

MONICA DA SILVA

MA BIBLE DU ZÉRO DÉCHET



LE LIVRE
INDISPENSABLE
POUR SE LANCER
FACILEMENT

- Des actions concrètes zéro déchet pour toute la famille, à la maison comme au jardin
- Des recettes pour cuisiner et nettoyer zéro déchet, et des conseils pour initier son entourage

L'heure est au changement ! Il est temps d'adopter un mode de vie plus responsable en réduisant notre impact sur la planète.

Plus qu'un concept ou une tendance, le zéro déchet est une philosophie qui s'applique à chaque instant, dans chacune de nos décisions. Il touche tous les aspects de notre vie aussi bien personnelle que professionnelle, de façon individuelle ou collective.

- Le mouvement du zéro déchet : sa naissance, ses règles fondamentales, le recyclage, l'anti-gaspillage.
- La pratique à la maison : désencombrer, acheter en vrac, manger de saison et local, choisir une cosmétique naturelle, opter pour une garde-robe éthique et responsable, nourrir son animal sans déchet, etc.
- La pratique au jardin : commencer un potager, s'initier à la permaculture, composter, végétaliser, etc.
- Des recettes DIY pour cuisiner et nettoyer zéro déchet, des conseils pour convaincre votre entourage de tous ses bienfaits et des portraits de personnalités qui agissent pour l'environnement.

Monica Da Silva est l'auteure du blog *Le zéro déchet facile*, sur lequel elle lance des défis zéro déchet pour encourager un mode de vie plus sain et écologique. Sa page Facebook est suivie par plus de 45 000 personnes. Elle a écrit plusieurs ouvrages sur le zéro déchet et l'anti-gaspi, dont *Zéro déchet pas à pas, c'est malin* (éditions Leduc.s). Elle est également conférencière.

ISBN : 979-10-285-1788-5



23 euros
Prix TTC France

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

Rayon : Environnement,
écologie, vie pratique

MA BIBLE
DU ZÉRO DÉCHET

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le Zéro déchet pas à pas, c'est malin, 2018.

Objectif zéro déchet, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Cécile Dick
Relecture : Chantal Nicolas
Mise en pages : Cécile Dick
Illustrations : AdobeStock/Shutterstock
Design couverture : Antartik
Photos couverture : AdobeStock

© 2020 Leduc.s Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1788-5

MONICA DA SILVA

MA BIBLE
DU ZÉRO DÉCHET

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



SOMMAIRE

Introduction	9
PREMIÈRE PARTIE. LE ZÉRO DÉCHET, QU'EST-CE QUE C'EST ?	15
Chapitre 1. La philosophie du zéro déchet	19
Chapitre 2. Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde	33
Chapitre 3. Questionnements autour du zéro déchet	37
DEUXIÈME PARTIE. LE ZÉRO DÉCHET À LA MAISON	47
Chapitre 1. Désencombrer	51
Chapitre 2. Passer ma cuisine au zéro déchet	73
Chapitre 3. Fabriquer ses produits d'entretien naturels	131
Chapitre 4. Ma salle de bains zéro déchet	147
Chapitre 5. Mon dressing zéro déchet	175
Chapitre 6. Des fêtes zéro déchet	187
Chapitre 7. Mon animal de compagnie zéro déchet	199
TROISIÈME PARTIE. DU POTAGER AU COMPOST : ZÉRO DÉCHET DANS MON ASSIETTE	215
Chapitre 1. De la terre à l'assiette	219
Chapitre 2. De l'assiette à la terre	255
Chapitre 3. Végétaliser pour mieux respirer	269
QUATRIÈME PARTIE. INITIER VOS ENFANTS AU ZÉRO DÉCHET	277
Chapitre 1. Accueillir un bébé zéro déchet	281
Chapitre 2. Sensibiliser les plus grands au zéro déchet	305
Chapitre 3. Une nouvelle génération militante	325

CINQUIÈME PARTIE. VÉHICULER LE ZÉRO DÉCHET À L'EXTÉRIEUR	335
Chapitre 1. De la maternelle au lycée, tous engagés	339
Chapitre 2. De la maison au travail, un cheminement écologique	343
Chapitre 3. Voyager responsable	351
Chapitre 4. Comment m'investir et aller plus loin dans la démarche ?	363
SIXIÈME PARTIE. QUEL AVENIR POUR LA PLANÈTE ?	371
Chapitre 1. La théorie de l'effondrement	375
Chapitre 2. Vers une sobriété heureuse	381
Conclusion	389
Remerciements	391
Table des matières	393

