou le fatalisme ambiant, nous dévoilent avec *Famille presque zéro déchet* que là où des problèmes se posent, s'inventent également des solutions.

Ils ont mis en œuvre une idée qui m'est chère : contribuer à créer les conditions pour faire émerger un nouveau modèle de société à impact positif, où les bonnes idées de quelques-uns deviennent la chance de tous.

Dans un monde où les espèces et les ressources naturelles se raréfient, où les inégalités se creusent, cette démarche de modération permet de distinguer l'essentiel du superflu.

À cette initiative j'aimerais associer Théodore Monod qui disait : « L'utopie n'est pas l'irréalisable, mais l'irréalisé. »

Sur le chemin de la construction d'une société basée sur l'épanouissement humain et le respect de la biosphère, bonne route à tous !

Nicolas Hulot

Président de la Fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme

Préface

Le Zéro Déchet n'est pas une mode, c'est une nécessité, un devoir

Qui n'a pas conscience des enjeux environnementaux, aujourd'hui ? Épuisement des ressources naturelles, déséquilibre météorologique, crise de l'eau potable... Pourtant, beaucoup d'individus ne se sentent pas concernés et estiment qu'il revient aux industriels et aux politiques de changer les choses. J'estime au contraire qu'un monde meilleur germe chez le consommateur. Car c'est lui qui, par l'intermédiaire de ses achats, oriente les pratiques industrielles. Acheter c'est voter. Un consommateur qui achète seulement ce qu'il lui faut (d'occasion ou en vrac), investit son argent vers un futur durable et vote d'emblée pour un futur Zéro Déchet.

Le Mahatma Gandhi a dit : « Le bonheur est quand ce que vous pensez, ce que vous dites, et ce que vous faites sont en harmonie ». Et c'est exactement ce que le mode de vie Zéro Déchet apporte à ma famille aujourd'hui. En diminuant nos déchets annuels à un bocal d'un demi-litre, il s'est révélé être tout le contraire de ce que nous aurions pu imaginer. Il ne coûte pas plus cher, au contraire : il nous fait économiser de l'argent (40 % d'après nos calculs). Il ne prend pas plus de temps, au contraire : il nous en fait gagner. Il ne prive pas de la vie, au contraire : il l'enrichit en faisant place à ce qui est important, notre famille, nos amis et une vie riche en expériences.

Le mode de vie Zéro Déchet vous réserve bien des surprises. Ne perdez plus un instant pour lui donner une chance d'enrichir votre quotidien, de donner un sens à votre passage sur Terre : la vie est trop courte, trop précieuse pour être gaspillée par les activités chronophages de consommation. Et les avantages d'une vie sans déchet sont trop importants pour être ignorés. Tout ce que vous risquez, c'est tout simplement de regretter de ne pas avoir commencé plus tôt !

Allez, on se lance ?

Béa Johnson

Conférencière et auteur de Zéro Déchet, Les arènes

Merci

Anaïs LOUZON

pour avoir cru en nous et nous avoir sortis du caniveau où on était,

Elvire SIEPRAWski

pour sa relecture attentive et sa tentative de nous mettre au zéro gros mot,

Sophie PEÑA GARZON

pour les fotes d'ortagrafe,

Emilie ALART

pour ses recettes au miel quicollentmaisquimarchent,

Raphael PRIMET

pour être là encore une fois,

Eloise DESMIETTESDANSMONSLIP

pour sa motivation et son soutien sans faille,

Audexter ROSIER

la psychopathe allemande du français,

Ilse DETHUNE

pour sa connerie world class,

Philippe VALETTE

pour son gros Georges,

Nathanaelle COURTOIS

pour son soutien,

toute la communauté Zéro Déchet

qui nous suit et nous donne matière à réfléchir chaque jour,

les associations environnementales et leurs militants

qui tiennent bon depuis des années contre vents et marées,

à nos parents

qui y comprennent quedal mais qu'on aime quand même,

à nos enfants

qui continuent de pourrir notre bilan déchet annuel,

à nous deux

pour cet énième écoprojet mené à fond,

à notre planète,

seule et unique, si belle, si fragile et si peu respectée.

Non merci

aux 1% de prédateurs qui ne comprennent toujours pas qu'il n'y a aucun business à faire sur une planète morte et continuent d'exploiter les 99 autres %, à tous ceux qui continuent de se faire tondre en rêvant de faire partie des 1%.

Un truc avant le propos

Avec ce guide pratique, nous souhaitons modestement renvoyer l'ascenseur à ceux qui nous ont un jour sensibilisés, touchés, inspirés, aidés. Des militants, des pionniers, des philosophes, des voisins, des fous, et surtout... nos grands-parents, les « King » du Zéro Déchet. Il n'y avait pas de kryptonite à la ferme mais ils étaient les super-héros de l'économie circulaire, du fumier au jardin, du verger à la conserve, de la vigne au verre. Et c'était seulement il y a quelques dizaines d'années ! **On a dû louper quelque chose sur le chemin du progrès...** Comme un bug dans la matrice.

N'écoutez pas les zérosceptiques, les râleurs et leur flemme, les lâches et leurs excuses. Donnez-vous le temps mais faites. **Agissez, il en va de la survie de l'espèce.** Avec *Famille Zéro Déchet - Ze Guide*, nous souhaitons donner toute sa place à l'action. Sans juger, culpabiliser ou moraliser, on n'est pas curé. Les voies impénétrables du changement se situent pour nous dans l'action consciente et informée.



Sommaire

INTRODUCTION.....	➔ P.8
ZÉRO DÉCHET DÉFINITION.....	➔ P.19
B.A.BA DES DÉCHETS.....	➔ P.25
LES ZÉROSCEPTIQUES.....	➔ P.36
PLAN D'ACTION ZÉRO DÉCHET.....	➔ P.58
LES COURSES.....	➔ P.61
LA CUISINE.....	➔ P.85
L'HYGIÈNE DE LA MAISON.....	➔ P.105
LES COSMÉTIQUES.....	➔ P.135
LES ENFANTS.....	➔ P.175
LES FÊTES.....	➔ P.197
LA MAISON.....	➔ P.221
CONCLUSION.....	➔ P.241
LES 10 DÉFIS.....	➔ P.242
BIBLIO.....	➔ P.250



INTRODUCTION

« Comme souvent dans l'histoire, les forces de changement sont marginales, périphériques et déviantes. » Edgar Morin

Notre histoire (presque) Zéro Déchet

IL ÉTAIT UNE FOIS...

