

Atelier « Initiation au Zéro Déchet »

Nos premiers pas vers le zéro déchet ...

1. Stop pub sur notre boîte aux lettres

Site moinsdedechets.wallonie.be

2. La salle de bain

**La pièce qui demande le moins d'effort pour passer en ZD.
Pour chaque objet jetable, une alternative zéro déchet existe déjà.**

Il suffit de s'équiper et c'est parti

Lingette lavable réutilisable, oriculi, cup ou SHL, savon solide, shampoing solide, huile pour se démaquiller, rasoir de sécurité, blaireau, pierre d'alun, ...

3. La cuisine ... un poste important

On se la joue « anti gaspi » :

1. On valorise les restes et les épluchures

**On mange le même repas le lendemain midi, On intègre les épluchures dans de nouvelles recettes.
De nombreux sites internet ou ouvrages font la part belle aux restes et aux fanes.**

La Belgique est le 2^{ème} plus mauvais élève en Europe. 345kg de nourritures est jetée par an et par habitants.

2. On s'organise

Un jour par semaine, On fait l'inventaire de son frigo, de ses réserves et de son congélateur.

Ensuite, on fait son menu hebdomadaire en s'inspirant de son inventaire ET en y intégrant son emploi du temps (sport, rdv, ...), afin de programmer des repas rapides et faciles à préparer si nécessaire.

En parallèle, on fait sa liste de courses (par points de vente).

De cette manière, on jette beaucoup moins donc on gaspille moins et finalement, on dépense beaucoup moins d'argent.

3. On installe un compost ou un lombricompost et, si on le peut, on adopte des poules

Ce qui nous fait beaucoup moins de déchets organiques et de table.

A ce stade, on ne jette plus du tout de nourriture.

Différentes formations sont mises en place en Belgique par l'asbl **WORMS** située à Bruxelles.

4. On se crée un coin potager ou une balconnière

On devient en partie autonome 😊

On achète moins. Donc moins de dépense et moins d'emballage.

4. Le Zéro Déchet

1. On trouve les bonnes adresses

Vrac, maraîchers, fromagers, bouchers, poissonniers : on prospecte pour savoir qui accepte nos contenants.
Il ne faut pas avoir peur d'oser demander, d'échanger sur les forums et pages Facebook.

Lors de la « planification du menu », on prépare nos boîtes et cabas en parallèle.

On privilégie les petits commerçants et les maraîchers, les groupements d'achats locaux, la ruche qui dit oui, les magasins à la ferme, ...

2. On s'équipe

Bocaux, tupperware, cabas, sac filet, sac tissus, bouteille en verre, sac à pain, nappe et serviettes en tissus, lingettes microfibre, paille inox, bee's wrap, ... pour ce qui est des courses et de la cuisine.

ATTENTION : Ne devenons pas extrémistes en matière de zéro déchet !

Chaque chose présente chez vous est un déchet en devenir.

Autant qu'il le devienne le plus tard possible.

Alors rien ne sert de jeter ou donner votre contenant, manne ou tout autre objet en plastique tant qu'il est en bon état.

Vous créeriez ainsi un déchet supplémentaire.

On remplace si et seulement si l'objet est irréparable.

Et à ce moment-là, on remplace par des matériaux nobles et naturels.

Bien évidemment, on ne chauffe jamais les contenants en plastique. En étant chauffé, le plastique migre dans vos aliments et il sera dès lors ingéré.

3. On cuisine

Le Zéro Déchet peut coûter cher si on ne change pas ses habitudes.

Il va donc falloir cuisiner un peu plus 😊

- **Préparer les collations**
- **Fabriquer ses boissons végétales**
- **Faire son pesto**
- **Préparer ses confitures**
- **Faire son pain**

4. Mes boissons

Stop au Tetra Pak 😊

On boit l'eau du robinet, on achète son café et son thé en vrac, on opte pour des bouteilles consignées, on fait son kéfir, on fabrique ses boissons végétales, ...

5. On joue au P'tit Chimiste

On fabrique ses propres produits cosmétiques et d'entretien.

On utilise des matières premières bio et de qualité.

Vos produits seront ainsi sains, économiques et biodégradables.

Inipi organise régulièrement des ateliers dans ce sens.

De nombreux ouvrages font également la part belle aux produits « maison ».

6. On répare avant de jeter et de remplacer

De nombreux Repair Café fleurissent aux quatre coins de la Belgique.

Si la réparation est impossible, on opte pour :

- l'achat en seconde main
- l'achat à plusieurs et le partage (se voit beaucoup avec les outils)
- la location ou l'emprunt

7. On envoie ses messages par voie électronique

On pense également à privilégier les abonnements magazine au format PDF, on utilise le home banking, on paie en ligne.

On nettoie sa boîte mail avec CleanFox.

On utilise un moteur de recherche écologique comme Ecosia ou Lilo.

8. On s'équipe pour les pauses repas en extérieur

Gourde, serviette en tissus, couverts en inox, bee's wrap, paille en inox. On est toujours prêt pour un pique-nique zéro déchet.

9. Au magasin, on adopte les bons reflexes

On refuse les échantillons, on évite le plastique, on regarde l'origine du produit, la date de péremption, la liste des ingrédients.

10. D'autres gestes ont leur importance

- On baisse la température de son intérieur
- On économise l'eau
- On éteint la lumière lorsque l'on quitte une pièce
- On privilégie les transports en commun, le vélo et la marche
- On essaie de se soigner au naturel

11. En résumé, on garde à l'esprit que le Zéro Déchet c'est **Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler et Composter** 😊

Grâce à tous ces petits gestes, on devient plus autonome, on se responsabilise et l'on redevient acteur de sa vie.

N'oublions pas que nous devons rester bienveillants vis-à-vis des autres (chacun son rythme) mais également vis-à-vis de nous-même.

Pour ne pas baisser les bras trop vite et se sentir complètement noyé, intégrons dans notre quotidien un élément / une habitude à la fois.

Gardons à l'esprit que notre cerveau a besoin de 21 jours pour créer une habitude.

Une fois le geste acquis, on passe au suivant et ainsi de suite.

Rien ne sert de vouloir aller trop vite 😊

Petit conseil, démarrez par la salle de bain, ce sont des petits gestes assez simples à intégrer.

Quoi qu'il en soit, allez-y progressivement. On est patient, on s'accorde du temps.

5. Des bonus 😊

a. Des challenges :

- 90 jours : une appli écolo bourrée de conseils et d'astuces à appliquer au quotidien.

- le minsgame : un super challenge prônant le désencombrement et le minimalisme. Le jour 1, on se débarrasse d'un objet, le jour 2 de 2 et ainsi de suite jusqu'au 30^{ème} jour. Ce qui nous fait un total de 465 objets au bout d'un mois.

Les objets dont on se débarrasse sont publiés sur nos réseaux sociaux. On peut les donner ou les vendre au choix 😊

b. Des ouvrages :

- « Zéro déchet : Mode d'emploi » de Stéphanie Araud-Laporte chez Marabout
- « La famille Zéro Déchet : Ze guide » de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret chez Broché

- « **Zéro Déchet** » de **Béa Johnson** chez **J'ai Lu**
- « **Créations Zéro Déchet** » de **Camille Binet-Dezert** chez **Mango Green**