INTRODUCTION

Notre maison brûle

La planète suffoque sous les émissions de CO₂... Les océans sont asphyxiés par des milliers de tonnes de plastique... On le sait, tout le monde en parle, des scientifiques aux politiciens. Pourtant, ce n'est pas nouveau. En 2002, déjà, lors du quatrième Sommet de la Terre, le président Jacques Chirac prononçait cette phrase, devenue un symbole de l'urgence écologique : « Notre maison brûle et nous regardons ailleurs ». « Il faut sauver la planète ! » scandent aujourd'hui les jeunes dans la rue. Oui, la planète est notre maison et elle continue de brûler. Il paraît donc évident qu'il faut la sauver si nous voulons nous sauver nous-mêmes.

Le savoir est le pouvoir

Les citoyens s'informent, l'éducation et la sensibilisation se répandent, l'entraide réapparaît et les initiatives citoyennes sont portées par toutes les générations dans un élan de courage pour sauver le vivant, TOUT le vivant !

Je suis convaincue que l'action se doit d'abord d'être individuelle, puis collective, pour enfin devenir générale. L'heure est au changement. Politiciens, industriels et lobbys auront beau argumenter de toutes leurs forces en expliquant pourquoi il n'est pas possible de faire tel ou tel effort au risque de perdre des emplois ou de détruire l'économie nationale, cela ne changera rien au fait que l'urgence est là et qu'il faut agir.

Une prise de conscience générale

En 2016, j'achevais de rédiger mon premier livre *Zéro Déchet pas à pas* aux éditions Leduc.s. J'étais alors une jeune maman, engagée dans la démarche du zéro déchet,

avec ma première fille et mon blog www.lezerodechetfacile.com pour seule compagnie. À cette époque –pas si lointaine!– la philosophie du zéro déchet était très marginale et les pratiquants passaient au mieux pour des écolos bobos, au pire pour des écolos cracras. Mais deux modèles commençaient à faire bouger les lignes : Béa Johnson avec son livre *Zero Waste Home*, et La Famille presque zéro déchet avec leur blog éponyme. Aujourd’hui, le zéro déchet est un sujet dont on parle dans les magazines, à la radio et même à la télévision. Une belle démocratisation pour une belle démarche.

Ce que nous avons réussi à changer

Il ne se passe pas un journal télévisé sans que l’écologie ne soit abordée. Rares sont les publicités qui n’incluent pas une petite phrase prônant les valeurs écologiques du produit : local, made in France, bio et autres. Carrefour annonce accepter officiellement les contenants propres pour les achats en vrac et Leclerc retire les emballages de plusieurs dizaines de leurs produits. Ces avancées, ce sont les consommateurs qui les ont demandées, puis imposées en exprimant leurs envies d’achat.

Coluche disait très justement : « Quand on pense qu’il suffirait que les gens n’achètent plus pour que ça ne se vende pas ! »

Chaque petit geste compte. A un impact. Bien entendu qu’ils peuvent sembler dérisoires devant l’inaction des gouvernements et des grandes entreprises. Mais toute action, aussi petite soit-elle, s’ajoute à une autre action, qui elle-même s’ajoute à autre action, jusqu’à former un océan d’actions.

Nous sommes uniques et exceptionnels

Si la Terre avait été un peu plus proche ou un peu plus éloignée du Soleil, la vie sur Terre n’aurait jamais pu se développer. Il a fallu un nombre impressionnant d’éléments qui s’alignent afin que la vie apparaisse. Comment est-il possible que cet équilibre fragile, et exceptionnel, soit mis en péril ?

Nous faisons face à la sixième extinction de masse. La dernière s’est déroulée il y a 65 millions d’années, les dinosaures en ont fait les frais. Aujourd’hui, ce n’est pas la planète que l’on doit sauver, mais bien l’espèce humaine. Celle-là même qui détruit l’écosystème de la Terre par sa seule existence. La planète a su vivre sans

nous pendant des milliards d'années. Elle n'a jamais eu besoin de l'intervention de l'homme pour produire de l'air pur, de l'eau douce et de la nourriture en abondance. Puis est arrivé l'homme. Et ensuite la révolution industrielle. Nous avons causé plus de tort à la planète en 50 ans qu'en plusieurs milliers d'années d'existence. Quelle inconséquence!