Comment s'est-on mis au Zéro Déchet ? Tout seuls comme des grands, et sans vraiment le savoir...

Début des années 2000, nous ramassons les déchets sur la plage avec l'association Surfrider Foundation. Première prise de conscience de l'état catastrophique de l'écosystème océanique et de notre surproduction de déchets. Devant l'ampleur des dégâts, nous décidons de développer en montagne, c'est-à-dire en amont du cycle de l'eau, l'association Mountain Riders sur le même principe. Objectifs : ramasser les déchets sur les pistes de ski après la saison, réfléchir sur un modèle durable du tourisme de montagne et tout simplement de notre système de consommation. C'est donc en ramassant des tonnes de pompotes, mégots, emballages en tout genre dans la nature, que l'idée de réduire les déchets à la source s'est installée dans notre tête. **Le déchet ne se retrouvera pas dans la rivière si je ne l'achète pas...** Le Zéro Déchet a ainsi commencé pour nous sans que l'on ait vraiment mis le mot dessus.

2006. Ce sont les belles années Al Gore, Nicolas Hulot et les Grenelle de l'environnement. **Nous pensons changer la planète, nous marchons sur l'eau.** Les idées foisonnent, nous pouvons limiter le réchauffement climatique à moins de 2 °C, freiner l'appétit des industriels pour les ressources naturelles, raisonner nos concitoyens et les inciter à limiter leurs sacs plastique.

2014. Depuis, nos espoirs ont été douchés par les courbes du changement climatique et les kilos de déchets produits, qui ont suivi une trajectoire à 45°. Échec. Les iPhones sont arrivés, on prend l'avion comme on va au cinéma et le modèle américain s'est définitivement imposé avec ses 4x4 urbains SUV et ses burgers. La prise de conscience de l'état de notre planète n'a pas suffi ou est trop lente, **nous surconsomons**. Mais qu'en est-il pour notre famille a priori plutôt engagée et écolo ?

No poubelle

1er jour de l'aventure zéro déchet

Quelle misère !!... Du vrac sans emballage à la biocoop, du panier de légumes et de fruits chaque semaine en direct-live des producteurs locaux et quasi bio, du recyclage aux petits oignons avec trois bacs de tri à la maison, le compost au fond du jardin... Bref on a fait tout-comme-ils-ont-dit-pour-être-éco-citoyen-tout-ça. Mais alors c'est quoi cette poubelle qu'on jette chaque semaine ??!! Pourquoi on donne encore à bouffer à notre incinérateur municipal calé à la sortie de l'autoroute ? C'est décidé, on va en avoir le cœur net : ouverture et étalage du contenu de la poubelle dans le jardin. Fallait pas nous chauffer !



Alors ? Ben de l'emballage, de l'emballage... en tout genre : sacs, blister, opercule, capsule, barquette, sachet, pot... Et surtout du plastique, du plastique, de l'alu, du plastique... Que du contenant à usage très limité mais à durée de vie quasi illimitée. Mais comment se « fesse » que l'on se retrouve avec cette quantité alors qu'on n'en veut pas ?! Elle est là, la question. À quel moment on s'est fait refourguer ces déchets ? Et comment les virer de notre vie et de notre budget dépenses ? Parce qu'une chose est sûre : on les a payés.

Cette année sera donc l'année de la bataille contre la poubelle. La réduction à la source est désormais notre crédo : sacs en tissu, goûters maison, produits frais, aucun suremballage, on va faire feu et shooter la poubelle en dehors de notre cuisine !

Un an déjà !

1 an après

Yalah on souffle la gibou ! Bon ben, on y est. Déjà un an. Vous vous moquez bien de savoir que les cheveux blancs arrivent, que les gamins ont encore progressé en conneries internationales et qu'on met toujours plus de temps à récupérer des soirées. Et vous nous dites : alors bilan Zéro Déchet, zavez fini de faire les malins ? OK le bilan de la première année c'est parti, en chiffres et en images.



Classons nos déchets en deux catégories : recyclables ou pas.

RECYCLABLES

➔ Un bon bac de 40 L de déchets recyclables en tout genre chaque mois : verre, papier, carton, briques Tetra Pak, bouteilles plastique, aluminium. Pas des masses mais c'est encore trop. On n'est pas à zéro et on ne le sera pas tout de suite : on n'a pas super envie de virer le vin ou la bière. Le verre est recyclable à l'infini et quand le système de consigne sera remis au goût du jour, on arrêtera de dépenser de l'énergie pour rien... Pour le reste : bouteilles plastique de lait, Tetra Pak de crème, certaines conserves... On peut progresser et en supprimer

encore une bonne partie, par exemple en trouvant une laiterie qui nous vend le lait et la crème en vrac !

→ Un compost qui se porte comme un charme et grouille à souhait (c'est incroyable quand on approche l'oreille !). Il s'est réduit de lui-même à un demi-mètre cube cette année. Ce qui est proprement hallucinant vu tout ce qu'on y a mis dedans : environ un seau de 5 L tous les trois jours ! La nature est incroyable. Elle nous évite d'envoyer une centaine de litres de déchets organiques à l'incinérateur. Vive le compost, vive le fumier de mon grand-père. Ça devrait être obligatoire. Écrit dans la loi ! Au nom de la planète, des sols, des humains, de l'humus. Un tiers des terres arables françaises sont déficitaires en matière organique selon l'INRA. On ferait bien de remettre nos déchets organiques dans le sol plutôt que de les faire disparaître en fumée...

→ L'équivalent d'un gros sac de 30 L de vêtements, chaussures et tissus déposés dans les conteneurs de recyclage, chez Emmaüs, mis en vente sur les réseaux sociaux et dans les vide-greniers.

