

Guide zéro déchet Villejuif



QU'EST-CE QUE LE DÉFI ZÉRO DÉCHET ?

En France, chaque personne produit environ 13,8 tonnes de déchets par an. 40% de ce qui est produit au niveau mondial est jeté à la poubelle.

• L'objectif :

Réduire sa poubelle d'au moins 30% à la fin du défi. Certaines personnes parviennent même à une réduction de 70% de la taille de leur poubelle !

• Les 5R du zéro déchet sont : **réduire, réutiliser, remplacer, recycler, refuser.**

- **Réduire** les déchets à la source, en favorisant les achats en vrac ;
- **Réutiliser** les objets que l'on possède déjà et leur donner un second usage ;
- **Remplacer** les produits « classiques » par des produits en vrac ou moins emballés ;
- **Recycler** les objets dont on ne se sert plus, composter ses déchets organiques ;
- **Refuser** ce dont on n'a pas besoin (sacs plastiques pour ses courses, échantillons gratuits, ticket de caisse, etc.).

Le kit zéro déchet

Composez votre kit « premier pas zéro déchet » !

- Une gourde ;
- Plusieurs poubelles pour bien trier ;
- Des sacs à vrac ;
- Des récipients ou bocaux en verre (attention ! vous n'êtes pas obligé de les acheter neufs ! Vous pouvez facilement trouver des lots à Emmaüs ou en brocante) ;
- Un stop pub ;
- Un cendrier de poche, si besoin.

Les alternatives à l'achat neuf

Répondre à ces différentes questions :

Est-ce que j'en ai besoin ? Est-ce que c'est utile ? Si oui, est-ce que je peux plutôt l'emprunter, le louer, réparer celui que j'ai déjà ou l'acheter d'occasion ? Si tout cela est impossible : je l'achète neuf.

POURQUOI SE LANCER DANS LE DÉFI ZÉRO DÉCHET ?

C'est bon pour la santé !

- On dit adieu aux perturbateurs endocriniens.
- On dit adieu au plastique. Le plastique n'est pas inerte et migre dans notre organisme.
- On dit adieu aux aliments transformés, souvent gras et salés.
- On retrouve le goût des aliments.

C'est bon pour la planète !

Réduire ses déchets*, c'est aussi changer de mode de consommation : privilégier les achats locaux qui font vivre les petits producteurs par exemple.

Réduire ses déchets, c'est contribuer à la lutte contre le « septième continent ».

* Réduire ses déchets, c'est tout d'abord économiser matières premières et énergie.

C'est bon pour le porte-monnaie !

Le zéro déchet permet d'économiser tous les jours : même si certains produits peuvent coûter plus cher à l'achat, à long terme la facture baisse car on ne consomme plus de produits « inutiles » ou transformés qui coûtent cher. Par ailleurs, le zéro déchet c'est aussi le zéro gaspillage : on ne jette plus les restes, on répare ou transforme ses objets cassés ou abimés : donc on dépense moins en produits neufs.

PAR OÙ COMMENCER ? COMMENT COMMENCER ? NE PAS VOULOIR ALLER TROP VITE, COMMENT FAIRE QUAND ON SE DÉCOURAGE ? ETC.

Par où commencer :

Commencer par faire le bilan de ce que l'on jette réellement. Regardez ce qu'il y a dans votre poubelle et essayez de trouver des solutions à des déchets facilement supprimables.

Exemples :

- Si vous trouvez beaucoup d'emballages de nourriture : privilégier le fait main.
- Beaucoup d'emballages de pain de mie, de goûters pré-emballés ? Achetez des baguettes en boulangerie à l'aide d'un sac à pain, et proposez des tartines !
- Beaucoup d'épluchures peuvent être réutilisées (soupe, chips), ou compostées.
- Produits d'entretien : passez à la lessive faite maison.
- Pour la poubelle de la salle de bain : Passez aux cotons réutilisables et aux cotons-tiges réutilisables pour les oreillers. Privilégiez les pains de savons vendus dans des emballages en carton ou en papier ou vendus en vrac.

Commencez par vous focaliser sur une catégorie plutôt que de partir dans tous les sens et de vous embrouiller. Par exemple : l'alimentation. C'est le plus facile et le plus visible dans sa poubelle.

Commencez par supprimer tous les produits à usage unique. Puis les produits non recyclables ou réutilisables (par exemple, préférez un paquet de pâtes emballées dans du carton plutôt que dans du plastique, préférez une conserve en bocal de verre plutôt qu'en aluminium). Refusez les sacs plastiques, avoir toujours un totebag sur soi. Évitez d'acheter des bouteilles d'eau. Au travail, apportez un verre ou une gourde pour éviter les gobelets jetables.

Changez vos habitudes de courses : préférez aller au marché ou aux magasins bio/ chez les petits commerçants plutôt qu'en hypermarché ou en grande surface. Refusez les échantillons et prospectus dans la rue ou en boutique.