Nous sommes tous le nuisible de quelqu'un

Un nuisible ne le devient que si l'équilibre est rompu. Prenons les escargots : ils sont souvent considérés comme des nuisibles dans les potagers. Pourtant, il en faut, car ils servent de nourriture aux hérissons. Si les hérissons ne trouvent pas d'escargots, ils vont s'attaquer aux potagers et devenir eux-mêmes des nuisibles. L'être humain, lui, est le nuisible de la planète parce que l'équilibre a été rompu. Pour inverser la tendance, et revenir à l'équilibre, il faut réduire notre impact au minimum.

Rien ne disparaît

C'est une réalité scientifique que personne ne peut contredire : rien ne disparaît. Ni le plus petit atome, ni le plus petit gaz, ni la plus petite feuille, ni le plus petit matériau. Alors, imaginez nos poubelles!

L'enfouissement de nos déchets dans des décharges pollue les sols et génère une pollution visuelle et olfactive pour les riverains pendant que l'incinération dans des centres de traitement des déchets génère une pollution de l'air ainsi que des résidus de déchets toxiques qui seront à leur tour enfouis, tout comme les déchets nucléaires. Comme nous ne savons pas encore comment les traiter, nous attendons que leur nocivité « disparaisse » d'ici quelques milliers d'années. C'est donc faire l'autruche et laisser le problème aux générations futures.

Alors que faire ?

Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas

Si vous vous êtes déjà intéressé à la philosophie du zéro déchet, vous avez déjà entendu cette phrase. Ne plus produire de déchets implique de revoir ses habitudes et de consommer autrement. Dans mon premier ouvrage, que j'évoquais plus haut,

je vous donnais toutes les astuces et les conseils pratiques pour parvenir au zéro déchet. Avec cette Bible, j'ai souhaité aller beaucoup plus loin.

Dans un premier temps, je présente la philosophie du zéro déchet et dresse un état des lieux. Je l'ai dit et le redis : la démarche écologique doit être d'abord individuelle, puis collective et enfin générale. Je vous propose donc les actions à mettre en place à la maison, puis en dehors de chez vous (au travail, en vacances, pendant vos déplacements), ensuite les actions concrètes à mettre en place au niveau de vos groupes de vie (famille, amis, collègues, voisins). Je continuerai avec les actions à mettre en place au niveau de votre ville (associations, municipalité, voire agglomération). J'irai encore plus loin en évoquant ce qui a été mis en place au niveau national et comment vous pouvez y participer. Enfin, je terminerai par ce qui existe partout dans le monde et vos champs d'action possibles.

Vous découvrirez, tout au long de cet ouvrage, différents focus. Ce sont les portraits de personnes engagées, porteuses de messages ou figures de proue du mouvement zéro déchet ; certaines associations qui œuvrent quotidiennement pour la préservation de la planète ; des mises en garde sur les dangers insoupçonnés de certains produits du quotidien ; et les actions ayant un fort impact négatif sur la biodiversité.

Le voyage vous tente ? Alors mettez votre casque de vélo et suivez-moi !

MONICA DA SILVA

Je commence la série de portraits qui jalonnent ce livre par mon propre parcours. Portugaise de nationalité et de naissance, j'ai grandi en banlieue parisienne, où mes parents ont immigré pour trouver du travail. Mon BTS en poche, je suis devenue agent de voyages à Valence, dans la Drôme, ce qui m'a permis de découvrir cet équilibre parfait entre ville à taille humaine et nature omniprésente. Cette nouvelle vie m'a également offert les plus beaux cadeaux que je puisse espérer : mon mari et mes enfants.

