

Vivre (*presque*) sans déchets, c'est chouette!

Guide

à l'usage des débutants motivés, paresseux ou occupés
(ou les trois en même temps !) qui souhaitent réduire
facilement leurs déchets quotidiens.



ZeroWaste Switzerland agit en faveur de la réduction des déchets grâce aux dons et aux adhésions de ses membres. Ce guide est volontairement en libre accès pour aider efficacement la population à réduire ses déchets. Il vous a été utile ? Vous avez la possibilité de nous soutenir en adhérant ou en faisant un don via notre site www.zerowasteswitzerland.ch.

De la part de toute notre équipe, merci infiniment !



ZERO WASTE SWITZERLAND

Impressum

Auteure: Valérie Borioli Sandoz, pour ZeroWaste Switzerland. Mai 2017.

Crédit photographies: Justine Chapalay.

La reproduction et la diffusion de tout ou partie de ce document sous forme électronique — de préférence à une impression sur papier — sont autorisées et largement conseillées ! Merci de toujours citer la source !

Merci à Aline, du blog www.consommonssainement.com qui a inspiré ce guide !

Merci à Dorinda, qui a posé les bases essentielles de ce guide.

Merci aux ambassadeurs et au comité de ZeroWaste Switzerland qui ont contribué au contenu grâce à leurs expériences pratiques et leurs conseils d'expert-e-s.

Le « Zéro Déchet » c'est quoi?

Un mot imparfait ! Le terme de « Zéro Déchet » est traduit de l'anglais « Zero Waste ». Ce n'est pas faux, mais ce n'est pas complet. Le terme anglais de « Waste » désigne les déchets mais aussi le gaspillage. Faute de mieux, on a gardé l'expression « Zéro Déchet ».

Une définition

La démarche « Zéro Déchet » est une approche pour réduire la montagne de déchets que chaque personne, famille, ménage, entreprise ou organisation produit chaque année. En réduisant leur production, on vise donc à diminuer le pourcentage qui est incinéré, soit tout ce qui ne peut pas être recyclé ou réutilisé d'une manière ou d'une autre.

C'est apprendre à manger, boire, s'habiller, jouer, nettoyer et travailler d'une manière qui ne produit aucun (ou très peu) de gaspillage. Sont surtout visés tous les emballages superflus qui utilisent plus d'énergie et de ressources que la Terre ne peut en produire de manière renouvelée.

La démarche conduit à une vie merveilleusement riche, pleine d'expériences qui ont du sens et à une meilleure qualité de vie. Tu vas vite apprendre comment grâce à ce guide !

L'inspiration vient d'ailleurs... et d'ici !

La française d'origine et américaine d'adoption Bea Johnson a popularisé la démarche grâce à son blog, puis à son livre « ZeroWaste Home ». La démarche de sa famille l'a amenée, après plusieurs années et de nombreuses recherches, à ne produire qu'un bocal d'un litre de déchets chaque... année! Bien d'autres personnes ont contribué à faire connaître le mouvement...

Il n'est pas nécessaire d'aller voir si loin. Un simple retour en arrière suffit pour se rendre compte combien le gaspillage est récent dans notre société. Du temps de nos (arrières) grands-mères, juste après la guerre, il était d'usage de réutiliser tout ce que l'on pouvait. On y était bien obligés car le niveau de richesse était nettement moins élevé qu'aujourd'hui. La vente en vrac et au poids était d'usage partout. Il suffit de demander conseil à nos aîné-e-s pour re-découvrir des gestes simples et de bons sens qui permettent d'éviter le gaspillage matériel ou alimentaire d'aujourd'hui !

Le mode de vie « Zéro Déchet » peut mener loin

On se prend vite au jeu! Repenser sa manière de consommer peut amener à repenser sa manière de vivre! En se fixant de nouvelles priorités, on replace au centre le verbe ETRE au lieu du verbe AVOIR.

Pourquoi réduire tes déchets?



Fierté nationale? Selon Eurostat, la Suisse est le deuxième producteur de déchets urbains avec 730 kg par personne. Nous produisons plus de déchets par tête que les USA ou que la Chine ! Cela nous coûte cher (impôts, taxes) et c'est une charge pour l'environnement.