NON RECYCLABLES

→ On est arrivé à réduire nos déchets à une poubelle de 15 - 20 L tous les mois en moyenne. Elle est constituée de tout ce qu'on n'arrive pas à virer :

- petits plastiques indésirables comme l'intérieur d'un cubi ou un manche de fourchette cassée par exemple,
- papiers de bonbons ramenés de l'école,
- plaquettes de médocs (pas de pharmacien qui pratique le vrac à la ronde par chez nous...),
- mégots de cigarettes des potes,
- pansements pour bobo,
- élastiques à cheveux...

Sans l'organique, le métal et le verre, elle est donc plutôt légère et pèse en moyenne 1,5-2 kg. Ce qui nous amène à une vingtaine de kilos de déchets domestiques annuels.

→ Des déchets non recyclables jetés en déchetterie tout au long de l'année pour une quinzaine de kilos aussi :

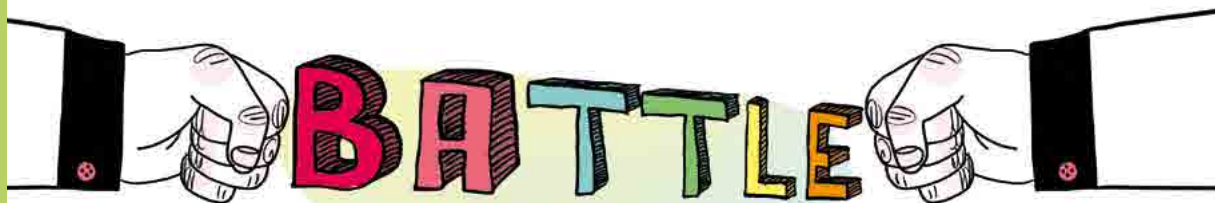
- deux flexibles de douche (si je devais illustrer un exposé sur l'obsolescence programmée, je prendrais le flexible de douche...),

- des cintres plastique de penderie (maintenant ils sont en bois...),
- deux poignées de porte (en plastique),
- un tupperware plastique cassé,
- quelques résidus de jouets plastiques cassés,
- quelques disques de ponceuse,
- un parasol qui a pris un bon coup de vent,
- deux gros jeux plastique gonflables de piscine (là on aurait pu éviter mais on s'est quand même bien marré),
- un essuie-glace et 10 L d'huile de vidange des voitures (eh oui il faut tout comptabiliser les amis),
- deux chargeurs de portable obsolètes,
- un mixeur qui a rendu l'âme.

Il ne vous aura pas échappé que la majorité de ces déchets est en plastique et non recyclable. Car au final, on ne recycle que très peu de matières plastique, ce qui exclut la plupart des plastiques consommés quotidiennement comme les pots de yaourt, barquettes polystyrène, emballages, blisters et compagnie...

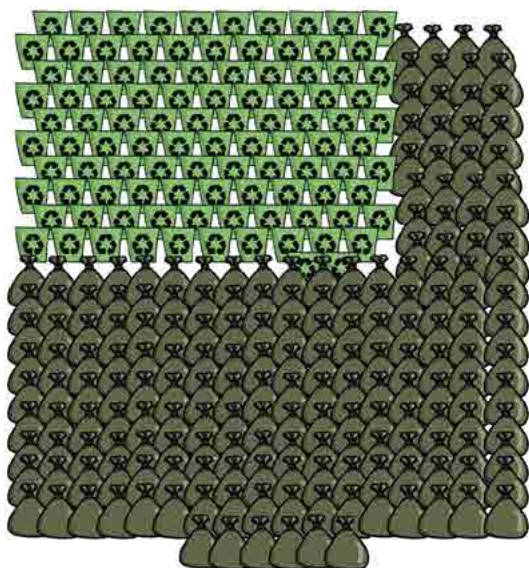
L'ensemble de nos déchets non recyclables totalise donc environ 35 kg par an : 25 kg de déchets domestiques annuels + 10 kg d'entretien voiture. Comparé aux 390 kg comptabilisés en moyenne par Français, ça commence à être plus qu'honorable.¹ Un peu moins d'un dixième... **91 % de réduction.**

¹ - Ademe, Chiffres clés déchets 2014.



NOTRE POUBELLE

AVANT



- 1 POUBELLE 30 L/3 jours environ
- 1 BAC DE DÉCHETS RECYCLABLES de 30 L/semaine

APRÈS



- UN BON GROS COMPOST comme pépé
- 1 POUBELLE 15-20 L/MOIS (en baisse à ce jour)
- 1 BAC DE DÉCHETS RECYCLABLES de 30 L/mois : flacons plastique, verre, papiers, cartons, métaux (en baisse à ce jour)

TOTAL :

390 KG
ANNUELS

TOTAL APRÈS :

25 KG DE DÉCHETS
DOMESTIQUES ANNUELS
+ 10 KG D'ENTRETIEN
VOITURE

91 % de réduction

ON ANNONÇAIT "PRESQUE" ET ÇA S'EST VÉRIFIÉ...

Améliorable ? Bien sûr, on peut toujours s'améliorer... Mais quand on compare notre poubelle d'aujourd'hui à celle de l'année dernière, l'évolution est déjà plutôt bonne. D'ailleurs les photos de poubelle parlent d'elles-mêmes. Plus de barquettes plastique de gâteaux, ni d'emballages alimentaires...

Maintenant, c'est sûr, la progression va être plus difficile car on entre dans le dur du dur : **les derniers 10 % de déchets à éviter. Ce sont les plus compliqués et ils nous amènent à des questions existentielles :**

Existe-t-il des pansements compostables ? Est-ce que je rends les mégots de clopes aux potes quand ils partent ? Est-ce que j'interdis à mes enfants d'accepter les bonbons avec papier des copains qui fêtent leur anniversaire ? Dois-je marcher pieds nus ? Puis-je rouler sans essuie-glace dans une région qui totalise 1500 mm annuels de pluie ?

