

# AVEZ-VOUS DÉJÀ PESÉ

# VOTRE POUBELLE?



NE DOUTEZ JAMAIS QU'UN **PETIT GROUPE D'INDIVIDUS** CONSCIENTS ET ENGAGÉS PUISSE **CHANGER LE MONDE**. HISTORIQUEMENT, C'EST TOUJOURS DE CETTE FAÇON QUE LE CHANGEMENT S'EST PRODUIT. NOUS RAPPELLE MARGARET MEAD, ANTHROPOLOGUE AMÉRICAINE. **RÉDUIRE SES DÉCHETS, C'EST DEVENIR ACTEUR DE SA CONSOMMATION**: C'EST SE TOURNER VERS LES ALIMENTS DE BASE À LA PLACE DES PLATS CUISINÉS INDUSTRIELS, C'EST REDONNER UNE PLACE AUX GOÛTS ET AUX ALIMENTS SAINS, EN PROTÉGEANT SA SANTÉ ET CELLE DE L'ENVIRONNEMENT. ET CERISE SUR LE GÂTEAU, **CELA PERMET DE FAIRE DES ÉCONOMIES**.

*Gabrielle Louradour, diététicienne-nutritionniste, maître en sciences de la santé publique*



## AU DÉPART, LOIN DU ZÉRO DÉCHET

Les graisses visibles et cachées sont régulièrement différenciées dans notre métier, il en va de même pour les déchets. Il y a les déchets visibles: ceux sortis toutes les semaines dans un sac bien fermé devant la porte et qui disparaissent comme par magie (enfin presque) le lendemain matin. A côté de ceux-ci, il y a la partie immergée de l'iceberg: les quelques 3.500 kg de déchets qu'il faut ajouter par personne pour la fabrication et le transport de ces biens et produits.

En Belgique, en 2014, le poids moyen de déchets par habitant était de 438 kg/an, soit plus d' 1 kg de déchets par jour. De quoi ces 438 kg sont-ils composés?

## COMMENT CES CHIFFRES ONT-ILS ÉTÉ ATTEINTS?

En quelques années, le nombre de magasins a été multiplié et leurs rayons se sont enrichis d'une multitude de produits, offrant ainsi aux clients «le choix». Et quel choix! Qui ne s'est pas senti perplexe devant le rayon des yaourts? Ce sont «12 yaourts» qui étaient inscrits sur la liste de courses, mais sans précision quant à la quantité par pot, au goût, à la marque, avec ou sans sucre, avec ou sans enrichissement en vitamines, avec ou sans le cadeau offert à l'achat d'un double lot, etc.

La publicité joue également son rôle en faisant naître chez le consommateur de nouveaux besoins et de nouvelles envies. A cela s'ajoute l'obsolescence programmée ou fonctionnelle, qui impose le renouvellement régulier des appareils.

Enfin, il y a le consommateur, le consommateur et sa vie de fou dans laquelle «il manque toujours de temps», le consommateur et ses envies propres: une envie de framboises en hiver, aucune envie de cuisiner ce soir, une envie de changer la couleur des appareils de la cuisine: de rouge, ils passeront tous au vert...

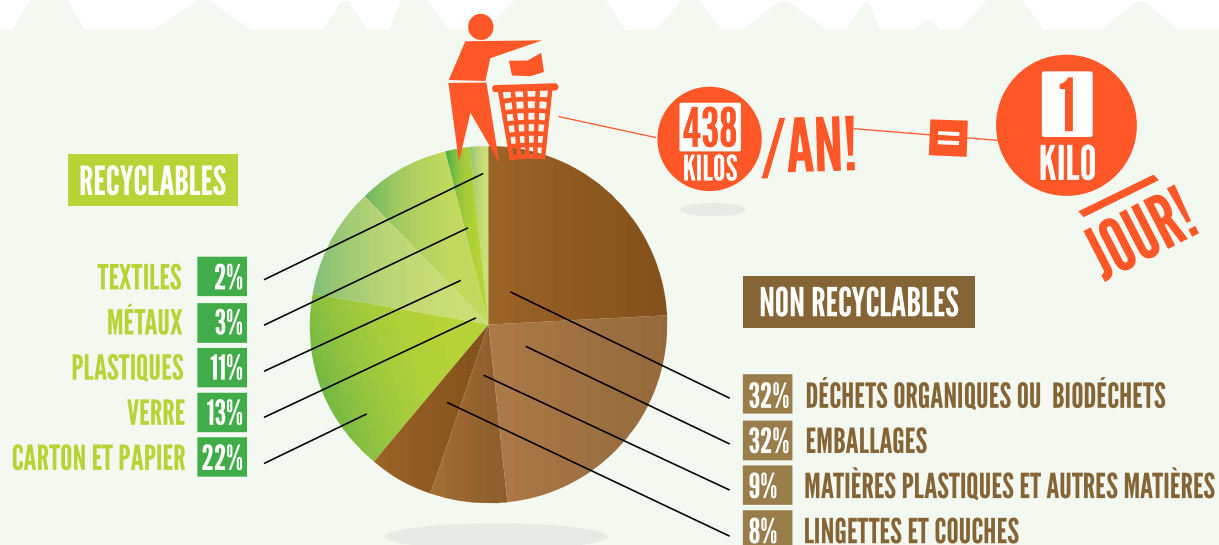
Le zéro déchet n'est pas une lubie, une mode éphémère, il s'agit bien d'un changement durable dans ses habitudes. Un changement oui, mais nécessaire! Inutile de rappeler les campagnes concernant le réchauffement climatique, la disparition de nombreuses espèces, l'épuisement des réserves naturelles renouvelables, etc. Le zéro déchet est une invitation à faire bouger les choses au rythme et aux capacités de chacun.

