

ANNE THOUMIEUX

*J'arrête*

# LE PLASTIQUE

LE LIVRE-COACH DE VOTRE TRANSITION  
ZÉRO PLASTIQUE



PRÉFACE DE MATHIEU DUMÉRY,  
COCRÉATEUR SUR YOUTUBE DE « PROFESSEUR FEUILLAGE »

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

Saviez-vous que les mégots de cigarette étaient la principale source de pollution des océans ? Que les coton-tiges existent aujourd'hui en version carton ? Qu'un film à la cire d'abeille remplace efficacement le film plastique alimentaire ? Ou encore que les vêtements en fibres synthétiques polluent l'eau à chaque passage en machine ? Verre, carton, bois, Inox... tant de matériaux peuvent être utilisés de la cuisine à la salle de bains en passant par le bureau, pour remplacer le plastique.

## LE LIVRE-COACH INDISPENSABLE POUR RÉDUIRE AU MAXIMUM VOTRE CONSOMMATION DE PLASTIQUE

Vous trouverez dans ce livre :

- **Tous les conseils** pour vous aider sur le chemin du zéro déchet et vous guider dans votre démarche antiplastique.
- **Toutes les alternatives au plastique** pour s'en passer au quotidien et pour toujours.
- **Des interviews de spécialistes** sur le rôle du pétrole, les limites du recyclage, la vérité sur les bioplastiques...
- **Des témoignages** de « ceux qui l'ont fait » avec leurs astuces.
- **Un carnet de recettes** et d'adresses « zéro emballage ».

Prêts ? #janneteleplastique

Anne Thoumieux est journaliste et auteure de guides lifestyle et développement personnel, comme *Le Livre du Lagom* et *Le cahier Jeune maman pour les nuls*. Elle se passionne pour les sujets de société dont la décroissance, se lance dans la chasse aux plastiques en famille et milite pour une consommation raisonnée dans l'optique de préserver l'environnement.

Préface de Mathieu Duméry, alias Professeur Feuillage, spécialiste de l'écologie.

ISBN : 979-10-285-1484-6



9 791028 514846

17 euros  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon : Écologie,  
Développement durable



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Design de couverture : Antartik

Edition : Audrey Peuportier

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1484-6

# J'arrête le plastique

# Sommaire

Préface.....	7
Introduction.....	11
Les plastiques à usage unique.....	15



## **ZÉRO PLASTIQUE DANS LA MAISON 23**

Zéro plastique dans la salle de bains.....	24
Zéro plastique pour le ménage.....	46
Zéro plastique dans la cuisine.....	58
Zéro plastique avec les enfants.....	75
Zéro plastique avec les animaux.....	81



## **ZÉRO PLASTIQUE À L'EXTÉRIEUR 85**

Commerces d'alimentation.....	86
Magasins de vêtements.....	99
Zéro plastique au travail/bureau ?.....	108
Zéro plastique partout.....	115



## **LE ZÉRO PLASTIQUE EN PRATIQUE 123**

Ça va me coûter plus cher ?.....	124
On ne pourra pas tout remplacer (et ce n'est pas grave).....	125
Comment commencer (préparez-vous au combat) ?.....	126
Liste des 10 résolutions les plus faciles à mettre en place (et à tenir).....	129
Le recyclage (et ses limites).....	133
Les bioplastiques, les plastiques du futur ?.....	148

Ils l'ont fait ! Témoignages de ceux qui sont sur le chemin du zéro déchet.....	155
Questions-réponses : quels freins rencontrez-vous ? .....	176



## **S'ENGAGER** **181**

Faites campagne : Appelez vos proches à rejoindre le mouvement #QuitPlastic.....	182
10 idées pour aller plus loin.....	188
Industriels et consommateurs : qui doit s'engager ? .....	196



