

GUIDE



ZÉRO DÉCHET

**Faites preuve d'ambition :
visez le Zéro**



GREENPEACE

01. LE ZÉRO DÉCHET	03
L'essor de la société du tout-jetable...	03
...et du tout-plastique	03
La solution : le mouvement zéro déchet	04
02. ASTUCES ET PRÉCAUTIONS	05
pour limiter sa production de déchets	
12 astuces pour tendre vers le 0-déchet	05
5 alertes greenwashing à détecter	07
3 conseils rassurants	08
03. REPRENEZ LE POUVOIR	09
sur vos déchets	
Place à la pratique : réalisez votre Beewrap !	09
Le vinaigre blanc : 1 ingrédient et 6 exemples d'utilisation	10
04. VOUS AVEZ PLUS DE POUVOIR	11
que vous ne l'imaginez	
De l'action individuelle à la solution collective	11
Moins de déchets, plus de moyens d'agir	12

01.

LE ZÉRO DÉCHET



L'essor de la société du tout-jetable...

Après-guerre, Coca-Cola décidait de remplacer ses bouteilles en verre consignées par des canettes jetables en métal. C'était l'avènement de la société du « produit à usage unique ».

Le principe? Concevoir et fabriquer un produit dont la durée de vie est extrêmement courte, entraînant en amont une consommation importante de ressources (chaque produit jeté doit être de nouveau fabriqué) et en aval une quantité considérable de déchets. Ces produits (bouteilles d'eau en plastique, sacs plastiques, rasoirs, cotons démaquillants, cotons tiges, lingettes de nettoyage...) sont une aberration pour l'écologie mais un business extrêmement juteux pour les industriels.

...et du tout-plastique

L'un des principaux composants de ces produits jetables, c'est le plastique. Ces chiffres l'expliquent mieux que des phrases :

- Nous utilisons et jetons chaque année **l'équivalent de notre poids corporel** en plastique (résultat obtenu par un ratio moyen consommation / population : 40 kg/an au niveau mondial en 2015, 63 en Europe et 68 en France) : **90%** de ces déchets persisteront longtemps après notre propre disparition¹.

- **9%** : c'est le pourcentage de déchets plastiques réellement recyclés depuis 1950, d'après un rapport de l'ONU².

- Au total, **plus des trois quarts** (en masse) des plastiques usagés finissent leur vie dans nos sols, nos eaux douces et nos océans.

À ces chiffres s'ajoutent 5 raisons supplémentaires d'éviter au maximum le plastique :

* Raison n°1 : le plastique est un dérivé du pétrole.

Le plastique est un dérivé du pétrole qui contribue largement au changement climatique. « *Réchauffement climatique et pollution plastique viennent d'un problème unique, d'une matière première principale : le pétrole* », rappelle ainsi Andrew Davies, chercheur à l'université de Rhode Island (États-Unis).

* Raison n°2 : le plastique est très peu biodégradable.

Jacqueline McGlade, responsable scientifique du Programme des Nations unies pour l'environnement, précise que le plastique biodégradable existe et serait bien biodégradable si les conditions nécessaires à sa

¹ www.theconversation.com/dechets-plastiques-la-dangereuse-illusion-du-tout-recyclage-90359

² Rapport de l'ONU, *Recyclage des plastiques : un secteur inefficace prêt pour le changement*, 2019.

décomposition existaient à l'état naturel. Elle explique que « *pour pouvoir se décomposer, le plastique biodégradable doit être confronté à une température avoisinant les 50 degrés ; une température que n'atteint aucun océan* ».

* Raison n°3 : le plastique est très peu recyclable.

En 2015, sur les quelque 6 300 mégatonnes de déchets plastiques générées dans le monde, environ 9% ont été recyclées³.

* Raison n°4 : le plastique contamine les écosystèmes marins.

Une fois dans l'océan, il est très difficile voire impossible de nettoyer ces déchets. Ils flottent dans tous les océans du monde, des régions polaires à l'équateur, et à toutes les profondeurs. Des morceaux de plastique ont récemment été retrouvés au large de la péninsule Antarctique et dans la fosse des Mariannes, l'endroit le plus profond de l'océan⁴.

* Raison n°5 : le plastique constitue une menace pour la santé humaine.