Les goûters : Pour éviter de vous décourager, faites simple ! Par exemple :

- Des tartines pain-confiture ou pain avec du chocolat ;
- Des fruits frais et des yaourts ;
- Préparez à l'avance une grande quantité de pâte à biscuits et congelez une partie en « petites boules ». Il suffira de les mettre à cuire directement quand on a besoin !

Donnez une seconde vie aux objets dont vous ne vous servez plus : donnez-les sur la plateforme Villejuif éco solidaire, organisez des brocantes, prêtez-les ou donnez-les. On n'a pas forcément besoin d'un appareil à raclette, d'outils, ou même d'une tondeuse tous les jours. Vous pouvez l'acheter à plusieurs ou l'emprunter à des voisins ou amis qui feront de même.

Et si on se décourage ? Ce n'est pas grave et c'est normal ! **Le but est de prendre des habitudes sur le long terme**, pas de changer de mode de vie pendant quelques mois et de reprendre ses anciennes habitudes car cela devient trop compliqué. Prenez le temps de vous remotiver. Parfois, les alternatives zéro déchet ne nous conviennent pas (crème pour le visage).

Conseil : impliquez tous les membres de votre foyer ! Voyez le zéro déchet comme une expérience en famille plutôt qu'une contrainte imposée par un ou deux membres seulement. Expliquez bien la démarche à vos enfants afin qu'ils ne la vivent pas comme un sacrifice ou une frustration. Et si c'est trop difficile de renoncer à ses bonbons emballés préférés, faites des compromis.

Les idées reçues :

Ça prend trop de temps : certes cela peut prendre un peu plus de temps, surtout au démarrage, le temps de trouver ses habitudes. Il faut trouver les bons gestes et bonnes habitudes. De plus, un français adulte passe en moyenne 5H07 devant les écrans par jour, smartphone compris. Supprimer une demi-heure de télévision pour cuisiner ou fabriquer ses produits ménagers sans supprimer ses loisirs est à la portée de tous !

Ça coûte cher : Il est vrai que certains produits peuvent coûter plus cher. Pourtant, rapporté au global, les familles se lançant dans le défi zéro déchet font des économies à l'année ou au mois. En effet, acheter zéro déchet c'est aussi supprimer beaucoup de produits superflus et faire des économies sur certains types de consommables, comme par exemple la lessive, les produits d'entretien, les sacs poubelles, le gaspillage alimentaire etc.

De plus, ne jetez pas vos produits contenant du plastique ou autre emballage ! Remplacez petit à petit, à chaque produit fini, par un produit zéro déchet. Parfois vous réaliserez que vous n'avez même pas besoin de le remplacer !

C'est compliqué : C'est sûr que cela demande un peu plus d'organisation. Mais prendre ses sacs à vrac et des bocaux avant d'aller faire les courses ne demande pas beaucoup plus de temps ou d'organisation.

Il faut tout faire soi-même : pour tendre vers le zéro déchet il ne faut pas forcément tout faire soi-même. De plus en plus de solutions en vrac existent, comme par exemple la lessive, l'huile d'olive etc. De plus, certains commerçants acceptent les contenants des clients (boulangerie, traiteur, boucher ou fromager par exemple). Vous pouvez également acheter du fromage à la coupe (par exemple gruyère ou parmesan) et le râper au fur et à mesure selon vos besoins.

Le « zéro déchet » veut dire « manger sain » ou « végétarien » ou se priver.

Pas du tout ! On peut très bien continuer à manger de la viande achetée chez son boucher, cuisiner des plats de pâtes ou des pizzas faites maison. Parfois les boulangeries peuvent vous vendre de la pâte à pizza ou de la pâte feuilletée à la demande. Il suffit de demander !

QUELS CONSEILS POUR QUEL ESPACE :

Alimentation

Premiers pas :

- Réduire tout ce qui est en emballage non recyclable ;
- Adopter les sacs à vrac pour faire ses courses ;
- Supprimer l'aluminium et le papier cuisson : passer à du réutilisable, à des récipients hermétiques etc. ;
- Arrêter livraisons et achats de nourriture « à emporter » ;
- Ne plus jeter de restes : apprendre à les cuisiner, les congeler si nécessaire ;
- Supprimer l'eau en bouteille. Si vous n'aimez pas le goût de l'eau du robinet, n'hésitez pas à investir dans un filtre qui s'appose directement sur le robinet ou bien dans un filtre à charbon à laisser poser dans sa carafe pour éliminer le goût de l'eau.

Pour aller plus loin :

- Faire soi-même son lait végétal par exemple, ses yaourts et ses desserts ;
- Réduire sa consommation de viande et de poisson* ;
- Composter ses déchets alimentaires.

Salle de bain

Premiers pas :

- Adopter les savons en bloc et le shampoing solide ;
- S'équiper de brosses à dents compostables ou à tête changeable ;
- Passer des rasoirs jetables à des rasoirs avec lame interchangeable ;
- Passer aux disques démaquillants réutilisables ;
- Fabriquer soi-même ses soins pour le corps.