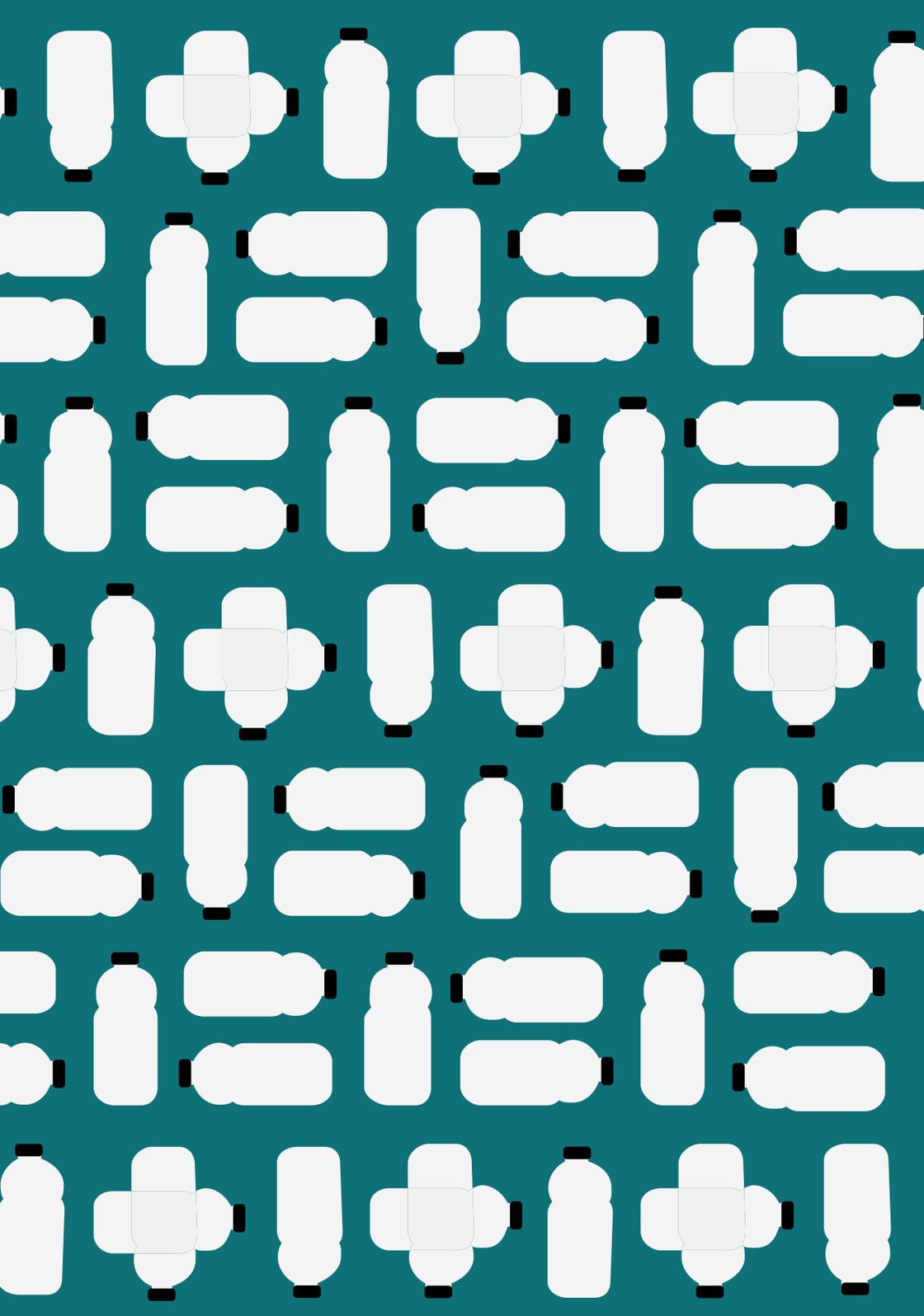
## **CARNET DE RECETTES** **207**

Hygiène et beauté.....	208
Ménage .....	214
Enfants.....	217
Aliments .....	219



## **CARNET D'ADRESSES** **229**

Produits écologiques ou durables .....	230
Gourdes et pailles Inox .....	233
Tissus, sacs, pochons, emballages à la cire .....	234
Tissus lavables, hygiène et beauté .....	235
Ingrédients pour cosmétiques .....	236
Ingrédients pour produits d'entretien.....	237
Magasins zéro emballage.....	238
Mouvements antiplastique.....	241
Documentaires à visionner en ligne.....	244
Livres pour aller plus loin .....	245
Remerciements.....	246
Table des matières .....	247



# Préface

Un monde sans plastique... quel rêve ! Ne voir s'échouer sur la plage que des débris organiques (bois, coquillages, algues), voilà une chimère que même les habitants des îles les plus éloignées de la civilisation moderne ont oubliée. Et pourtant, au départ, qu'il était beau mon plastique avec ce nom si inspirant. Qui se serait méfié de ce matériau polymère évoquant les arts plastiques, suggérant la belle plastique d'un corps, l'art de modeler, de faire grandir, de rendre élastique, durable, d'améliorer le tout avec un petit rien ?

À bien y regarder, la première application du plastique de synthèse de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, c'était d'apporter du vivant, de l'ergonomie, de la souplesse dans ce monde de laborieux rouages des machines faites de lourds et inflexibles métaux. Le plastique, c'était une révolution dans la révolution industrielle, un peu de douceur dans un monde de brutes.

Comme beaucoup d'innovations technologiques, le plastique de synthèse a d'abord trouvé son plein potentiel dans l'usage militaire avant de se rendre attrayant pour la société civile.