## LE PLAN D'ACTION DÉCHET

Le zéro déchet s'applique à toute la maison et à chacun de ses membres: les courses, la cuisine, l'hygiène, les cosmétiques, la maison, les enfants sans oublier les fêtes! Dans cet article, les courses et la cuisine seront mises à l'honneur.

Comme il s'agit de changements conséquents dans les habitudes de tout un chacun, il faut y aller étape par étape.

Ce sont les petits ruisseaux qui forment les grandes rivières, alors, il est nécessaire de prendre le temps de mettre les choses en place, les unes après les autres, sans que ne cela devienne une contrainte. Trouver un équilibre entre vos objectifs et vos capacités (espace, temps, sous, etc.) est primordial.



# LES 4 RÈGLES POUR RÉUSSIR SON ZÉRO DÉCHET

## 1 REFUSER

Le meilleur déchet c'est celui que l'on ne produit pas. Il s'agit donc de refuser d'acheter des aliments suremballés tout comme de refuser les produits qui ne seront de toute façon pas utilisés (par exemple: les échantillons gratuits: on n'aime pas le produit mais comme c'est gratuit, on le prend). C'est décider de refuser les publicités qui envahissent notre boîte aux lettres, refuser les reçus à la caisse, à la banque, demander ses factures par email, etc.

## 2 RÉDUIRE

Pour réduire sa consommation et le gaspillage, il faut analyser sa consommation en se posant des

questions simples: est-ce nécessaire d'acheter ce produit? Cette quantité convient-elle à l'utilisation prévue? En déambulant dans les rayons, il faut faire attention à ne pas se laisser attraper par les promotions et les packagings alléchants. Enfin, après le repas, s'il y a des restes, il faut simplement revoir ses quantités à l'achat ou s'attacher à la règle suivante: réutiliser.

## 3 RÉUTILISER / RÉPARER

Pour gagner du temps, les restes cités précédemment peuvent être accommodés pour le repas suivant ou congelés. Donner une seconde vie aux objets ou privilégier le "seconde main" peut être une bonne alternative (site de ventes

en seconde main ou donnerie). Vérifier que l'objet ne peut pas être réparé avant de le jeter fera certainement gagner du temps et de l'argent. Si vous n'êtes pas bricoleur, des alternatives comme les Repair Café sont faites pour vous. Enfin, partager, échanger et emprunter certains objets via des Systèmes d'Échanges Local (SEL), ou des Réseaux d'Échange (réciproques) de savoirs (RES) permet de réduire nettement les déchets de la maison.

## 4 RECYCLER

Certains produits ne sont vendus qu'avec un emballage, il faut réduire au maximum l'achat de ces produits pour que le recyclage soit le dernier maillon de la chaîne. Pour recycler, le tri au quotidien

et le compostage sont de bons alliés. Comme expliqué précédemment, un tiers de nos poubelles est composé de déchets biodégradables qui peuvent être déposés dans un compost plutôt qu'à l'incinérateur. Il en existe aujourd'hui un large éventail: l'individuel, parfait pour votre jardin ou votre appartement, ou le collectif. La liste XXL des aliments (presque tous à l'exception des peaux d'oranges, de l'ail et des restes de viandes) et des autres produits (allumettes, filtres à café, serviettes en papier, cure-dents, etc.) pouvant aller au compost en épatera plus d'un.

En ce qui concerne le tri, se faire un mémo sur les règles à suivre est toujours utile. Pour cela, le site «tout sur le tri» de Fost Plus est une vraie mine d'or.