Le plastique représente un risque sanitaire à l'échelle mondiale car il a un effet néfaste aussi bien lors de sa fabrication que lors de son utilisation, de son traitement en tant que déchet ou encore de sa dispersion dans l'environnement, notamment en raison des additifs utilisés lors de sa fabrication ou de l'absorption de micro/nano plastique dont l'effet est encore peu connu.⁴

³ Rapport de CIEL et al., *Plastic & Health, The Hidden Costs of a Plastic Planet*, 2019

⁴ www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308597X17305195#!

⁵ Béa JOHNSON, *Zéro déchet, comment j'ai réalisé 40% d'économie en réduisant mes déchets à moins de 1 litre par an*, 2013

La solution : le mouvement zéro déchet

L'association Zéro Waste France propose une définition du 0-déchet simple et pertinente :

« *La démarche zéro déchet, zéro gaspillage, c'est un ensemble de pratiques que l'on peut mettre en place pour réduire les déchets (emballages, plastiques, produits à usage unique...) et le gaspillage (des objets, des ressources, alimentaire...). Et ainsi contribuer à réduire les problèmes environnementaux et sanitaires qu'ils posent.* »

Plus qu'une simple définition, le 0-déchet est un engagement et une philosophie de vie tout entière. C'est **réduire à la fois nos poubelles visibles** (emballages, contenants divers, aliments, produits à usage unique, etc.) **et nos poubelles invisibles** (par exemple la consommation d'eau et de matières premières nécessaires à la fabrication des produits) **en encourageant la sobriété** (moins d'achats neufs, éviter la surconsommation, le gaspillage alimentaire, etc).

S'ancrer dans une démarche 0-déchet, c'est agir selon 5 règles principales, « les 5R »⁵, qui s'articulent autour de la sobriété :

- **Refuser** : reconnaître le non-essentiel et le refuser.
- **Réduire** : lorsqu'il n'est pas possible de refuser, il est possible de réduire.
- **Réutiliser** : éviter le jetable, réparer, raccommoder ou réutiliser autrement.
- **Rendre à la terre** : composter les biodéchets.
- **Recycler** : quand il n'y a pas d'alternatives, essayer de recycler.

02.

ASTUCES ET PRÉCAUTIONS

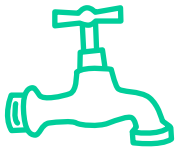
pour limiter sa production de déchets



12 astuces pour tendre vers le 0-déchet



01/ Achetez en vrac des produits bruts (aliments et produits d'entretien), avec des contenants réutilisables (sacs à vrac par exemple). Notez que les produits bios sont généralement moins chers en vrac.



02/ Buvez l'eau du robinet et utilisez une gourde lors de vos déplacements. Dans beaucoup de villes, des fontaines existent pour remplir une gourde ou un bidon d'eau.



03/ Apportez votre propre récipient chez les commerçants : optez pour des récipients réutilisables par exemple si vous mangez à emporter le midi. Désormais, les commerçants sont obligés légalement d'accepter de vous servir dans votre propre contenant.



04/ Refusez ce qui est gratuit et dont vous n'avez pas besoin (soda dans une formule, goodies, échantillons...). Cela semble un geste anecdotique mais la planète vous dira merci.



05/ Allongez la durée de vie de vos objets : réparez ou retouchez avant de racheter quelque chose. Pour vous aider, il existe de nombreux tutoriels en ligne. Pour les produits électroniques, la communauté [iFixit](#) (et ses précieux tutos) vous sera d'une grande aide.

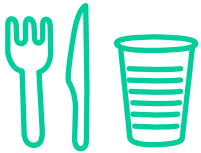


06/ Privilégiez la seconde main si vous avez vraiment besoin d'un objet, pour éviter les (multiples) pollutions liées à la fabrication. Les possibilités sont nombreuses : boutiques Emmaüs, vide-greniers, plateformes en ligne, communautés de voisinage...



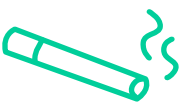
07/ Limitez le gaspillage alimentaire :

vérifiez le contenu de votre frigo avant de faire vos courses, conservez bien vos aliments pour éviter les pertes, faites les fins de marchés pour récupérer des fruits et légumes à prix cassés. Et au restaurant, demandez à emporter les restes : les restaurateurs sont désormais tenus de vous fournir un contenant.