Le voilà partout. Faites l'expérience, là, maintenant. Où que vous soyez, levez les yeux de ce livre et prenez quelques secondes pour regarder autour de vous. Constatez comme le plastique est indispensable et familier, de votre élastique à cheveux à la coque de votre Smartphone, de votre rouge à lèvres aux lacets de vos chaussures, des sièges du métro au doudou de votre enfant...

Entrez dans nos vies polyéthylène, polystyrène, polyuréthanes, silicones... Des noms barbares ? Il faut au moins ça pour les distinguer des matériaux dits « naturels » dont le cycle de création, d'usure et de recyclage est « prévu » dans le manuel de la Terre. Car voilà, à jouer aux apprentis sorciers, en extrayant du sous-sol du pétrole afin de le transformer en objets, l'humanité a créé un monstre, une créature polluante à fabriquer et presque impossible à recycler. Étrange, quand on y pense. Le plastique est à l'origine une matière naturelle, comme pouvaient l'être les plastiques d'antan tels le caoutchouc ou ceux issus de polymères naturels comme la cellulose ou la caséine. Personne n'a été chercher ce polluant dans l'espace. Si rien ne se crée et que tout se transforme, le plastique — à l'instar de l'eau — est enfant de la terre. Mais une fois synthétisé, il ne peut plus y retourner.

Le plastique interroge ainsi notre conception du progrès. Un concept nouveau est-il forcément meilleur ? Un médecin vous dira que, pour la santé humaine, le plastique a permis de faire des pas de géant : matériel jetable, conditionnement des médicaments, prothèses, etc. Un autre médecin vous dira que ce même plastique ultraprésent dans l'industrie agroalimentaire fait infuser nos corps dans un bain de perturbateurs endocriniens provoquant des maladies hormonales. Alors ne jugeons pas le plastique au travers d'un prisme médical, social, scientifique ou économique, car les avis divergent et les points de vue sont nombreux.

Regardons juste un fait indiscutable, un fait observable partout dans le monde. Le plastique pollue. De sa fabrication en usine jusqu'à sa destruction en incinérateur, il pollue. Il pollue même quand on ne s'en occupe pas et qu'on le laisse envahir notre environnement. Il pollue parce qu'il y en a trop et qu'on ne sait plus quoi en faire, alors on l'abandonne, on détourne les yeux. C'est alors qu'il pollue le plus en tuant les animaux marins, gâtant l'eau des mers, des lacs et des rivières. Il pollue la beauté

du monde parce que oui, c'est moche un sac plastique pris dans les branches d'un érable en lisière d'une zone industrielle du Val-de-Marne.

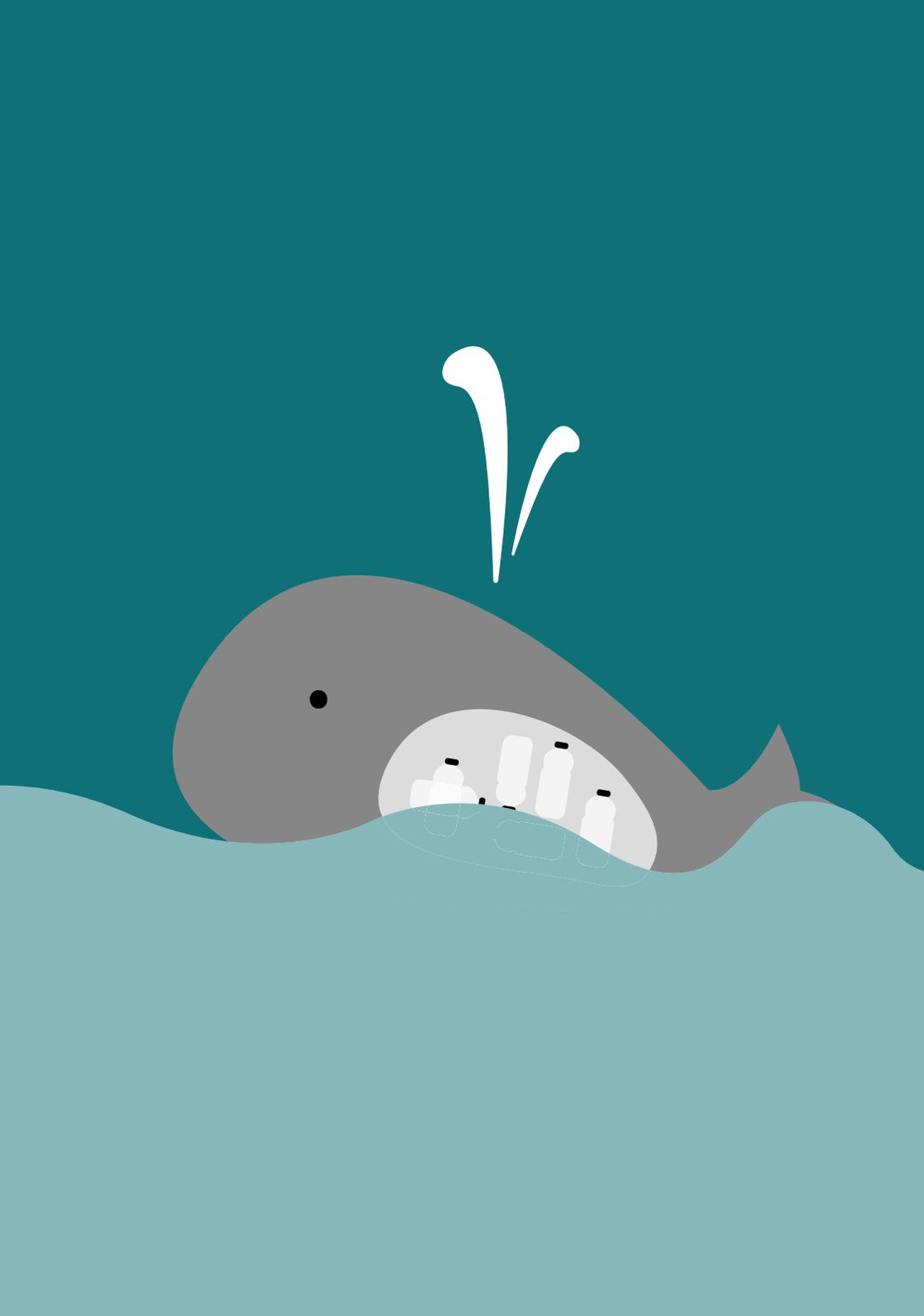
Le plastique est accepté en magasin, toléré en vitrine, mais une fois passé notre paillason, il devient gênant, encombrant comme un convive qui aurait trop bu à la table du réveillon. Vivement qu'il s'en aille le plastique, qu'il sorte de notre foyer. Cramez-le, enfouissez-le, peu importe pourvu qu'il dégage. Hors de ma vue ! Oui mais voilà, ce n'est pas si simple... Le plastique, il ne fallait pas l'inviter.