[HTTPS://WWW.FOSTPLUS.BE/FR/TRIER-RECYCLER/TOUT-SUR-LE-TRI](https://www.fostplus.be/fr/trier-recycler/tout-sur-le-tri)

## LES 4 RÈGLES EN BELGIQUE C'EST POSSIBLE?

Le Réseau de Consommateurs Responsables (RCR) a mis en ligne une carte recensant 1031 alternatives de consommation responsable proposées par des groupes citoyens à Bruxelles et en Wallonie. Y sont repris, par ville, les potagers collectifs, les Repair cafés, les Groupes d'Achats Communs (GAC), les SEL, les RES, les donneries.

## LE SAVIEZ-VOUS?



**LE FAMEUX POINT VERT NE SIGNIFIE EN AUCUN CAS QUE L'EMBALLAGE EST RECYCLABLE MAIS BIEN QUE LA SOCIÉTÉ COTISE AUPRÈS DE FOST PLUS. IL Y A LÀ UNE ÉNORME DIFFÉRENCE.**

## LE ZÉRO DÉCHET APPLIQUÉ AUX COURSES

La meilleure façon de faire les courses pour éliminer des déchets est de privilégier le frais dans un premier temps, pour ensuite se tourner vers le vrac et les produits vendus à la coupe (boucherie, fromagerie, etc.) pour finir par les produits vendus dans des contenants recyclables. Voici quelques pistes pour se lancer:

### S'équiper de sacs réutilisables, de récipients en verre, de boîtes avec couvercles

Êtes-vous aussi de ceux qui ont une montagne de sacs plastiques? Ce petit manège est bientôt fini! En effet, voici venir le kit de survie spécial courses: des sacs réutilisables en tissu (achetés ou fabriqués maison), des récipients avec couvercles, des bouteilles, un cabas ou un panier près dans l'entrée parés pour de nouveaux achats. Pourront être mis dans ces sacs: le pain frais acheté à la boulangerie du coin, les légumes frais achetés au marché; et dans les récipients et les bouteilles, les aliments vendus en vrac auront une place de choix.

### Faire la liste des courses et une semaine de menus

De cette manière, il sera plus facile de se concentrer sur les rayons et les produits cibles et de résister aux tentations (pas d'achat superflu qui fait monter la note et les déchets imprévus dans la poubelle). Faire une semaine de menus permet d'évaluer les quantités réellement nécessaires pour chaque repas et pour le nombre de convives prévus, et donc d'éviter le gaspillage.

### Trouver des fournisseurs de produits frais et de produits en vrac

Pour les produits frais (pain, légumes et fruits de saison, viande et fromage), privilégier le marché

du quartier, se tourner vers les coopératives de producteurs et les Groupes d'Achat Solidaire de l'Agriculture Paysanne (GASAP) ou les Groupes d'Achat Commun (GAC) sont une des bases de la démarche zéro déchet. Mais le top du top reste les magasins d'aliments vendus en vrac, qui sont actuellement en plein essor. Côté prix, le ticket de caisse sera réduit de 20 à 40 %, côté pratique, ces magasins fournissent:

- des légumes et fruits frais
- des légumes secs et fruits secs
- du riz, de la semoule, des pâtes, de la farine, etc.
- du sucre
- du café et du thé
- des céréales (muesli, etc.)
- des biscuits secs
- des mélanges pour les apéros
- des œufs
- des liquides ( vinaigre, huile, vin, etc.)
- etc.

### Acheter uniquement des récipients réutilisables ou recyclables

Parfois, il n'y a pas de choix possible, certains aliments sont vendus uniquement avec emballages. Alors certes, les prendre en matériaux recyclables ce n'est pas l'idéal (car leur recyclage demande des ressources), mais c'est toujours mieux que rien! Sont repris comme emballages recyclables: les boîtes en carton et les sachets en papier, les bocaux ou bouteilles en verre, les boîtes de conserve, les bouteilles et les flacons en métal, les bouteilles et les flacons en plastique dur.

**TOUT EMBALLAGE JETÉ  
ÉTAIT, À LA BASE, PAYÉ!**

**EN REGARDANT DE PLUS PRÈS CES PRODUITS  
EMBALLÉS, OUTRE LE PRODUIT: L'EMBALLAGE,  
LE MARKETING, LA PUBLICITÉ, LES TAXES  
ORDURES ET FONCIÈRES, LA COTISATION  
ÉCOLOGIE, REPRÉSENTENT ENTRE  
15 ET 40 % DU PRIX.**

### LE SAVIEZ-VOUS?



**TOUS LES PLASTIQUES NE SE RECYCLENT PAS: LES BLISTERS, LES BARQUETTES ET TOUS LES FILMS ALIMENTAIRES, LES POTS DE YAOURT, ETC. NE SONT PAS RECYCLABLES. EN CAS DE DOUTE C'EST CE LOGO QUI VOUS L'INDIQUERA.**

## LE ZÉRO DÉCHET APPLIQUÉ À LA CUISINE

Transformer une cuisine « normale » en une cuisine « zéro déchet » n'est pas aussi compliqué qu'il n'y paraît, cela demande une réorganisation et quelques recherches, mais c'est faisable! Voici par où commencer.

