

Atelier Empreinte écologique n°2

Les courses « zéro déchet »

Marion S. – 15/02/2020

A) Introduction

Dans le premier atelier, nous avons vu qu'il y avait de multiples façons de diminuer notre empreinte écologique. Nous avons choisi de commencer par le zéro déchet.

Je vais tenter de vous présenter le zéro déchet et les courses zéro déchet. Je me suis appuyée sur mes lectures (famille presque zéro déchet, Bea Johnson) et notre expérience. J'ai bien conscience que nous n'avons pas tous les mêmes modes de vie (on peut être en appartement ou en maison, avec des enfants ou pas, avoir du temps ou pas), il faut adapter ce que je vais raconter à toutes les situations. N'hésitez pas à poser des questions.

Je rappelle qu'il faut de la bienveillance envers soi-même et envers le groupe. Le zéro déchet ne se met pas en place d'un seul coup (il faut une année environ) mais le fait d'être là aujourd'hui (ou de lire ce compte rendu !) est un grand pas.

Une citation de Margaret Mead, anthropologue :

« Ne doutez jamais qu'un petit groupe d'individus conscients et engagés puisse changer le monde. C'est d'ailleurs toujours comme ça que ça a commencé ».

B) Définition du zéro déchet

C'est un **mode de vie** parce que ça demande un petit peu de **réorganisation**.

C'est un choix de vie et de société, c'est un **vote**, parce qu'en tant que consommateur vous avez du pouvoir. Si j'achète local, je fais le choix de développer l'économie locale.

C'est **vivre mieux avec moins** : j'achète moins d'habits, mais je sais d'où ils viennent, ils sont de meilleure qualité et donc durent plus longtemps.

C) Pourquoi le zéro déchet ?

Pour vivre mieux et pour se faire du bien. La famille zéro déchet parle des « bienfaits collatéraux », il y en a 5 :

1) la protection de notre planète.

2) On fait des économies. C'est d'ailleurs le titre du livre de Béa Johnson : « comment j'ai fait 40% d'économie en diminuant mes déchets »

Pour nous le plus bel exemple est la lessive.

Avant on achetait les packs de lessive 20 euros les 4,5kg de poudre=69 lessives (29centimes la lessive)

Aujourd'hui, avec 4,20 euros (un savon de Marseille de 600gr) on fait 16 L de lessive =64 lessives (6 centimes la lessive)

3)C'est meilleur pour la santé

On arrête de manger des produits industriels plein d'additifs, de pesticides, de colorants, de conservateurs, d'emballages et on mange plus de produits frais, donc plus de vitamines.

Ça implique de changer ses habitudes d'achats, on va de moins en moins au supermarché par exemple. (Personnellement je préfère la convivialité du marché ou des fruits et légumes d'Olivet en transition, qu'un supermarché moche, ou on est enfermés et assaillis de publicités mensongères)

4) **On mange mieux**, parce que le goût est bien meilleur (le fait maison est souvent meilleur que les plats préparés)

Ça implique de cuisiner plus. Il faut changer un peu son organisation. Personnellement j'aime bien cuisiner, et c'est aussi agréable de cuisiner à deux ou faire des gâteaux avec les enfants par exemple, ce sont des temps de partage.

5) **On se sent moralement mieux** : en accord avec nos valeurs, heureux de fabriquer les choses nous-même et de savoir ce qu'on mange, ce qu'on met sur notre peau, d'où viennent nos habits. On redevient **acteur** de sa vie.

D) Comment passer à une vie avec moins de déchets ?

Grace à la règle des 5 « R », inventée par Bea Johnson :

REDUIRE la consommation et le gaspillage

REUTILISER/REPARER (Terraction, repair cafés, cf. adresses à la fin)

RECYCLER (mais attention ce n'est pas une solution, ça coute aussi beaucoup d'énergie)

REVENDIQUER (positivement, en étant un modèle)

Et s'il y en a un seul à retenir, c'est **REFUSER**. Gentiment, « je suis désolée, je ne vais pas prendre la feuille de papier de la baguette de pain, j'essaie de réduire mes déchets ».

E) Les courses zéro déchet, petit plan d'action

1^{ière} Action, s'équiper pour les courses zéro déchet :

(Si vous n'avez pas les éléments déjà chez vous, le bon coin, Emmaus ou les recycleries peuvent vous aider, et en plus c'est moins cher, l'idéal étant le fait maison pour les sacs).

1) Boites

-Tupperware en plastique/verre (attention, le plastique est plus léger mais ça veut dire qu'on transvase les aliments dans un tupperware en verre après, pour ne pas chauffer les aliments dans du plastique. (Cancérogène) Attention, le pyrex ne se recycle pas !!!

(Duralex, en verre, pas cher et local mais ne va pas au four.)

-Bocaux.

-Boite à thé/tisanes/café

Boite de crème de chez Couet.

2) Les sacs en tissu

-« Totesbags » ou sac en tissu léger (dans les magasins de vrac style Ethik et Bio ou Natureo)

-Sacs en tissu plus costauds pour tout ce qui est pommes de terre, pommes, l'idéal étant de les coudre soi-même

-Sac à pain

-une cagette

-les Bee wrap ou toiles cirées maisons. Permettent de remplacer l'aluminium ou le cellophane mais ils posent la problématique de l'utilisation de la cire d'abeille. **La cire d'abeille est recyclée pour les abeilles, c'est une denrée rare**

3) Le mini kit

Si on a envie d'une pâtisserie, d'achats spontanés, etc.. Prendre un mini tup, ou un bee wrap, ou un tote bag, ou un mini sac toujours sur soi.