Alors c'est vrai, ce n'est pas vous qui avez jeté cette bouteille de soda en polytéréphtalate d'éthylène sur le bord de la route. Vous râlez, vous pestez contre les gens qui ne respectent rien. Pourtant... C'est peut-être la vôtre, cette bouteille : elle sera tombée d'un camion de ramassage de poubelles jaunes, l'une de ces poubelles où vous l'aviez consciencieusement déposée, persuadé(e) de faire un geste pour l'environnement. Acheter du plastique, c'est forcément produire des déchets plastique. Or même le recyclage n'est qu'à moitié vertueux tant il demeure énergivore.

Inviter le plastique chez soi c'est prendre un risque, et l'acheter c'est accepter tacitement tout ce qu'il implique, la pollution visible comme invisible. L'idéal c'est de ne pas lui ouvrir la porte car aujourd'hui, aucune solution ne sait lui faire face. Le meilleur déchet, c'est celui que l'on ne produit pas.

*Mathieu Duméry*

Cocréateur de la chaîne de vulgarisation  
écologique Professeur Feuillage



# Introduction

« Ma chérie, tu veux quoi comme dessert ?

— Mais enfin Maman, plus de dessert, on arrête le plastique, tu te souviens ? Ça tue les poissons ! »

Voilà ce que m'a répondu ma fille, quatre ans et demi, après lui avoir parlé du plastique et lui avoir dit qu'on allait acheter des petits desserts différents pour éviter de jeter tous ces pots en plastique qui finissent dans les océans. Forcément, j'ai eu la larme à l'œil : ma toute petite était prête à se passer de sa crème au chocolat préférée, sans la moindre hésitation, si cela pouvait sauver les poissons. C'est là que j'ai su qu'il fallait vraiment que je m'y tienne. Et qu'il y avait de l'espoir : d'abord l'espoir de la jeune génération, mais aussi celui du mouvement écologique qui est en train de prendre de l'ampleur. Quand j'ai parlé de mes ratés sur Instagram, j'ai reçu des tonnes de réponses pour me dire « Nous aussi on a arrêté ceci ou cela » ou encore « Moi je fais mes yaourts maison depuis dix ans ». Nous sommes très nombreux à agir, à changer. Je crois que le temps du « rien à fiche » est révolu : les femmes et les hommes modernes ont forcément à cœur de mettre en œuvre de nouveaux réflexes de consommation. En d'autres termes : le plastique, la consommation sans conscience, c'est complètement dépassé.