Il va donc falloir continuer à se poser des questions.

Car il a fallu évaluer, choisir, changer. Le mot le plus important à coller à ce bilan est : **REFUSER**. Refuser de se faire emballer, suremballer. Refuser un système qui dégénère, nous coûte cher et hypothèque les chances de nos enfants à vivre aussi bien que nous ou nos parents. Refuser de brûler des déchets organiques. Refuser un sac plastique. Refuser de faire comme les autres. Refuser est le début du changement. Refuser, c'est renoncer. Mais franchement, on s'en fout royalement de ne plus manger de chips en sachet à l'apéro. Bien au contraire.

ZÉRO DÉCHET, UN MODE DE VIE BÉNÉFIQUE

Notre ambition avec ce livre ? Vous proposer de **vivre mieux en dépensant moins**. Tiens, ça pourrait être le slogan d'une campagne présidentielle... Contrairement à ce que certains médias et tenants du système caricaturent à longueur de journée, l'écologie ce n'est pas revenir à l'âge de pierre, ni se priver de tout ! C'est trouver d'autres solutions que celles qu'on vous met sous le nez ou que la pub vous vend. **Redevenez acteur**. Choisissez ce que vous voulez acheter, manger, vivre chaque jour. Car « être » ce n'est pas « avoir » mais bien vivre, partager, sentir, faire. Non, pas faire du shopping rhooooo... Va falloir suivre ! Le bilan de notre expérience est archipositif en tout point pour toute la famille

et les générations futures qu'on a oublié d'inviter à la table des discussions. Nous avons changé notre quotidien en mieux. Chaque incursion sous les néons d'une grande surface et la découverte des nouveautés en emballage individuel nous décrochent la mâchoire d'étonnement. Comme ces quartiers de pommes prédécoupées en barquette sous blister...

Mais revenons devant l'étal coloré de notre primeur local et faisons le bilan.

→ **Nous protégeons activement l'environnement.** À ce jour, nous produisons une poubelle de **15-20 L** par mois soit **25 kg** annuels environ. Presque Zéro Déchet donc. Ce sont des petits plastiques d'objets cassés, d'opercules, de restes de jeux, de plaquettes alu d'ibuprofène, de rondelles de ponceuse à bois, de cintres plastique cassés... Bref des inévitables, des objets de notre vie d'avant qui rendent l'âme, des oublis, des dépannages... À ajouter à ce bilan, 30 L de déchets recyclables mensuels : des bouteilles en verre, notamment de bons vins du Sud-Ouest, on est plutôt amateurs.

→ **Nous dépensons moins.** Notre budget courses hebdomadaire est d'environ 150 € pour quatre personnes tout compris : alimentation-entretien-soins. Nous achetons en vrac (produits 15 à 40 % moins cher), nous ne gaspillons pas et ne jetons pas, nous achetons juste ce dont nous avons besoin, nous achetons d'occasion (jeux, vêtements...) donc beaucoup moins cher et revendons. Au final, nous n'achetons que très peu de choses car on évite les achats impulsifs inutiles. **On fait de belles économies quand on arrête de consommer n'importe quoi !** On entend souvent que se nourrir avec des aliments de qualité et bio est réservé aux classes les plus aisées. C'est faux. En revanche, il faut :

1 → **Changer ses habitudes d'achat.** Le bio sous plastique de Pologne à 12 000 dollars est une connerie sans nom.

2 → **Repenser ses repas**, car il n'est pas possible de passer du classique au bio avec les mêmes menus. Qu'on se le dise, la pub et les agro-industriels vous mentent lorsqu'ils vous disent que vous pouvez manger du saumon et du rumsteak tous les jours de l'année ! Le prix économique et le prix environnemental sont bien trop chers...

→ Nous protégeons notre santé et sommes en meilleure forme. En disant stop aux produits industriels, nous avons réduit le sel et surtout le sucre, la drogue reine des géants de l'agroalimentaire, ce poison pour notre santé présent dans la majorité des aliments de grande surface. Surtout nous ingérons beaucoup, beaucoup moins de produits chimiques présents dans ces produits : pesticides, herbicides, engrais, additifs, etc. Nous luttons donc activement contre les maladies dites de « civilisation » : cancers, maladies cardio-vasculaires, AVC, obésité, diabète, Alzheimer, baisse de la fertilité... Au quotidien, nous n'avons plus de problèmes de transit, d'articulations, de problèmes de peau. Plus de fringales entre les repas dues au trop de sucre. Nous avons été très peu malades cette année, nous avons vu notre médecin une seule fois et prenons peu de médicaments. Il serait sans doute intéressant de chiffrer le gain en termes de santé du mode de vie Zéro Déchet et notamment au niveau des dépenses de santé publique.



→ **Nous mangeons tellement mieux !** Place au goût ! **L'industrialisation de l'agriculture et la grande distribution ont tué la saveur des aliments et des plats cuisinés.** Désormais, nous cuisinons nous-mêmes des produits frais, bio, locaux et de saison, de producteurs que nous avons nous-mêmes choisis. Car pour échapper aux déchets, nous nous sommes tournés vers le frais et le vrac en magasin bio. De vraies tomates, de vraies lasagnes, de vrais gâteaux et desserts. C'est un bénéfice collatéral du Zéro Déchet indéniable ! C'est sûr, il faut cuisiner... mais peut-on comparer une purée maison aux jaunes d'œufs de ferme avec une purée de flocons en sachet ? Une compote maison avec une compote ? Un jus de fruits maison avec un jus en Pak ?