En réduisant tes déchets, par la même occasion, tu vas aussi ...

♦ **réduire concrètement ton empreinte écologique**

Tu ne consommes plus d'articles emballés dans du plastique produit à base de pétrole. Difficilement recyclable, le plastique est incinéré à grands frais.

♦ **améliorer ta santé et celle de ta famille**

Tu achètes des produits dans tes propres emballages. Du coup, ils sont plus frais et non contaminés par les substances toxiques de l'emballage. Tu ne seras plus en contact avec les substances chimiques des produits de nettoyage car tu les feras toi-même.

♦ **économiser de l'argent**

Sans t'en rendre compte, tu consommes beaucoup de biens dont tu n'as pas besoin. En revenant à l'essentiel et à tes vrais besoins, tu feras des économies.

♦ **te libérer du temps et de l'espace**

Tu pourras passer plus de temps à des activités plus enrichissantes que de trier, apporter les déchets à la déchetterie ou t'occuper des sacs poubelles. Tu économises aussi de l'espace chez toi en stockant nettement moins de déchets triés.

♦ **t'amuser**

En recherchant des alternatives et des recettes de produits faits maison, tu échanges avec d'autres personnes sympathiques et motivées. Tu vas bien t'amuser !

♦ **pouvoir simplement relever un joli défi**

Faire le pied de nez aux opérations marketing, c'est reprendre le contrôle de tes achats.

Pour faciliter tes débuts et assurer la suite

Hâte-toi lentement ! Avant de démarrer ta nouvelle vie Zéro Déchets, une petite réflexion en six points devraient te faciliter la tâche et renforcer ta motivation. Tu vas d'abord prendre conscience de ta démarche, puis renforcer ta motivation, faire une première approche, te renseigner, prévoir du matériel et, si cela te plaît, te préparer à mesurer tes progrès.

1. **Prise de conscience ? Pars en safari-photo !**

Avec ton appareil photo, pars à la chasse à tout ce qui est vendu emballé. Relève de quoi sont faits les emballages. Fais un petit album de ton "safari", dans les magasins, au travail, dans les rues. Si tu es très courageux-se: ouvre ton sac poubelle et analyse son contenu !

2. **Renforcer ta motivation ? Use et abuse de la parlote !**

Pour quelles raisons tu te lances dans la démarche Zéro Déchet ? Connaître tes raisons, les exprimer à ton entourage rendra tes efforts plus faciles. Discute avec tes amis: à plusieurs, c'est plus fun de se lancer des défis !

3. **Premières actions ? Fais tes premiers essais par étape !**

Choisis UNE seule chose (aliment, produit) par semaine pour commencer. Et regarde si tu peux l'acheter sans emballage, le faire toi-même ... ou peut-être t'en passer! Ou bien choisis UN espace où tu passes tout en revue (p. ex. la salle de bain).

4. **Augmenter tes connaissances ? Remplis ta caisse à outils !**

Recherche les bonnes adresses sur le site de www.zerowasteswitzerland.ch. Contacte les ambassadeurs de l'association. Participe à un café ou atelier Zéro Déchet pour échanger des idées.

5. **Tenir dans la durée ? Adopte ton kit de survie !**

Il est plus facile de faire tes achats sans emballage si tu as préparé un kit de survie avec des sachets, des contenants lavables et des bouteilles à remplir ! Garde ce kit toujours prêt, dans ton entrée, sur ton vélo ou dans ta voiture.

6. **Mesurer le chemin parcouru ? Branche le tachigraphe !**

Si cela te plaît de pouvoir mesurer tes progrès, pèse ton sac poubelle avant et après. Ou demande à ta commune un extrait de ton compte de déchets si tu les paies leur élimination au poids. Ou compte combien de sacs poubelles tu as utilisés chaque mois avant et après ta démarche.

Les 5 gestes incontournables



C'est parti... mais doucement ! Tu es peut-être de ceux ou celles qui préfèrent changer une ou deux habitudes et prendre ton temps. Voici les cinq gestes les plus essentiels qui t'amèneront petit à petit une nette réduction de tes déchets.