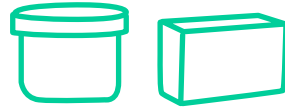
08/ Évitez les produits jetables

tels que les gobelets, couverts, barquettes, capsules de café et même certains produits d'hygiène, quand c'est possible, comme les serviettes et les tampons (les cups, culottes menstruelles ou serviettes lavables sont très efficaces).



09/ Jetez les mégots de cigarette

dans des poubelles. Un mégot jeté au sol risque fortement de se retrouver dans les mers et les océans : c'est une pollution marine très importante et moins connue que le plastique.



10/ Préférez des produits d'hygiène et de beauté minimalistes,

par exemple les cosmétiques solides sans emballage, les contenants rechargeables, les cure-oreilles réutilisables ou encore les cotons démaquillants lavables.



11/ Collectez les biodéchets à part,

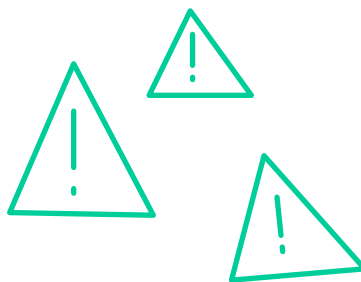
c'est-à-dire les déchets organiques (restes alimentaires, déchets verts, petits déchets papier ou carton...). Vous pouvez les déposer dans une poubelle spécialisée (si votre commune en organise la collecte), ou en faire vous-même du compost.



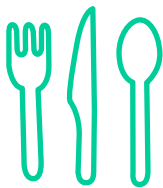
12/ Parlez-en autour de vous :

échanger avec d'autres personnes sur le 0-déchet est un excellent moyen de découvrir de nouvelles astuces et de partager les siennes pour inciter le plus grand nombre à consommer moins mais mieux!

5 alertes greenwashing à détecter



01/ Les ecocup. Une très bonne idée pour éviter les gobelets en plastique jetable... si seulement on les réutilise. Or beaucoup d'ecocup consignés ne sont jamais récupérés lors des événements ou croupissent au fond d'un placard.



02/ Les objets en bois (couverts, brosses à dents, jouets), supposément écologiques, ont le vent en poupe. Pourtant, le mieux est encore d'utiliser vos propres couverts et d'acheter des jouets de seconde main.



03/ Les tote bags : ces sacs en toile sont une excellente alternative aux sacs plastiques, mais gare à ne pas les collectionner! Un ou deux jolis tote bags, cela devrait suffire à nos besoins. Refuser un sac gratuit, voilà un geste utile pour la planète.



04/ Le verre à usage unique. Le verre se recycle mieux que d'autres matériaux, mais cela demande énormément d'énergie. Pour les boissons, le système de consigne est le plus écologique, car il permet de réutiliser les bouteilles existantes.

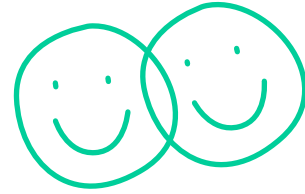


05/ Les gourdes. Opter pour une gourde plutôt qu'une bouteille en plastique jetable est une excellente initiative. Cependant, attention au greenwashing avec les gourdes supposément «écoconçues». Celle que vous avez déjà est la plus écologique.

Globalement, dès que quelqu'un vous propose un produit neuf et/ou jetable en vous expliquant que cela vous permettra d'aller vers le zéro déchet, méfiez-vous.

Le principe de base du zéro déchet, c'est d'abord de consommer moins.

3 conseils rassurants



Les **trois** conseils rassurants de Bénédicte Moret⁶ de la famille zéro déchet :

01

Ne pas aller trop vite.

À vouloir tout faire d'un coup, on risque en effet de se démotiver rapidement... et de ne plus rien faire. Mieux vaut prendre son temps et commencer par ce qui nous semble le plus accessible.

02

Ne pas culpabiliser.

Prenez-soin de vous avant tout, personne n'est parfait et tant mieux. Rappelez-vous que les objets à usage unique, le plastique, le suremballage sont vraiment partout, et qu'il faut une détermination sans faille pour les éviter. Parfois, ce sera juste au-dessus de vos forces, et c'est ok 😊.