Deuxième action : trouver les fournisseurs de vrac.

-Marché (Olivet) ou celui d'Orléans le samedi matin. (Premier marchand à droite est BIO)

A celui d'Olivet, très bon accueil de manière général. Certains commerçants font même des ristournes si on a nos propres contenants (GaecCouet, Le grenier de Marie et Anaïs, Les fromagers du Loiret, le poissonnier du marché)

-Solembio pour les fruits et légumes

-Olivet en transition

-Les Amap

Troisième action : Action 3 le vrac

Les plus proches :

Natureo, Etik et bio dans la zone industrielle.

Sur internet, sur le site consovrac.fr, j'ai trouvé plusieurs sites (cf adresses à la fin du document):

L'écobocal, les cafés d'Eric, Day by day, Botanic.

(Retour d'expérience, chez Day by Day, les produits verts sont BIO. Quelques problèmes de mites alimentaires ou péremption chez Naturéo, l'idéal est la Biocoop)

Ensuite on peut ranger dans des bocaux en verre à la maison et c'est plutôt joli !Cf Photo



Mon expérience Auchan et mon petit point positif :

Mes tupperwares ont été refusés 4 fois dans les grandes surfaces. Soit disant pour des questions d'hygiène.

La dernière fois que je suis allée chez Auchan, en octobre dernier, j'ai demandé une baguette de pain avec mon sac à pain. Le boulanger a refusé mais m'a cependant montré une liste de consignes qu'il venait juste de recevoir pour les tupperware, disant qu'il était possible de mettre une pâtisserie dans un tup, à

condition que le tupp soit propre, hermétique, etc...(avec une liste de 8ou 10 consignes)

Comme quoi le mouvementzérodéchet commence à faire son effet !

Quatrième et dernière action : Choix du contenant

SI vous devez finalement choisir un contenant parce que vous n'avez pas le choix, prenez le **recyclable** !

Petit quizz du recyclage :

Quels sont les matériaux qui se recyclent à l'infini ? le verre et le métal

Que veut dire ce logo ?



Ce logo signifie « Eco-emballage ». L'entreprise qui a payé ce logo cotise pour la société privée « eco-emballage », qui appartient à des géants comme Danone, Cola, L'oréal etc... Ce logo « eco emballage » ne veut absolument pas dire que c'est recyclable mais seulement que l'entreprise a payé une taxe de gestion des déchets.

Vous trouverez en pièce jointe le guide de recyclage des déchets de la métropole d'Orléans.

F) Réponses aux questions :

-Peut-on brûler le papier chez soi ?

La réponse légale serait NON...

<https://pages.rts.ch/la-1ere/programmes/on-en-parle/2756435-on-n-allume-pas-un-feu-avec-du-papier-journal.html>

-La question du BIO qui a été soulevée à maintes reprises :

Ma réponse toute personnelle : au départ, je faisais très attention au Bio. Après 5 ans de mode de vie zéro déchet, je préfère acheter local. L'idéal étant évidemment pour moi local et BIO. Je préfère acheter un fruit non Bio mais sans emballage (que je laverai et éplucherai bien) qu'un fruit Bio sous vide provenant de l'autre côté de la Terre.

-Comment peut-on faire pour arrêter le flot de publicité dans les boîtes aux lettres ?

Mettre un STOP PUB

<https://www.stoppub.fr/recevoir-un-stop-pub/>

-Comment diminuer les pubs qui arrivent dans la boîte aux lettres malgré le stop pub ?

<https://www.stoppub.fr/signaler-le-non-respect-dun-stop-pub/>

<https://www.stoppub.fr/signaler-le-non-respect-dun-stop-pub/>

F) Adresses utiles :

Terraction (recyclage et réparation de vélos) :

Atelier de l'Argonne : 15 rue du grand Villiers 45000 Orléans (tram : ligne B arrêt Grand Villiers) :

Atelier de La Source : 2 rue Stendhal 45100 Orléans (tram : ligne A arrêt Bolière)

<http://www.1terreactions.org/index.php/component/content/article?id=8:autres>

Repair café : 6-10 avenue François Rabelais 45800 Saint-Jean-de-Braye

<http://repaircafe45800.fr/>

Ressourcerie : 106 Rue de Bourgogne, 45000 Orléans

<http://laressourceaaa.fr/>

Emmaus : 1 Chemin de l'Allée, 45140 Ormes

http://emmaus-orleans.over-blog.com/pages/Acces_horaires-1366279.html

Naturéo : 25 Rue Guyenne, 45160 Olivet

<https://www.natureo-bio.fr/>

Etik et Bio

105 r Artois, 45160 Olivet

Biocoop

l'écobocal,

8, rue Gambetta, 45000 Orléans

<https://www.lecobocal.fr/>

Le grenier de Marie et Anais

346, rue Marcel Belot, 45160 Olivet

<https://www.grenierdemarieetanais.com/>

Day by day,

2 Place Louis XI, 45000 Orléans

<https://daybyday-shop.com/>