1. *En courses, apporte tes propres contenants et n'utilise plus de sachets en plastique*

- Pour les courses, prends tes propres sachets en tissu réutilisables pour acheter denrées, cosmétiques ou médicaments. Refuse les sachets et cornets en plastique. Si tu as oublié tes sachets, préfères un sachet en papier (p. ex. les sachets pour acheter les champignons).
- Prévois des boîtes hermétiques pour tout ce qui est « mouillé » (viande, poisson, fromage, etc.).
- Pour les liquides (boissons, huile, vinaigre), il est possible de les acheter en vrac et de remplir tes propres bouteilles. Ou alors préfère les bouteilles en verre, à la condition de les réutiliser ensuite.

2. *Evite les bouteilles en PET ou jetables*

Aies toujours avec toi une bouteille lavable à remplir, de préférence en métal (alu, inox). En Suisse, tu peux sans crainte la remplir d'eau à tous les robinets ou fontaines. Tu peux te préparer ton thé préféré ou ce que tu souhaites. Si tu voyages souvent, apporte ta bouteille dans les take-away.

3. *Préfère les marchés locaux pour les fruits et les légumes*

Les marchés locaux ou les maraîchers qui vendent leur production proposent fruits et légumes en vrac. Ces produits ont parcouru moins de kilomètres, ils sont aussi plus frais! Ce choix encourage une production locale, maintient des emplois locaux et participe à la vie sociale de ta région.

4. *Redécouvre les petits commerces locaux indépendants*

Pour la viande, le poisson, les produits laitiers ou les épices, redécouvre les petits magasins de ton quartier ou de ton village. Les produits sont souvent de meilleure qualité (p. ex. la viande est rassie plus longtemps qu'en supermarché et elle contient moins d'eau).

5. *Sois préparé-e à l'imprévu*

On ne peut pas toujours tout planifier. Et il est agréable de se laisser tenter lors d'une course en ville ou en voyage. Garde toujours un sac pliable dans ta poche, dans ton sac à main ou ton attaché-case pour les achats imprévus.

Les 5 gestes pour aller plus loin



Sur la voie de l'excellence! Tu as réussi à réduire drastiquement tes déchets si tu appliques les 5 premiers gestes incontournables. On te propose d'aller plus loin encore. Qui sait ? Tu vas peut-être devenir un-e champion-ne et ne produire qu'un litre de déchets en une année ?

1. *Fabrique tes produits de nettoyage*

Commence par du simple vinaigre infusé aux agrumes. Avec très peu d'ingrédients (vinaigre, bicarbonate de soude, savon de marseille...), tu peux tout nettoyer efficacement dans la maison.

2. *Utilise des pains solides de savon et de shampoing au lieu des liquides moussants*

Les pains solides de savon et de shampoing durent plus longtemps. Trouve des produits artisanaux et/ou bio, ils ne contiennent pas d'ingrédients chimiques problématiques. Ta santé sera meilleure.

3. *Remplace le papier-ménage (essuie-tout) et les mouchoirs jetables par une alternative en tissu*

Un vieux drap, un linge troué, des pates élimées ? Voilà de quoi remplacer le papier-ménage et les mouchoirs ! Coupe des coupons de la taille qui te convient. Tu gagnes du temps: il n'y a pas besoin de repasser le tissu en jersey. C'est tout doux et ça sent bon !

4. *Achète tes vêtements en seconde main, ou bien fais du troc*

Repère les boutiques seconde main, les marchés de l'entraide, les magasins de l'Armée du Salut, etc. Certaines boutiques proposent des habits de marque. Ou bien organise une « Bourse aux vêtements » pour troquer, comme on le fait déjà pour les vélos ou les affaires de ski !

5. *Répare ou fais réparer les appareils qui tombent en panne*

Recherche les « Repair Cafés » où tu vas pouvoir réparer toi-même tes appareils avec l'aide de professionnels ou d'amateurs avertis. Ou bien amène tes appareils dans une échoppe spécialisée dans les réparations (p. ex. La Bonne Combine à Lausanne).