Si consommer responsable et acheter en vrac était encore considéré il y a quelques années comme l'apanage des « bobos » d'un côté et des hippies altermondialistes de l'autre, aujourd'hui, choisir un produit par conviction est parfois tendance (montrer que l'on connaît le problème et être concerné, c'est branché) et...

complètement normal. Si auparavant les écolos engagés pouvaient subir des moqueries, aujourd'hui, disons que la honte a changé de camp. Plus personne ne peut nier ou ignorer le problème des déchets plastique qui encombrant les océans : la prise de conscience est générale ! Alors aujourd'hui, face à quelqu'un qui – comme vous le ferez bientôt – explique qu'il ou elle préfère aller un peu plus loin pour trouver un magasin zéro déchet ou qu'il ou elle a arrêté de consommer tel produit à cause de son emballage, celui qui ne fait rien admire et se tait (ou devrait le faire).

Ce que je n'ai pas expliqué à ma fille, c'est que le problème du plastique n'est pas seulement de « tuer les poissons », mais de répandre ses composants multiples et souvent toxiques dans la nature, ainsi que dans la nourriture avec laquelle il est en contact. Car le plus grand atout du plastique est aussi sa plus grosse faiblesse : j'ai nommé sa résistance relative. Les objets en plastique sont suffisamment fragiles pour finir par se casser ou s'user (et on doit en racheter), mais trop résistants pour disparaître une fois jetés. Mauvaise nouvelle : en tant que matière, le plastique ne se biodégrade pas, c'est-à-dire qu'il ne disparaît jamais. Il ne fait que se dissoudre, se dégrader, en morceaux de plus en plus petits, puis en paillettes, puis en poussières invisibles à l'œil nu, mais qui existent et s'accumulent, créant un marécage de plastique invisible dans les océans.

Et les plastiques sont des polymères, dérivés du pétrole, qui une fois réduits à une taille infinitésimale (après avoir flotté des centaines d'années et s'être usés sur les plages), sont absorbés par les organismes vivants, humains compris. Il y a donc une pollution visible et une pollution invisible, qui ne sont finalement qu'un stade différent de la même chose. Le septième continent, ce « continent flottant » d'environ trois fois la taille de la France, fait de microdéchets plastique dans l'océan Pacifique n'était donc que la pointe de l'iceberg... et le premier d'une série de cinq de ces soupes de plastique présentes aujourd'hui dans chaque océan.

La seule solution pour réduire ces deux menaces (écologique et sanitaire) est d'arrêter de produire du plastique, et pour cela d'arrêter d'en acheter. Mais encore faut-il le voir, ou le savoir, se rendre compte de son omniprésence.

**« Quand on pense qu'il suffirait que les gens n'en achètent plus pour que ça ne se vende pas ! »**

Et le plastique — bien que surtout utilisé pour les emballages — est PAR-TOUT ! Cosmétiques, alimentation, de la brosse à dents aux yaourts en passant par les éponges et les stylos bille... Y tourner le dos est un véritable acte de résistance ! Mais c'est aussi notre seule chance. La seule chose utile à faire. Car quand je parlais de modernité à propos du refus du plastique, c'était une façon plus légère de parler de l'avenir (de l'humanité). Mais dit comme ça, ça fait un peu peur, je vous l'accorde, alors disons plutôt qu'arrêter le plastique est et restera une évidence et une nécessité fondamentale, portée par les personnes les plus renseignées et les plus avant-gardistes : VOUS. Enfin, nous. Parce que quand il s'agit de plastique, c'est toujours la faute du voisin. Dans son rapport publié le 5 mars 2019, le WWF (World Wildlife Fund) dénonce un système de production dans « lequel aucun acteur n'est tenu pour responsable ».

Bien sûr, il y a le recyclage, bénéfique, mais malheureusement à la portée limitée. De nombreux déchets n'arriveront jamais jusqu'à un centre de tri, mais surtout, la fameuse économie circulaire qui consiste à valoriser les déchets plastique ne compensera jamais le volume des déchets non triés de par le monde... On ne peut pas compter sur les industriels non plus pour aider significativement : ils chercheront toujours des solutions qui ménagent leurs rentrées d'argent... Alors, pour inverser la tendance (croyez-le ou non, la production et la consommation de plastique continuent d'augmenter !), pour faire plier les producteurs d'emballages, seule une pression du marché sera efficace : à nous de délaiss

les produits plastique et de boycotter les emballages ! Vous avez entendu la blague disant que Plastic Bertrand avait changé son nom en « Compost Bertrand » ? Un signe, non ?

**« En poids, il y aura plus de plastique que de poissons dans les océans du monde d'ici 2050 si nous continuons à rejeter du plastique dans la mer au rythme actuel »** a déclaré Elisabeth Köstinger, ministre autrichienne du développement durable, alors que son pays exerçait en 2018 la présidence tournante du Conseil de l'UE (Union européenne).