→ **Nous vivons mieux.** Notre vie est plus simple, nous n'avons plus de stress lié aux courses en grande surface et l'enfer du samedi à carrouf n'est plus qu'un lointain souvenir. Je vous vois d'ici souffler en prenant votre caddie, normal, nous l'avons vécu aussi. En revanche, nous prenons le temps de cuisiner, c'est indispensable. Temps que nous avons pris sur celui que nous consacrons auparavant à faire courses et shopping. Nous passons commande sur le web à notre coopérative de producteurs et notre cagette nous est livrée ou nous passons la chercher selon l'organisation familiale du jour. Nous savons ce que nous voulons comme produits. Pas besoin de nous chanter le refrain du « trois flacons au prix de deux... ». **L'argent c'est du temps : nous gardons les deux merci.**

→ **Nous nous sentons moralement mieux.** Nous vivons en accord avec nous-mêmes, avec nos valeurs. Préoccupés par notre planète en destruction et notre mode de vie en



ILS sont partout ♻️

manque de sens, nous sommes redevenus acteurs. C'est un vrai renforcement positif, loin de la sinistrose et du pessimisme ambiant. **En agissant au quotidien, nous luttons contre la peur diffusée au 20 h.** Nous avons aussi des relations plus approfondies avec nos commerçants et producteurs locaux, et avec d'autres personnes engagées dans un mode de vie plus local, plus écologique.

AU PROGRAMME DE ZE GUIDE

Allez hop hop hop ! On enfle sa tenue fluo moulante, on n'est pas là pour enfiler des perles en plastique. Vous êtes chaud(e) pour passer dans la dimension Zéro Déchet et on va vous aider. Dans *Ze guide*, on vous accompagne comme des vrais coachs ! Chaque pièce de la maison et chaque moment de votre vie sont des occasions de zapper les emballages, d'éviter de jeter et surtout d'éviter d'acheter vos futurs déchets. Car les déchets, c'est comme dans la série X-Files : ILS sont partout ! On vous a donc prévu :

1 → **Un plan d'action général détaillé par thématique.**

Oui Madame ! Courses, cuisine, cosmétiques... ou comment prendre vos actions Zéro Déchet par le bon bout.

2 → **10 défis Zéro Déchet à relever** parce que vous êtes des winners.

3 → **Des battle pour visualiser les résultats de vos actions** : « Avant-Après » en image.

4 → **Des recettes pour vous aider à fabriquer vous-même certains produits ou objets.** Notons au passage que faire soi-même ou pas, c'est à vous de voir. On est tous différent, et le mieux est de se simplifier la vie pas le contraire...

5 → **Des articles de notre blog,** histoire de vous rendre compte et de vous rassurer : notre évolution en un an n'a pas non plus toujours été simple. Ces articles sont identifiables par leur fond jaune et sont datés afin que vous puissiez les situer dans notre première année Zéro Déchet.

6 → **Des dessins pour se marrer un poil**

Bref un guide qui en a dans le slip et que même les Américains ils en ont pas des comme ça !

EXTRAIT



LES COURSES

zéro déchet



« Il n'y a pas de petits gestes pour changer notre monde, exceptés ceux que l'on ne fait pas. » Mère Teresa

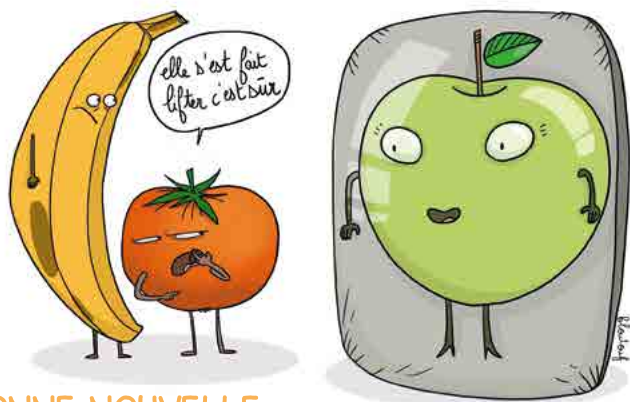
LES COURSES

Un grand moment de solitude

La première fois au supermarché en mode Zéro Déchet c'est le petit stress de base. La tête posée sur la barre du caddie, vous vous demandez : « *Mais comment je vais faire ?* ». Sur votre droite, un mur de yaourts en plastique, à gauche, un mur de produits frais sous blister et barquette PVC, derrière, un mur de cartons de gâteaux et devant, un univers de boîtes en tout genre... Un labyrinthe de déchets !

Alléluia, une lueur d'espoir : certaines boîtes sont en carton, donc recyclables ! Lueur vite éteinte quand on ouvre le paquet et que l'on aperçoit le sachet en plastique. « *Là-bas regardez ! Des fruits sans blister !* » Ah nooon... il faut un sac plastique pour la pesée. Tremblement léger des mains et de la lèvre inférieure. Grand moment de solitude. *Mayday*. **Ne paniquez pas, on va vous sortir de là.** Eh non, vous n'allez pas crever de faim, ressaisissez-vous mon vieux !





ALLEZ, PREMIÈRE BONNE NOUVELLE

Le plastique ne se mange pas. Pas encore. C'est ici que votre chemin Zéro Déchet commence : il va vous falloir distinguer le contenu du contenant dont vous n'avez pas forcément besoin et qui, soit dit en passant, vous coûte cher. Les pâtes sont-elles forcément en sachet plastique ? Le fromage est-il toujours en barquette plastique ou emballé ? Et si je prenais plutôt les olives en bocal ? Tous les contenants non recyclables sont à exclure. Les autres, comme le verre ou le métal, sont à privilégier. **Nous vous conseillons de faire votre choix prioritairement dans cet ordre :**

1) Frais

2) Vrac

3) À la coupe

4) Dans un contenant recyclable

C'est la meilleure façon de faire ses courses pour éliminer les déchets d'emballage.

DEUXIÈME BONNE NOUVELLE

Les hyper-super-over-marchés n'ont pas le monopole absolu. **Trouvez d'autres lieux et réseaux de distribution** car une large majorité de ce que vous achetez en supermarché n'est pas recyclable et finit à l'incinérateur. Marchés, coopératives, Amap, commerces locaux... On vous dit tout, promis.

Pour le reste, on a des solutions simples. Rien de méchant, il suffit juste de s'organiser un poil.

Plan d'action Courses



S'ÉQUIPER EN SACS TISSU ET TUPTUPS, BOCAUX, ET DIRE NON AUX SACS PLASTIQUE !