Lors de ma première grossesse, j'ai découvert les dangers des perturbateurs endocriniens et des pesticides. J'ai commencé à faire des choix pour protéger ma famille, puis la planète. À l'époque, en 2014, les blogs et les livres sur le sujet étaient extrêmement rares. Je me suis alors appuyée sur deux références : le livre de Béa Johnson, que j'ai déjà évoqué et dont je vous reparlerai plus loin, et le blog de la Famille presque Zéro Déchet, mais je ne savais pas trop par où commencer. C'est alors que j'ai eu l'idée de lancer le défi zéro déchet – un défi par semaine sur Facebook. Ces défis, je les faisais d'abord pour me motiver. Mais très vite, de nombreuses personnes se sont mises à les suivre. C'est ce qui m'a décidé à lancer mon blog : www.lezerodechetfacile.com et la page Facebook <https://www.facebook.com/LeZeroDechetFacile/>. Aujourd'hui, nous sommes une belle communauté de plus de 40 000 personnes, qui posent leurs questions et partagent leurs bonnes astuces.

En 2016, les éditions Leduc.s m'ont proposé d'écrire un guide pratique, *Zéro Déchet pas à pas*, qui a été publié en septembre 2018. Les premières demandes de conférences ont suivi. Aujourd'hui, j'en donne régulièrement, partout en France, et je me régale des échanges qu'elles suscitent. Bien entendu, ma pratique et mes connaissances ont bien évolué depuis mes débuts en 2014. Elles sont l'objet de cette Bible.

Première partie

Le zéro déchet,
qu'est-ce que c'est ?

Si vous me lisez, c'est que vous souhaitez vous lancer dans le zéro déchet, ou aller plus loin si vous vous êtes déjà engagé dans cette démarche. Mais avant de voir ensemble comment parvenir au zéro déchet, il me semble important de consacrer une première partie de cet ouvrage à la notion même de zéro déchet. D'où vient ce mouvement ? Sur quoi repose-t-il ? À sa lecture, vous comprendrez vite que la philosophie du zéro déchet dépasse le simple fait de réduire ses déchets. Elle vous mènera vers un véritable cheminement.

Ce cheminement est celui du changement que vous voulez voir dans le monde. Mais avant de pouvoir influencer ce monde, il vous faudra incarner ce changement. Chacun de vos gestes, chacune de vos décisions sera le début de ce changement.

Bien sûr, vous aurez quelques freins, quelques craintes, voire quelques obstacles à surmonter. Mais rassurez-vous, une fois les actions mises en place, ces craintes s'atténueront puis disparaîtront complètement.



CHAPITRE 1

LA PHILOSOPHIE DU ZÉRO DÉCHET

Dans notre société de consommation, tout doit aller vite et être le plus simple d'utilisation possible. C'est grâce à ces nouveaux besoins que des produits dits « jetables » ont envahi nos maisons. Malheureusement, ces produits ont un coût économique mais également et surtout écologique. N'oublions pas que nous pouvons nous passer de plats à emporter pour vivre mais pas d'air pour respirer, ni d'eau pour boire. Or, les déchets que nous produisons chaque jour polluent notre air, nos sols et notre eau.

Pour limiter le poids de nos poubelles et préserver ainsi l'environnement, il nous faut revoir le monde qui nous entoure. Plus qu'un concept ou une tendance, le zéro déchet est une philosophie qui s'applique à chaque instant, dans chacune de nos décisions. Il touche tous les aspects de la vie aussi bien personnelle que professionnelle, individuellement ou au sein de la communauté. Concrètement, être « zéro déchet », c'est, au mieux, ne produire aucun déchet, ou, au moins, optimiser l'utilisation d'un produit voué à la destruction.

LE MOUVEMENT ZERO WASTE

Les premières communautés zéro déchet ont commencé à se structurer dans les années 1990 au sein de l'association Zero Waste International Alliance (<http://zwia.org>), avec la volonté d'aller plus loin que le recyclage. En France, le Centre national d'information indépendante sur les déchets (CNIID) voit le jour en 1997. Il se transforme par la suite en Zero Waste France, association nationale promotrice d'une société zéro déchet, zéro gaspillage (www.zerowasteFrance.org).

En 2004, la première définition du zéro déchet est adoptée internationalement par le Planning Groupe of the Zero Waste International Alliance.

La même année, la France prend des engagements pour privilégier la prévention avant le recyclage, avec l'apparition du premier Plan national de prévention des déchets.