Dans ce livre, il n'est pas uniquement question de zéro déchet, il est aussi question du monde de demain, de se faire à l'idée, de s'habituer aux changements à venir et d'envisager une certaine décroissance. Les ressources (pétrole en tête) sont limitées, nos habitudes sont sur le point de devoir changer de toute façon, alors autant commencer tout de suite !

C'est à la fois un engagement, un mode de vie, un challenge, et il y a une grande satisfaction personnelle à la clé. Voici compilé dans ce livre toutes les alternatives au plastique, partout où il se trouve. L'objectif de ce livre est d'informer, de motiver et de donner des solutions. Certains de ces conseils vous sembleront des détails, d'autres des évidences, mais chaque piste est utile à la planète et à l'être humain, et chacun y trouvera de quoi prendre de nouvelles bonnes habitudes selon ses possibilités, sa motivation et sa volonté.

J'ai donné à chaque idée un nombre d'étoiles pour évaluer sa difficulté de mise en œuvre... selon mon expérience. Si vous avez toujours cuisiné, peut-être certaines choses seront-elles plus faciles pour vous que pour moi, et vice versa. Par exemple, refuser une paille c'est \*, se mettre à faire maison les goûters des enfants si on n'a pas l'habitude peut être plus difficile donc \*\*\*, passer au savon solide sera un changement mais cela reste plutôt facile à faire \*\*.

# Les plastiques à usage unique

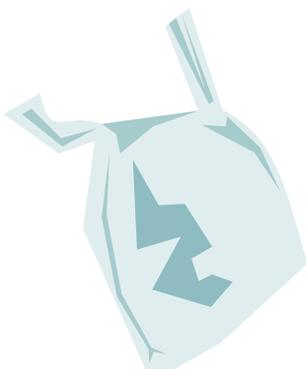
Avant de passer au cœur pratique de ce livre, je voulais commencer par un focus sur cette catégorie particulière de plastiques : assiettes et couverts en plastique, cotons-tiges, pailles, touillettes, tiges de ballons de baudruche et contenants alimentaires en polystyrène expansé représentent à eux seuls 70 % des déchets échoués dans les océans et sur les plages. Bonne nouvelle : ils seront bannis de l'UE début 2021 au plus tard grâce à une directive présentée comme « l'instrument juridique le plus ambitieux au monde en matière de déchets marins ». Le texte, qui devrait à l'heure où nous imprimons ces lignes être adopté en mars 2019, marque une avancée majeure dans la prise en compte de la pollution environnementale au niveau politique. En France, gobelets, verres et assiettes jetables en matière plastique devaient être interdits dès le 1<sup>er</sup> janvier 2020 grâce à la loi EGalim (approuvée en octobre 2018) qui a aussi inclus dans les produits bannis les « couverts, piques à steak, couvercles à verre jetables, plateaux-repas, pots à glace, saladiers, boîtes et bâtonnets mélangeurs pour boissons ». Pourtant, le législateur a subi de nombreuses pressions afin d'en diminuer la portée : « Cette première avancée ne doit pas nous faire oublier que le chemin est encore long. Les pressions pour diminuer l'ambition du texte ont été très fortes jusqu'à la dernière minute [...] », souligne ainsi la responsable du plaidoyer à Zero Waste France, Laura Châtel, citée dans un communiqué. Cela a finalement été reporté à 2021 comme vient de l'entériner le parlement Européen. L'UE s'attaque également aux plastiques dits oxodégradables systématiquement étiquetés « biodégradables »

de façon abusive (pages 67 et 133) et aux récipients alimentaires et gobelets en polystyrène expansé, véritable fléau pour la vie aquatique. Et ce n'est pas fini puisqu'un sénateur a déposé le 29 janvier 2019 un amendement pour assouplir l'interdiction des objets plastique à usage unique en réduisant la mesure aux gobelets et assiettes jetables.

Quant à l'entrée en vigueur de l'obligation de collecter 90 % des bouteilles en plastique recommandée par la Commission européenne pour 2025 (contre 77 % aujourd'hui), elle a malheureusement été repoussée à 2029.

« La balle est désormais dans le camp des gouvernements nationaux qui devront la mettre en œuvre rapidement et de manière ambitieuse pour répondre aux attentes des citoyens en matière de lutte contre la pollution plastique » ajoute Delphine Lévi Alvarès, coordinatrice européenne du mouvement Break Free From Plastic, citée dans le même communiqué.

N'attendez pas ces dates pour bannir les plastiques jetables de votre vie : ce sont les plus polluants et paradoxalement les plus faciles à remplacer. Pour mémoire, les sacs de caisse, ceux des rayons de fruits et légumes et les microbilles de plastique cosmétiques (remplacées dans les exfoliants par du sable ou des extraits végétaux type coques de noix ou noyaux pilés) ne sont plus distribués depuis respectivement 2016, 2017 et 2018.