Pour aller plus loin :

- Faire l'acquisition d'un coton-tige réutilisable ;
- Remplacer le dentifrice et le déodorant par leur équivalent en produit solide ;
- Jeter les mouchoirs en papier et préférer les mouchoirs en tissu.

Extérieur/ loisirs

• Manger à l'extérieur : ne cédez pas à la tentation des « formules » avec boisson comprise. Emportez partout avec vous votre gourde.

• Manger chez des amis : Si vous apportez l'apéritif ou le dessert, faites celui-ci vous-même ! Cela vous coûtera moins cher et ce sera meilleur. Si vraiment vous n'avez pas le temps, privilégiez les desserts de votre boulangerie préférée que vous pourrez transporter dans vos propres contenants.

• Si l'été vous raffolez des pique-niques, préparer un « Kit zéro déchet pour le pique-nique » : gourde, pailles en inox, récipients hermétiques, sacs à vrac convertis en sacs de provisions pour des biscuits, du pain etc. Des « bee's wrap » pour emballer fromage et charcuterie. Prévoyez également une nappe et quelques serviettes en tissu. Pour les quiches, les cakes etc. les prédécouper et les conserver dans un récipient hermétique ou bien protéger le moule avec une charlotte en tissu.

N'oubliez pas de prévoir un sac en plus si quelques déchets venaient à se glisser dans votre pique-nique : vous les déposerez à la première poubelle que vous croiserez.

* Réduire sa consommation de viande et de poisson afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES).

Quelques activités zéro déchet à faire en famille :

- Cuisiner tous ensemble.
- Aller au musée ;
- S'inscrire à la médiathèque et en faire un rituel ;
- Favoriser les activités gratuites et à l'extérieur. Par exemple : aller au parc, louer des vélos et aller se promener ;

Les fêtes et grandes occasions :

Un cadeau à soi ou fait soi-même « utile », peu emballé et échangeable.

Se faire un déguisement (ou celui de son enfant) ou l'emprunter plutôt que l'acheter.
Consommer avec modération : même si on a envie de faire plaisir, éviter les excès.

S'habiller

L'industrie du textile est la deuxième plus polluante après le pétrole, et avant le transport aérien. Il est donc possible à chacun de limiter la pollution.

Par exemple, il faut environ 2700 litres d'eau pour produire un tee-shirt et entre 7000 et 11000 pour fabriquer un jean. 4% de l'eau potable mondiale est utilisée pour produire nos vêtements.

Actuellement, on considère qu'en France on utilise seulement 30% de sa garde-robe.

Comment faire ?

- Acheter d'occasion, « vintage » ;
- Réparer ;
- Emprunter pour les occasions particulières (équipements de ski par exemple) ;
- Si l'on veut acheter neuf, privilégier la qualité plutôt que la quantité. Attendre les soldes pour acheter des vêtements fabriqués en France ou en matière recyclée.

Ménage

Premiers pas :

- Supprimer les papiers essuie-tout et serviettes en papier ;
- Trouver des boutiques qui fournissent des produits ménagers « en vrac » ;
- Acheter des éponges réutilisables (en tissu par exemple) ;
- Utiliser du vinaigre comme adoucissant pour les lessives (sauf pour la laine) ;
- Laver son linge « classique » à 30 degrés, à 40 degrés pour les draps et serviettes.

Pour aller plus loin :

- Faire ses produits d'entretien soi-même ;
- Fabriquer des « tawashis » (éponges réutilisables fabriquées à base de chutes de tissus) ;
- Ajouter des balles de lavage ou utiliser des noix de lavage dans son lave-linge pour réduire la quantité de lessive à utiliser.

Au travail / à l'école

- Emporter sa tasse et s'en servir dans le distributeur de boisson. Utiliser également un verre réutilisable pour la fontaine à eau.
- Concernant les repas : garder dans un de ses tiroirs une serviette en tissu et des couverts en inox afin d'éviter les objets à usage unique.
- Concernant les réunions hors de son bureau : privilégier les réunions en « visioconférence » au maximum, ou bien favoriser les transports en commun pour ses déplacements à proximité.

Pour aller plus loin :

- Faire des vacances écologiques : choisir le train plutôt que l'avion ou la voiture, partir moins loin et essayer de ne faire qu'un seul voyage en avion par an ;
- Optimiser les consommations énergétiques de son habitation : brancher ses appareils sur des multiprises à interrupteurs. Baisser le chauffage. Choisir des ampoules basses consommation etc. ;
- Alimentation : privilégier l'achat local et de saison ;
- Numérique : Effacer ses mails, utiliser un moteur de recherche écoresponsable ;
- Devenir ambassadeur zéro déchet ! En parler autour de soi. En parler également à son employeur : les entreprises ont désormais l'obligation de pratiquer le tri relatif au « décret 5 flux* ».

* Obligation aux producteurs et détenteurs de déchets (entreprises, commerces, administrations, ...) de trier à la source 5 flux de déchets : papier/carton, métal, plastique, verre, bois, afin de favoriser la valorisation de ces matières.