Bonjour agent Zéro Déchet, votre mission, si vous l'acceptez : supprimer tout emballage non recyclable de vos courses. Vos armes pour cette mission sont les suivantes :

→ Des tuptups et des bocaux

Comment choisir vos Tupperwares ? En verre bien entendu ! **Le verre est durable, recyclable et surtout ne transmet pas de molécules de plastique à vos aliments** lorsque vous le chauffez au micro-ondes... Non au cancer du tuptup ! Vous en avez déjà plein ? Gardez-les ! Ne les jetez surtout pas tant qu'ils fonctionnent, à condition de ne pas les faire chauffer, vous l'avez compris. Attendez qu'ils soient en fin de vie pour vous en débarrasser. Et si vous ne les voulez plus, revendez-les ou donnez-les. Seul inconvénient des tups en verre, ils sont un peu lourds dans le panier. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'on lie musculation et courses. Vous allez bientôt avoir de beaux bras bien musclés...

Bocaux ou tuptups, choisissez-en de toutes les tailles, du tout petit pour les épices au méga-mastoc. Ils seront vos compagnons de route à la boucherie, chez le fromager, au marché ou chez votre producteur. Attention à ceux en pyrex qui ne se recyclent pas, contrairement aux Parfaits ou bocal confiture classique.

→ Des sacs en tissu

Que vous fabriquez ou achetez pour les fruits et légumes. Il est possible d'en acheter des « *tout cousus* ». En boutique, sur internet, chez les petites couturières créatrices sympas. Il est possible aussi d'en échanger contre des services ou d'autres produits Zéro Déchet sur notre groupe Facebook et les communautés Zéro Déchet. Mais **le best du best c'est la fabrication maison !** En récupération *of course*. Il ne vous aura pas échappé que le sac en coton a un impact énorme sur l'environnement : la culture d'1 kg de coton nécessite environ 10 000 litres d'eau, 75 g de pesticides, 2 kg d'engrais chimiques ! Qui n'a jamais gardé de vieilles chemises ou des draps troués ? La voilà, la bonne nouvelle idée ! Un peu de couture et on leur donne une deuxième vie. En plus, c'est joli et on peut se la péter grave quand on fait ses courses.



Et les sacs en papier? Utilisez ceux de vos achats en vrac. Mais ils ne sont pour nous qu'une transition en attendant la confection ou l'acquisition des sacs en tissu. Car le sac en papier n'a pas un bilan neutre, loin de là ! Si sa fabrication nécessite deux fois moins d'énergie que le sac en plastique et émet moins de CO₂, **son bilan sur l'eau est catastrophique, avec 8 fois plus d'eau utilisée et un impact important sur les rivières** : l'eutrophisation (vous savez, les célèbres marées vertes qui étouffent tout...). Certes, il est recyclable, mais il faut encore de l'énergie pour cela. **Son grand avantage est au final qu'il est biodégradable contrairement à son rival en plastique.** En conclusion rien ne vaut le sac en tissu recyclé et... recyclable.

UN SAC POUR TOUT, C'EST POSSIBLE

Mais il y a des incontournables :

- **Le sac à pain**, histoire d'éviter le fameux papier et le scotch inutiles.
- **Des sacs à légumes et fruits** de toutes les tailles.
- **Des petits sacs pour le vrac.**
- **Des grands sacs** pour les autres courses.



LES PLUS, SI AFFINITÉS

- Des petits sacs pour les enfants.
- Un sac à sacs.
- Un sac à cup menstruelle.

Bonne nouvelle, on n'abîme pas le sac en collant une étiquette dessus.

LE PETIT TRUC QUI VA BIEN

→ La cagette

C'est un truc de flemmard (comment ça, un truc de mec ?!). Prenez une cagette ou un carton que vous trouverez dans votre magasin au rayon frais ou à l'accueil. Vous collez les étiquettes de pesée sur le bord. C'est encore plus pratique et rapide à la pesée que les sacs !

→ Le bocal pour le rangement

Une fois rentré à la maison, prenez votre arme absolue pour le rangement : le bocal. **Des Le Parfait, des pots de confite en verre, des bocaux trouvés en vide-grenier ou en magasin, des boîtes métal en tout genre.** Tout ce qui pourra vous servir et personnaliser votre cuisine ! Les bocaux ont l'avantage de ne pas avoir de bouchon en plastoc mais en liège ou métal. **Vous allez pouvoir étaler votre Zéro Déchet dans votre cuisine et c'est beau.** Un peu comme la droguerie des Oleson de *La Petite Maison dans la prairie* et ses étagères de 3 m de haut. Pensez aussi aux bouteilles en verre !

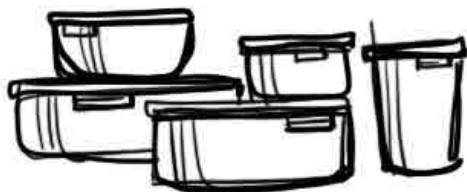
Un mot sur le bocal de ma grand-mère, vous savez, Le Parfait.. Qui ne l'est pas totalement car il a le désavantage de produire des caoutchoucs orange non recyclables. Préférez les capsules en alu, qui, elles, se recyclent (a priori). Mais si on songe aux kilos d'emballages, de blisters plastiques et de barquettes polystyrène évités grâce à lui, on peut lui valider son pseudo.

Bonne chance, agent Zéro Déchet. Comme toujours, si vous ou un membre de votre famille est identifié devant la poubelle grise, nous nierons avoir eu connaissance de vos agissements. Ce livre s'autodétruira dans 5 secondes.

LE KIT COURSES

Laissez ce kit dans votre coffre de voiture ou buanderie pour les courses :
Le principal ennemi du Zéro Déchet est l'imprévu... et la flemme !