## LES EXFOLIANTS À MICROBILLES

S'il vous en reste, ne vous en servez pas afin de ne pas ajouter un seul de ces grains au demi-million de microbilles de plastique par kilomètre carré qui reposent déjà au fond des mers, selon une étude réalisée dans les Grands Lacs d'Amérique du Nord par 5 Gyres. Ce sont des billes de polyéthylène ou de polypropylène de moins d'un tiers de millimètre qui passent outre nos systèmes de traitement des eaux usées. Les petites billes présentes dans les gommages et certains dentifrices sont en effet impossibles à filtrer lors du traitement des eaux usées et sont ensuite rejetées dans les rivières, ce qui les disperse également partout dans la nature. Dans l'écosystème, elles deviennent une source alimentaire pour le zooplancton et les poissons (et donc, *in fine*, pour nous...). Un seul tube d'exfoliant peut en contenir jusqu'à 330 000 ! Pas de chance, elles ont la propriété d'attirer les substances en tous genres et de devenir de véritables concentrés de toxicité pourtant absorbés par les poissons qu'elles intoxiquent. Si un jour vous en trouvez au milieu de votre déjeuner, vous saurez pourquoi... Non, je plaisante ! En vrai, vous ne vous en apercevrez même pas ! En revanche, votre estomac recevra tous les métaux lourds, nanoparticules et autres perturbateurs endocriniens qui allaient avec.

## LES COTONS-TIGES

Très faciles à remplacer, il vous suffit d'en acheter avec des tiges en bois ou en papier, souvent proposés par les marques bio, mais surtout... proposés dans des boîtes en carton comme chez Douce Nature, Bel Nature, Ecobamboo, sur [boutiquezerodechet.com](http://boutiquezerodechet.com) ou [hydrophil.com](http://hydrophil.com), et même chez Auchan. Vous pouvez par ailleurs vous initier à d'autres méthodes comme le cure-oreille

japonais, sorte de minispatule en Inox ou en bambou, ou encore la chandelle auriculaire ou bougie d'oreille (un long tube de tissu recouvert de cire qui nettoie le conduit en se consumant).

### REFUSEZ CETTE PAILLE...

... Et sortez fièrement la vôtre ! N'attendez pas que la loi passe (et soit appliquée) pour vous acheter des pailles en bambou, en Inox ou en papier pour la maison ! À l'extérieur, en plus de refuser la paille en plastique que l'on vous tend, vous pouvez de ma part copieusement réprimander le gérant du bar s'il en plonge directement deux dans votre mojito. Investissez dans une paille en Inox (plus solide et transportable que le verre), si possible pas *made in China*, à garder dans votre sac pour la dégainer à la première tentative d'apéro improvisé (sur [greenweez.com](http://greenweez.com), [sans-bpa.com](http://sans-bpa.com), [boutiquezerodechet.com](http://boutiquezerodechet.com)...) ! On trouve même des pailles en... paille ! Qui dit mieux ?

### REFUSEZ LES COUVERTS EN PLASTIQUE

Oui, on vous en donne encore parfois d'office avec votre quiche ou votre riz cantonais... dans un sac plastique ! Si déjà vous refusez le sac, il y a peu de chance que vous repartiez avec des couverts que vous n'avez pas demandés. Dans tous les cas, rendez-les gentiment en expliquant votre choix, et pensez à avoir un set de couverts ou des baguettes avec vous, au bureau par exemple.

## GOBELETS : PLUS JAMAIS

En attendant la loi qui les interdira, au bureau, équipez-vous d'un mug ou d'un verre (en verre, en céramique ou en Inox). Pour les pique-niques, les soirées, les anniversaires, équipez-vous de gobelets en carton ou en bambou, et notez que ces derniers sont réutilisables : le tour est joué. Pourquoi ne pas créer un stock partagé de vaisselle durable ? (voir La solution OuiKit, page 121.)



## MÉPRISEZ LES TOUILLETTES

La touillette en plastique va de pair avec le gobelet plastique aussi délivré par les machines à café en entreprise. Alors, apportez votre cuillère ! Si on vous propose une touillette en réunion ou ailleurs, et que vous n'avez rien sous la main pour touiller votre thé, n'hésitez pas à utiliser votre doigt (sans vous brûler) : moins élégant, mais parfaitement durable et écoresponsable, cet accessoire a l'avantage de vous suivre partout et d'être lavable.

## BANNISSEZ LES ASSIETTES EN PLASTIQUE

C'est presque un soulagement tant une assiette en plastique c'est moche et trop mou pour être pratique. Les assiettes en carton font aussi bien l'affaire, et celles en bambou, qui ne plient pas, encore plus. Notez que ces dernières existent en versions réutilisables ou jetables, sachant que même les « jetables » peuvent être réutilisées quelques fois si elles n'ont contenu que des aliments secs.