03

Ne pas devenir « relou ».

Prenez soin des autres également. C'est une excellente chose de monter en compétences sur le 0-déchet, mais dites-vous bien que tout le monde n'a pas le même niveau de connaissance que vous. Soyez empathique et pédagogue pour éviter de braquer vos proches.

Ces conseils sont importants pour nous rappeler que bien sûr nous pouvons faire beaucoup à notre échelle pour éviter le gaspillage, mais que c'est parfois un chemin de croix dans une société aussi consumériste. Décider collectivement de produire moins d'objets (inutiles), plus durables, réparables, et moins emballés... voilà la solution la plus efficace!

⁶ www.youtube.com/watch?v=1kFXWhVUMAE

03.

REPRENEZ LE POUVOIR

sur vos déchets

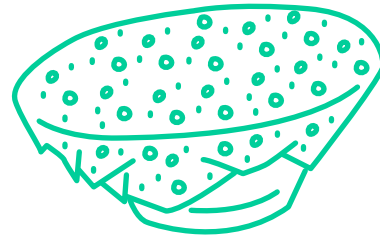
Place à la pratique : réalisez votre Beewrap !

En quelques mots, le Beewrap est un couvercle zéro déchet réutilisable, une alternative au film plastique étirable ou même à l'aluminium qui ne sont eux pas recyclables. Il permet d'emballer et de recouvrir vos plats, légumes ou fruits afin de les conserver.

En quelques étapes, voici la démarche à suivre pour vous permettre de réaliser vos Beewrap à la maison. Il existe également d'autres techniques de réalisation.

* Ingrédients

- **tissu en coton bio** (si possible non traité)
- **cire d'abeille ou végétale** en copeaux
- **fer à repasser**
- **feuilles de papier cuisson**



* Démarche à suivre

Étape 1 : découper votre tissu de la taille du Beewrap souhaité.



Étape 2 : poser le tissu sur une feuille de papier cuisson.

Étape 3 : ajouter les copeaux de cire sur le tissu.

Étape 4 : recouvrir avec une seconde feuille de papier cuisson.

Étape 5 : lorsque votre fer à repasser est chaud, repasser la feuille de cuisson jusqu'à ce que la cire ait imprégné l'ensemble du tissu.



Étape 6 : retourner le papier et repasser de l'autre côté du papier cuisson.

Étape 7 : s'il manque de la cire à certains endroits du tissu, décoller le papier cuisson, ajouter la cire manquante et repasser des deux côtés à nouveau.

Étape 8 : enlever le papier cuisson ; votre Beewrap est prêt à être utilisé ! Lors du nettoyage, penser à le laver à l'eau froide avec du liquide vaisselle.

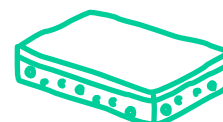
Le vinaigre blanc : 1 ingrédient et 6 exemples d'utilisation

Écologique, économique et multi-fonction, c'est le produit à avoir toujours chez soi. Voici six atouts de ce produit et quelques conseils écologiques pour l'utiliser au mieux et réduire vos achats de nettoyeurs ménagers.



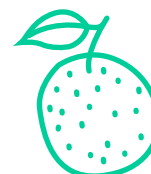
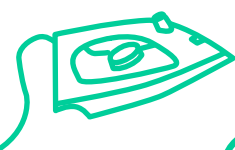
01

Désinfectant et nettoyant : les propriétés antimicrobiennes du vinaigre blanc sont attribuées à sa teneur en acide acétique ; c'est pour cela qu'on choisira celui entre 10 et 14 % pour faire le ménage. Par exemple pour votre douche, appliquez du vinaigre sur une éponge que vous passerez ensuite sur les parois. Laissez agir, puis rincez ; plus aucune trace ne subsistera.



02

Détartrant et anticalcaire : son acidité en fait un puissant détartrant. Pour cela, pulvérisez de vinaigre blanc les éléments à détartrer et laissez agir une vingtaine de minutes. Il est également utile pour détartrer les lave-linges, lave-vaisselles ou fers à repasser.



03

Désodorisant : vaporisez un mélange d'eau, de vinaigre et de quelques écorces d'agrumes que vous aurez fait macérer au préalable pour désodoriser votre intérieur ou vos canalisations.