Un gros contenant type
panier en osier ou gros sac
de caisse durable



4 à 6 tuptups pour le frais

Une dizaine de sacs
en tissu de toutes tailles



et/ou la cagette en bois
ou le carton des dernières
courses de frais

ACTION 2

TROUVER SES FOURNISSEURS DE PRODUITS FRAIS : LÉGUMES ET FRUITS, VIANDE, FROMAGE ET POISSON

Je relisais encore ce matin la biographie de Paul Bocuse en 6 volumes, et s'il y a bien une chose à retenir c'est que toute la base de la cuisine tient à la qualité des produits. Bon, ça va... on a regardé *Ratatouille* avec les enfants, mais peu importe, en évitant les blisters et le suremballage, le Zéro Déchet vous amène tout droit dans les bras de **votre maraîcher**. Oui, le jeune stagiaire, pas le patron. Qu'il soit sur le marché ou regroupé au sein d'une coopérative, Amap, Ruche, il va falloir **trouver le vôtre, le tester et le garder**. C'est LA BASE de votre plan d'action courses Zéro Déchet.

TYPES DE FOURNISSEURS

→ Le marché de votre quartier ou du village.

Téléphoner à la mairie ou consulter son site web pour connaître les jours et l'emplacement.

→ Les coopératives de producteurs et Amap (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne).

Sites web nationaux utiles : reseau-amap.org ; acheteralasource.com ; mon-producteur.com ; jour-de-marche.fr ; producteursdemaregion.com ; mon-panier-bio.com ; paysans.fr ; bienvenue-a-la-ferme.com ; laruchequiditoui.fr ; reseauocagne.asso.fr ; mescarottes.com ; lepanierpaysan.com ; lepanierdejacotte.fr ; panierlocal.org ; relais-planete-solidaire.org ; poissonsfrais.fr (du poisson issu de pêche responsable directement chez vous !) ; monpoisson.fr

Sites web régionaux : taper simplement « coopératives producteurs locaux » suivi de votre département dans votre moteur de recherche web, vous verrez, il en existe beaucoup !

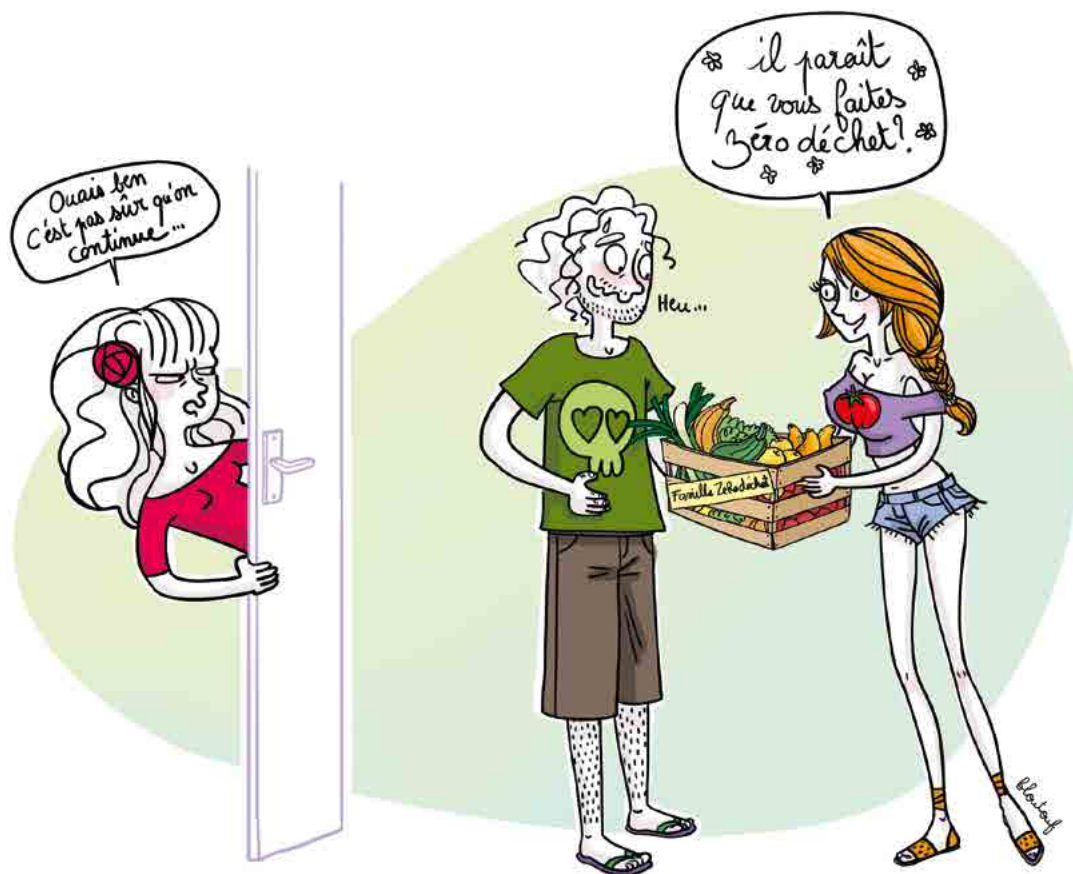
Retrouvez d'autres infos et sites sur agriculture.gouv.fr

À signaler aussi, les offices de tourisme qui proposent des listings à jour. Pas mal pendant les vacances...

LES PETITS TRUCS

Muni de vos paniers, caddies, sacs, tuptups, bocaux, lancez-vous vers les étales de fraîcheur et de vitamines. Goûtez, imaginez les plats et menus que vous élaborerez. **Le top est d'avoir déjà une semaine de menus types en tête**, ça donne une idée des volumes. Pour une famille de quatre personnes, 40 à 50 € de fruits et légumes de saison vous permettront de gérer votre semaine. Sauf si vous faites un prêt bancaire pour acheter des fraises en décembre évidemment...