Cependant, celle qui a démocratisé le mouvement et l'a fait connaître dans le monde entier, tout en permettant à chaque foyer de l'intégrer et de se l'approprier c'est Béa Johnson, l'auteure d'un livre à succès que je vous présenterai plus loin. Grâce à elle, de nombreuses personnes se sont lancées, sans même avoir de sensibilité écologique particulière. Parfois, le zéro déchet n'est qu'un moyen pour faire des économies et vivre mieux avec un petit budget en évitant le gaspillage sous toutes ses formes (alimentaire, énergétique, financier). *Waste* en anglais signifie « déchet » mais aussi « gaspillage ». Le *zero waste*, c'est donc le fait de ne générer aucun déchet ni aucun gaspillage dans sa vie quotidienne.

NE PRODUIRE AUCUN DÉCHET

L'idée est de ne produire aucun déchet dès le départ. Ce qui revient à supprimer complètement la poubelle de votre vie et de votre maison. Cela vous paraît impossible ? À première vue, oui ! Surtout quand on sait ce que contient une poubelle !

La composition d'une poubelle

Voici la composition moyenne d'une poubelle* dans un foyer français moyen :

- > 29 % de déchets organiques (épluchures, restes de repas, marc de café, coquilles d'œufs, etc.)
- > 25 % de papiers, cartons, journaux, emballages alimentaires en carton
- > 18 % d'autres (matériaux complexes, textiles, déchets dangereux)
- > 13 % de verre
- > 11 % de plastique
- > 4 % de métal

* Source : Zero Waste France.

La bonne nouvelle, c'est qu'une grande majorité de ce contenu est tout à fait recyclable. La mauvaise nouvelle, c'est que le reste ne l'est pas et qu'il n'y a, aujourd'hui, aucune bonne solution pour traiter ce genre de déchets.

Où vont nos déchets ?

La récente grève des éboueurs à Marseille me semble être un symbole fort de notre rapport aux déchets. Pendant quinze jours, sur fond de réforme de retraite, les ordures se sont accumulées dans les rues. Dans les divers reportages consacrés au sujet, on voyait des citoyens, très remontés, expliquer que c'était inacceptable, que cette nuisance à la fois visuelle et olfactive entraînait la prolifération de nuisibles au plus près des habitations. Leur énervement était tout à fait compréhensible.

Pourtant, j'ai été choquée. Tout d'abord par les monticules de déchets dans les rues, puis par les réactions indignées de ces habitants qui, en s'en prenant aux syndicats, aux éboueurs ou au gouvernement, n'avaient absolument pas saisi le problème. Habitué à ce que les déchets qu'ils génèrent quotidiennement disparaissent comme par magie, ils ne réalisaient même pas le volume incroyable de déchets qu'ils produisaient.

On aurait pu penser que de les avoir sous les yeux les auraient questionnés :

- Est-ce moi qui produis tous ces déchets ?
- Est-il normal que j'en produise autant ?
- Que deviennent ces déchets une fois collectés ?

Mais personne ne s'est interrogé. La seule question, qui revenait sans cesse, était : « Quand les éboueurs vont-ils reprendre le travail ? »

Cachez ce déchet que je ne saurais voir

Il est évident que les déchets sont des choses que nous ne voulons pas voir. Ils ramènent à la saleté, à l'insalubrité. C'est un sujet tabou. D'ailleurs, nos sacs-poubelle, toujours opaques, sont souvent de couleur sombre. Une fois remplis, on les met dans des poubelles en plastique tout aussi opaques, et ces poubelles sont vidées, par d'autres, dans des camions poubelles fermés. Ils partent alors vers un voyage mystérieux qui les fera disparaître, oubliés de tous. Pourtant, rappelez-vous : rien ne disparaît, tout se transforme. Et la transformation des déchets affecte les écosystèmes et notre santé.

Les incinérateurs

En France, nous disposons de 126 incinérateurs répartis sur tout le territoire.

L'incinération des déchets non recyclés est la solution privilégiée en France. À première vue, c'est une option plutôt intelligente, car la chaleur provoquée par cette incinération est emmagasinée et utilisée pour produire de l'énergie, comme l'électricité ou le chauffage. Cette transformation est donc plutôt positive. Mais il y a un revers à la médaille, et pas des moindres.

Pour commencer, les fumées rejetées lors de l'incinération sont une source d'émission de dioxines dans l'atmosphère, même si ces fumées sont dites « épurées », car respectant des réglementations quant à leur taux de rejets toxiques dans les airs. Les conséquences sur la santé et l'environnement sont méconnues, mais certaines.