### **BRAVO BIG APPLE !**

À New York, une réglementation interdisant l'usage des emballages et objets en mousse de polystyrène est enfin entrée en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2019 : les gobelets, assiettes et contenants faits dans cette matière souple, blanche, en microbilles agrégées, ne pourront plus être utilisés, distribués ni vendus dans la mégalopole. Les commerçants ont six mois pour trouver une solution et les contrevenants risqueront une amende de 250 dollars à compter du mois de juillet ! Malgré quelques exceptions pour les petites entreprises qui seraient mises en difficulté par cette mesure, et pour les emballages de viande et de poisson cru, c'est déjà un grand pas ! « Les 60 millions de livres de mousse de polystyrène que les New-Yorkais jettent chaque année s'entassent dans nos décharges et alimentent l'économie pétrolière qui détruit notre planète. Nous mettons fin à cette pratique polluante afin d'assurer un avenir plus propre et plus juste à nos enfants » a déclaré Bill de Blasio, le maire de New York, le 1<sup>er</sup> janvier 2019, lors d'une conférence de presse. « C'est simple, ils ne peuvent pas être recyclés et n'ont pas leur place dans notre quotidien » a déclaré Kathryn Garcia, commissaire à l'assainissement de la

ville. « C'est une source de déchets dans les rues, ils obstruent nos égouts et polluent nos plages. Nous ne pouvons pas atteindre le zéro déchet sans nous confronter à l'omniprésence des produits à usage unique dans nos vies modernes. »<sup>1</sup> *Well done New York !*



1. <https://www1.nyc.gov/office-of-the-mayor/news/001-19/mayor-de-blasio-marks-first-day-new-york-city-s-styrofoam-ban#/0>



# Zéro plastique dans la maison

Désolée de vous le dire (mais si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous le savez sans doute déjà), votre *home sweet home* est un nid à plastique pas fantastique. Chez moi, la phase de transformation pour bouter le plastique hors de mes penderies, cuisine et autres chambres d'enfants est encore en cours. Mais comme il faut bien commencer par un bout (ou disons une pièce), choisissez pour vous lancer ce qui vous parle ou vous gêne le plus, dans l'ordre ou le désordre de ce chapitre. Armez-vous de patience, de courage (et d'une grosse poubelle). Pensée pour Marie Kondo.

# Zéro plastique dans la salle de bains

On le dit, on l'entend « le plastique est partout ». Mais quand on regarde la salle de bains, on se rend compte qu'il est *vraiment* partout ! Sur notre peau, dans notre bouche, notre baignoire et jusque dans notre intimité ! Attention, vous ne regarderez plus jamais le contenu de vos tiroirs comme avant. La bonne nouvelle, c'est que c'est aussi l'un des endroits pour lequel il existe le plus de solutions et qu'il est le plus facile de purger.



## SOINS ET COSMÉTIQUES

### **CRAQUEZ POUR LE MAQUILLAGE BIO DANS DES EMBALLAGES EN CARTON \*\***

Il est enfin facile de passer au zéro plastique grâce à des cosmétiques bio dont les emballages sont majoritairement en carton, sans boîte ni notice (elles sont disponibles sur Internet), et parfois rechargeables. Les produits paraissent souvent plus petits, mais en réalité, les tailles sont standards : le packaging est simplement ajusté, sans boîtier ni surépaisseur donnant l'illusion d'une plus grande contenance. Avantages : encombrement minimal et prix léger. Bonne nouvelle : les pigments naturels sont très concentrés et permettent une mise en beauté aussi aboutie qu'avec des produits conventionnels (j'ai connu une maquilleuse télé qui a ensuite maquillé les plus grandes stars avec les produits Couleur Caramel ; chez Lush, les packs sont minimalistes et servent d'applicateurs intégrés, souvent sous forme de sticks, et on peut acheter des recharges de rouge à lèvres ; chez Zao Make-up, les produits sont rechargeables ; chez BoHo Cosmetics, ils sont écoconçus sans blister).

### **SOINS : CHOISISSEZ DES POTS ET FLACONS EN VERRE \***

C'est un geste simple, à perfectionner puisqu'en général il y a encore un couvercle avec du plastique. Mais boycotter les pots de crème, flacons-pompes et autres tubes est déjà un premier pas vers moins de plastique. L'idéal : utiliser des huiles visage en flacon en verre et bouchon en alu, ou encore des soins et nettoyants visage solides (ils arrivent sur le marché chez Lush !).

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**J'arrête le plastique**  
Anne Thoumieux



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S  
P R A T I Q U E