### Cuisiner ses repas soi-même

Il ne semble pas nécessaire de rappeler à quel point les plats préparés maison ont un goût et une qualité nutritionnelle incomparables par rapport aux plats industriels. Pourtant, lorsque l'on s'arrête aux rayons où ces plats sont vendus (frais ou surgelés), on peut être ébahis par leur nombre et leur diversité, c'est donc bien qu'ils sont achetés et sur consommés. Alors voici quelques idées pour que la cuisine redevienne la pièce maîtresse du foyer et que cuisiner soit à nouveau un moment de plaisir et de partage:

- Faire une semaine de menus qui plaira à tous les membres de la famille et qui épousera au mieux les activités de tous (cours du soir, activités sportives, etc.);
- Cuisiner pour plusieurs repas à venir (le repas du soir et celui du lendemain midi en prévoyant les quantités nécessaires);
- Congeler les préparations et s'organiser pour les faire décongeler à temps;
- Cuisiner à plusieurs (que les enfants soient de la partie).

### Trouver de nouvelles recettes

Ressortir les livres de recettes et se donner l'objectif de cuisiner une nouvelle recette chaque semaine. Ne pas hésiter à se servir de l'ordinateur pour parcourir la toile; les sites web vous proposant 1001 recettes avec les restes du frigo ou avec des aliments principaux y fleurissent comme des petits pains.

### Faire attention aux appareils de cuisine

Prendre le temps de réfléchir à quels appareils sont utilisés de manière très régulière et à ceux qui prennent la poussière dans l'armoire du haut et qui n'a pas été ouverte depuis des lustres.

Ceux qui ne sont plus utilisés peuvent être vendus en seconde main et s'ils sont utilisés de manière occasionnelle, il est toujours possible de se tourner vers l'échange ou le prêt. Enfin, faire attention à leur entretien permet de les maintenir en vie plus longtemps et retarde assurément la visite à la déchetterie.

### Éviter la vaisselle jetable

Cela paraît évident mais c'est tellement facile, pratique ... oui, mais c'est aussi coûteux en argent et en déchet à usage unique.

### Faire pousser

Pour limiter les déchets, une bonne alternative est de produire soi-même ce dont on a besoin. Il peut s'agir des herbes aromatiques, des légumes, des fruits (dans un jardin ou sur un balcon). Certains ont également leur propre poulailler pour avoir des œufs frais chaque jour; les idées ne manquent pas. Faire pousser ou même repousser est également une démarche intéressante. Certains aliments peuvent être replantés au lieu d'être jetés: l'ail, le céleri, l'ananas, la laitue, le gingembre, les pommes de terre, les champignons, etc.

## LES 4 RÈGLES EN BELGIQUE C'EST POSSIBLE?

En ce qui concerne le zéro déchet, les possibilités, les idées, les alternatives sont infinies. Après lecture de cet article, les changements nécessaires peuvent sembler immenses et peuvent peut-être décourager ou freiner certains. Il faut se lancer et tenir le coup. Tout d'abord, il faut se rappeler que Rome ne s'est pas construite en un jour. Ensuite, se répéter que chacun de vos gestes en ce sens aura un impact, sur vous, votre santé, votre bien-être et celui de votre portefeuille mais surtout pour la planète. Au début, il s'agira de réorganiser et travailler vos habitudes qui, une fois prises, ne vous demanderont plus que de l'affinage, un peu comme un bon fromage (acheté à la découpe)...

### Références:

Service statistique du SPF économie (Statbel). <http://statbel.fgov.be/fr/statistiques/chiffres/environnement/dechets/municipaux/> (consulté le 30/05/2016).

Politique des déchets en Belgique. [http://www.belgium.be/fr/environnement/consommation\\_durable/dechets](http://www.belgium.be/fr/environnement/consommation_durable/dechets) (consulté le 30/05/2016).

Ademe déchets 2015, CNID. <http://asp.zone-secure.net/v2/index.jsp?id=6878/9267/59195> (consulté le 30/05/2016).

Jérémie Pichon et Bénédicte Moret, « Famille presque zéro déchets: Ze guide », Editions Thierry souccar, 2016.

Plastiques recyclables - PET - PP - PEHD. <http://www.eco-sapiens.com/label-17-Plastiques-Recyclables---PET---PP---PEHD.html> (consulté le 30/05/2016).

Sophie Macheteau, « Mes astuces green 100 % anti gaspi », Editions Prisma, 2016.

Réseau de Consommateurs responsables: Cartographie des alternatives disponibles à Bruxelles et en Wallonie. <http://www.asblrcr.be/carto> (consulté le 31/05/2016).