Autre source de pollution, plus problématique encore : les mâchefers et les REFIOM. Les premiers sont les résidus solides issus de la combustion des ordures ménagères, et les seconds, les résidus d'épuration des fumées d'incinération des ordures ménagères. Une partie des mâchefers est utilisée pour la construction des routes, mais le reste est enfoui. Et les REFIOM, hautement toxiques, sont impossibles à traiter. Comme les déchets radioactifs, ils sont stockés dans des « installations de stockage de déchets dangereux » (ISDD).

Les décharges ou centres de stockage des déchets non dangereux

Il est évident que les inconvénients inhérents aux décharges publiques sont nombreux et bien connus des riverains qui ont la malchance d'habiter à côté. L'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) en dénombre 230 en France. Mais c'est sans compter sur les décharges sauvages, qui sont près de 600.

Pollution visuelle, olfactive, mais aussi pollution des sols et des nappes phréatiques sont les principaux inconvénients de ces décharges de la dernière chance. Elles existent à défaut de mieux. En effet, certains déchets ne peuvent être revalorisés ni par du recyclage direct ni par la création d'énergie via leur incinération. Il faut bien alors en faire quelque chose. Et ce quelque chose, c'est simplement de les entreposer en attendant... Mais en attendant quoi ? Une solution miraculeuse pour enfin les revaloriser ? Ou leur décomposition naturelle ? Sachez qu'une bouteille en plastique met entre 100 et 1 000 ans à se décomposer. Autant vous dire que

vos arrière-petits-enfants auront de grandes chances de tomber sur votre toute première brosse à dents !

Le stockage des déchets dangereux

Mais qu'en est-il des déchets dits dangereux, comme les REFIOM ou les déchets nucléaires ? Eh bien, c'est à peu près la même chose ! Il va sans dire que les décharges et les enfouissements sont bien plus contrôlés et protégés que pour les déchets non dangereux, qui peuvent être laissés à l'air libre. Mais leur fin de vie est exactement la même : ils sont entreposés en attendant... Le hic, c'est que leur toxicité et leur radioactivité ne durent pas 100 ans mais plusieurs milliers d'années. Un beau cadeau empoisonné pour les générations à venir !

Alors quelle est la solution ? Eh bien, on en revient toujours au même : ne pas générer de déchets ! Et pour vous y aider, voici quelques règles très simples.

LA RÈGLE DES 5 R

Les 5 R sont les 5 règles qui vont vous guider facilement vers le zéro déchet. Ils ont été proposés par Béa Johnson dans son livre *Zero Waste Home**.

Refuser : Refuser tout ce qui est superflu. Par exemple, le sac en plastique du magasin. Dans ce cas, il faut avoir prévu son propre sac en toile.

Réduire : Sa consommation. Cela peut être réduire des achats inutiles, sa consommation de viande ou encore son empreinte carbone en utilisant plus le vélo et moins la voiture.

Réutiliser : Plutôt que de jeter, penser à réutiliser. Par exemple, préférer des serviettes lavables à l'essuie-tout jetable.

Recycler : Vous remarquerez que le recyclage ne vient qu'en quatrième place et ce n'est pas un hasard. En effet, le recyclage n'est pas la solution, puisqu'il demande beaucoup de ressources et que la plupart des matériaux recyclables ne le sont pas

* En français, *Zéro déchet. Comment j'ai réalisé 40% d'économie en réduisant mes déchets à moins de 1 litre par an!*, Les Arènes, 2013.

à l'infini. Ils terminent donc leur chemin comme les déchets ordinaires, incinérés ou enfouis.

Rendre à la terre : On parle ici du compostage ou du lombricompostage. Vos épluchures et restes de repas peuvent également être donnés à des poules, des cochons, et autres animaux de basse-cour.