➔ sur www.zerowasteswitzerland.ch, tu trouveras les adresses de magasins en vrac, d'échoppes de réparation qu'il te faut.

➔ Le guide PDF « Le Best of de la tambouille Zéro Déchet » fournit des recettes éprouvées pour les produits essentiels pour le nettoyage, l'hygiène et les soins (publication en automne 2017).

Pour aller ENCORE plus loin



Tu en veux encore ? C'est un jeu contagieux que de revoir sa façon de consommer ! Alors si tu es insatiable, voici quelques pistes supplémentaires !

1. *Installe un compost dans ton jardin... ou ton quartier*

Un compost va te permettre de recycler tes déchets végétaux (qui représentent un tiers des poubelles) et te fournir un engrais gratuit. Si tu n'as pas de jardin, il y a peut-être une bande herbeuse derrière ton immeuble. Ensemble avec tes voisins, adresse-toi à ta gérance ou ton propriétaire pour demander l'autorisation d'installer un compost communautaire.

2. *Fabrique tout ce que tu peux fabriquer et qui te fais plaisir à faire*

Yogourts, kéfir, confitures, pickles en lacto-fermentation, pains, biscuits, granola du petit déjeuner... la liste est infinie de ce que l'on peut facilement faire soi-même. A toi de découvrir ce qui te mets en joie. Fabriquer ses aliments, ses produits et ses conserves est un passe-temps très enrichissant. Tu peux aussi te lancer dans la confection de tes produits cosmétiques, de savons à froid ou de lessive.

3. *Cultive ton jardin, tente la permaculture*

Tu n'as que des fleurs ? Ou un balcon ? Commence par cultiver tes radis, tes salades, tes herbes aromatiques et tes tomates ! Tu verras comme le goût est différent !

4. *Discute avec les commerçants*

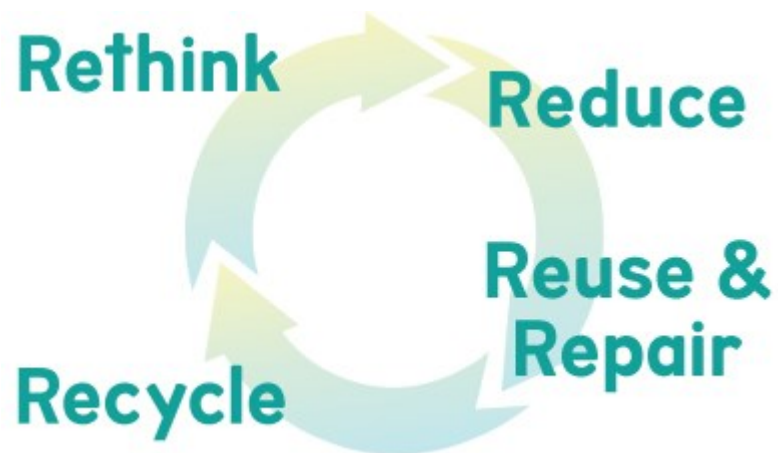
Essaie de les convaincre d'accepter les contenants des clients. C'est tout ça de frais d'emballage qu'ils ne doivent pas dépenser ! Propose-leur de devenir membre de ZeroWaste Switzerland !

5. *Deviens membre de l'association ou bénévole dans une épicerie vrac collaborative (ou les deux !)*

En rejoignant ZeroWaste Switzerland, tu soutiens des actions concrètes. Les épiceries en vrac collaboratives peuvent, grâce à l'engagement de bénévoles, proposer des produits à des prix raisonnables.

6. *Revois TOUS les aspects de ta vie*

Qui sait ? Peut-être voudras-tu faire une grande révision de tes priorités de vie ? Alors... bon voyage !



Les fondements de l'association

ZERO WASTE
SWITZERLAND

***Réfléchir...** à notre façon de consommer, à nos achats automatiques*

***Réduire...** le superflu et l'inutile*

***Réutiliser et réparer...** ce dont nous nous servons ou utilisons*

***Recycler...** afin d'éviter de remplir nos poubelles*