04

Dégraissant et détachant : il nettoie les tâches incrustées sur le linge en un rien de temps. Mélangez du vinaigre blanc et de l'eau froide dans un verre, versez la solution sur la tache, laissez reposer quelques minutes et frotter la zone tachée à l'aide d'une petite brosse.



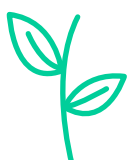
05

Assouplissant : ajoutez une demi-tasse dans le bac d'assouplissant de votre machine à laver pour adoucir le linge.

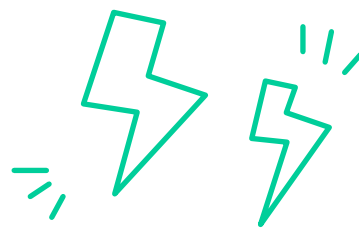


06

Non toxique : le vinaigre blanc est 100% biodégradable, non toxique et sans émanation nocive. Et c'est d'autant plus important de le préciser car ce n'est malheureusement pas le cas de tous les produits ménagers.



04.



VOUS AVEZ PLUS DE POUVOIR

que vous ne l'imaginez

De l'action individuelle à la solution collective

Si l'ensemble des êtres humains vivaient comme les Français, il faudrait presque trois planètes⁷ pour satisfaire les besoins de chacun. Les gestes individuels, conjugués et multipliés, sont importants pour limiter notre impact collectif sur l'environnement. Il est possible de modifier notre mode de vie pour devenir des citoyennes et citoyens encore plus éco-responsables.

Ces petits gestes ou grandes actions peuvent aussi avoir un effet d'émulation et encourager d'autres personnes à agir, dans son entourage ou voisinage, dans son supermarché ou autour d'une table.

La démarche «zéro déchet» est souvent un point de départ pour aller plus loin. Réutiliser, oui. Et aussi refuser, réduire et demander aux grandes marques de changer leurs modes de production et de distribution par exemple.

Face à la gravité de la crise climatique, notre prise de conscience individuelle et collective est essentielle pour changer de modèle de société.

Cependant, l'impulsion nécessaire pour relever le défi climatique doit avant tout être donnée par les autorités publiques et ne peut pas se limiter à la mobilisation individuelle. Il est nécessaire d'avoir une réponse

politique à la hauteur de l'urgence. **En effet, au moins 70% de l'effort climatique repose sur l'action de l'État et des entreprises⁸, et jusqu'à 30% sur les actions individuelles.**

Accélérons le changement de nos modes de consommation pour inciter nos gouvernements à enclencher une véritable transition écologique.



La consigne est un bon exemple des limites de l'action individuelle. Aujourd'hui, impossible de rapporter une bouteille en verre à un commerçant, faute de dispositif pour organiser la consigne. C'est pourtant tout à fait faisable. En Alsace, la pratique persiste, et ce sont environ 25 millions de bouteilles qui sont consignées chaque année. Selon l'ADEME⁹, le développement de la consigne a un intérêt écologique (en évitant de fabriquer une nouvelle bouteille à chaque fois) mais aussi... économique.

⁷ Global Footprint Network, National Footprint Account, 2019

⁸ CARBONE 4, *Faire sa part*, 2019

⁹ ADEME, *Analyse de 10 dispositifs de réemploi-réutilisation d'emballages ménagers en verre*, 2018

Moins de déchets, plus de moyens d'agir

01

**Challengez vos proches
de manière ludique
avec le défi Zéro Waste
« Rien de neuf »**

40 000 personnes se sont engagées à ne rien acheter de neuf pendant un an!

02

**Soutenez les lieux
zéro déchet dans
votre voisinage**

(restaurants,
boutiques, cafés...)

03

**Mobilisez-vous
près de chez vous
en rejoignant
un groupe local
de Greenpeace**

04

**Faites
un don ici**

Greenpeace est une organisation internationale qui agit selon les principes de non-violence pour protéger l'environnement et la biodiversité et promouvoir la paix.

Elle est indépendante de tout pouvoir économique et politique et s'appuie sur un mouvement de citoyennes et citoyens engagés pour construire un monde durable et équitable.



GREENPEACE

Publié en juillet 2022
par Greenpeace France