ENTRETIEN AVEC BÉA JOHNSON

Je commence cette série de portraits par Béa Johnson, celle par qui le zéro déchet est arrivé en France. Cette Française, née à Besançon, a grandi à Avignon avant de s'envoler pour les États-Unis en tant que jeune fille au pair. Elle y rencontre son mari, américain, et devient l'heureuse maman de deux garçons. Commence alors la vie à l'américaine avec la grande maison, deux frigos, les voitures et de nombreux objets inhérents à ce mode de vie. Mais Béa Johnson va radicalement changer de vie en 2008. Elle nous raconte comment et pourquoi dans cette interview qu'elle m'a gentiment accordée en janvier 2020, pour laquelle je la remercie chaleureusement.

Quelle était votre vie avant de vous lancer dans le zéro déchet ? Étiez-vous sensible à l'écologie ? Quel a été votre déclic ?

Très honnêtement, je n'avais pas de sensibilité écologique particulière. Je n'y songeais pas du tout à vrai dire. Ma démarche est finalement venue d'un événement sans aucun rapport. Nous habitions mon mari, mes deux enfants et moi-même dans une grande maison. Pour accéder à ce type de maison, nous avons dû nous éloigner un peu de la ville. Si bien que je faisais tout en voiture, ce qui était assez contraignant. J'ai pensé à mes enfants, je voulais qu'ils puissent avoir leur autonomie en grandissant. Mon mari et moi avons donc décidé de nous rapprocher de la ville et d'emménager dans une maison plus petite. Lors du déménagement, nous avons dû laisser une grande partie de nos affaires et de nos meubles dans un box. Mais on s'est vite rendu compte que rien ne nous manquait. Surtout, nous avons gagné en liberté. En effet, le temps que nous passions à nettoyer notre grande maison, à dépoussiérer les meubles ou à ranger tous les objets que nous avons, nous le passions dorénavant à sortir en famille ou à profiter de la vie. En partant de ce constat, j'ai voulu aller plus loin et alléger ma vie le plus possible.

Comment avez-vous fait, notamment pour le vrac qui était peu répandu ?

En fait, le vrac existe depuis très longtemps. En France, par exemple, l'enseigne Auchan en proposait déjà bien avant la démarche zéro déchet. Mais le but était plus économique qu'écologique. Les gens qui achetaient en vrac le faisaient pour gérer leur budget courses. Ce qui m'a pris du temps, c'est de trouver ces points de ventes. Puis j'ai appelé ma mère, ma grand-mère et je leur ai simplement demandé comment elles faisaient à l'époque. C'est comme ça que j'ai appris à faire mes produits ménagers et cosmétiques moi-même.

Le zéro déchet n'est valable et vivable qu'à la condition qu'il simplifie votre vie et non pas l'inverse. Alors, quand je vois dans les blogs et sur les réseaux sociaux des recettes de plus en plus compliquées pour faire des cosmétiques ou même des produits ménagers, je ne peux m'empêcher de penser que ces gens n'ont pas compris le sens premier de la démarche. J'ai notamment été citée par une jeune fille qui était très fière de faire ses propres cosmétiques. Pourtant, en regardant sa recette, il ne lui fallait pas moins de 9 ingrédients différents ! Clairement, au lieu de simplifier sa vie, elle la compliquait.

La deuxième chose qui me chiffonne, c'est le commerce qui s'est créé autour du zéro déchet, et qui va à l'encontre même de son essence. Je suis la première heureuse de voir de plus en plus de commerces de vrac se développer partout dans le monde. D'ailleurs, j'essaye de les recenser sur mon application Bulk, mais ils sont tellement nombreux que cela devient compliqué. Ce qui m'agace, ce sont ces images qui montrent tous les objets nécessaires pour passer au zéro déchet. Un exemple simple : les pailles en Inox. Oui, c'est vrai qu'elles évitent les pailles en plastique. Mais il faut réfléchir autrement, boire sans paille, c'est tout de même mieux et cela simplifie votre vie. Finalement, la surconsommation que dénonce le zéro déchet est remise au goût du jour sous prétexte qu'elle serait éthique, alors que cela reste des objets superflus.*

Pour simplifier encore plus votre vie, vous vivez maintenant dans une Tiny House. Pourquoi ?

Mes enfants sont maintenant grands et partis de la maison. Et comme je dois souvent me déplacer pour donner des conférences aux États-Unis mais aussi partout dans le monde, adopter un mode de vie nomade est bien pratique ! Et avec une caravane, notre vie est encore bien plus simple !

* <https://zerowastehome.com/2016/04/27/welcome-to-my-new-site-and-app/>