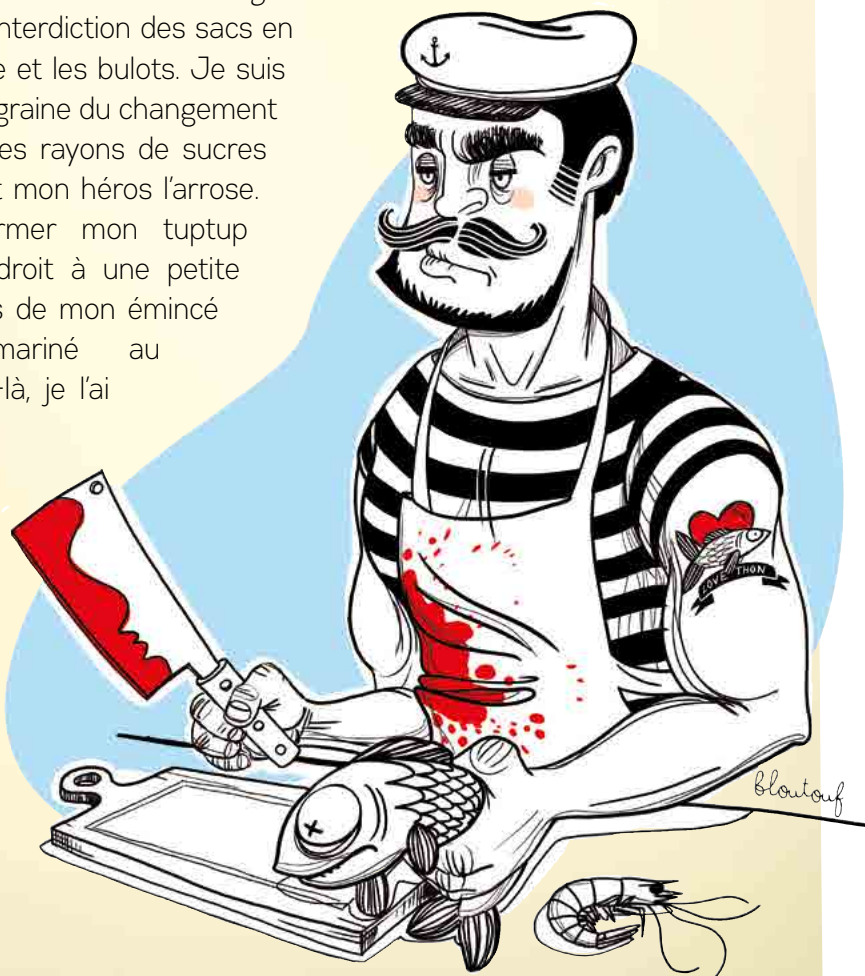
Pour les *working girls and boys*, choisissez la livraison de la cagette à domicile. On est de plus en plus nombreux à le faire et c'est bien pratique. Pour notre part nous commandons sur le web dans une liste de produits proposés par la coop et Vanessa passe nous poser ça le jeudi devant la porte. Merci Vanessa, tu gères.



Speed Plastic Dating

8 mois

Il était beau, il sentait bon le sable chaud. Mon poissonnier. Avec ses bottes de moto en caoutchouc et son grand L tatoué sur le dos. Le bras tendu, mon tuptup de verre béant, j'étais inquiet. Je guettais, la goutte sur le front. Il m'a souri, je me suis lancé, indigné : « je dis non au plastique, on le retrouve dans le ventre des poissons ». Le temps se suspend, les néons crépitent mollement, les poissons m'observent tous d'un œil, le requin à peau bleu me fixe. Et il dit : « si vous saviez ce que je retrouve dedans quand je les vide, c'est inadmissible ». Coup de foudre, instantané. *Speed Plastic Dating* Il continue sur l'interdiction des sacs en 2016, la pêche et les bulots. Je suis aux anges. La graine du changement pousse dans les rayons de sucres suremballés et mon héros l'arrose. Avant de fermer mon tuptup en verre, j'ai droit à une petite louche de plus de mon émincé d'espadon mariné au sésame. Celle-là, je l'ai pas volée.



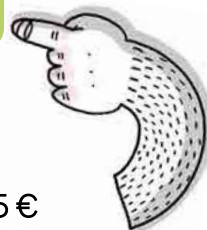
LE ZÉRO DÉCHET, L'ESSAYER C'EST L'ADOPTER !



ACHETER CE LIVRE

FAMILLE ZÉRO DÉCHET
ZE GUIDE

256 pages - Format 17 x 23 - 15 €

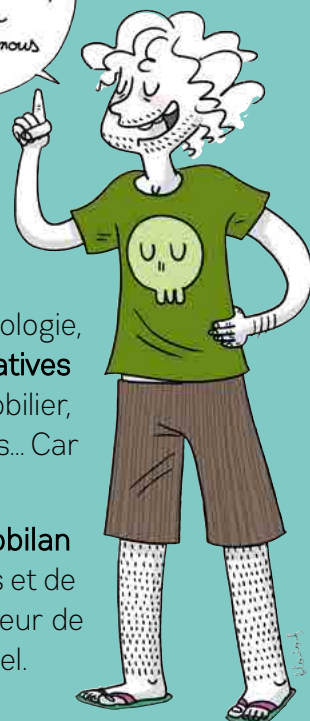


Réduire ses déchets pour la planète, pour sa santé, pour le porte-monnaie, c'est le moment ! Mais comment s'y prendre ? En marchant dans les pas de Jérémie et Bénédicte. Ce livre, à la fois carnet de bord pas triste, et guide pratique, vous mènera au but en vous épargnant bien des pièges !

Avec humour et autodérision, les auteurs vous proposent un plan d'action détaillé et 10 défis Zéro Déchet pour vous lancer. En s'appuyant sur leur connaissance de l'écologie, ils livrent **des centaines de conseils pratiques et d'alternatives simples pour le quotidien** : courses, cuisine, nettoyage, mobilier, hygiène, maquillage, vêtements, jardin, bricolage, festivités... Car les déchets sont partout !

Ce que vous allez gagner : **l'amélioration de votre écobilan familial** (1 poubelle de 15 L pour 1 mois), moins de toxiques et de sacrées économies. Plus le sentiment exaltant d'être acteur de sa vie, de sa santé, de créer du lien, de toucher à l'essentiel.

Un guide
qui en a dans le slip
et que même
les Américains nous
envient !



ISBN : 978-2-36549-187-7



Prix : 15 € TTC France

THIERRY SOUCCAR  ÉDITIONS