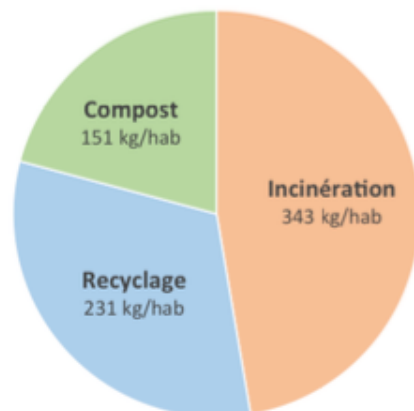


Quelques chiffres

Un Suisse moyen produit **729kg de déchets urbains par an**, soit 6'000'000 de tonnes pour toute la Suisse.

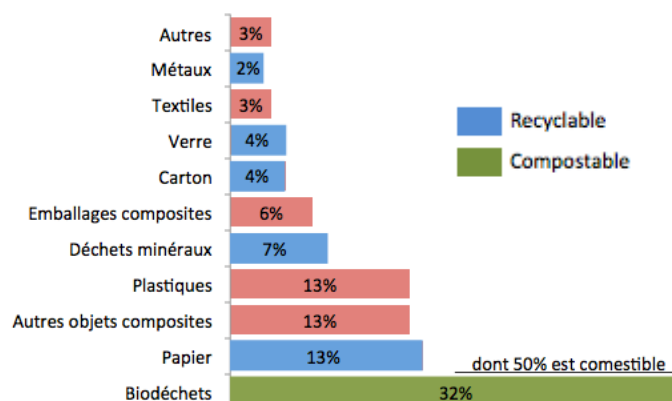
Cela inclut les déchets provenant des ménages, des commerces et des bureaux.

Une petite moitié (48%) est incinérée, l'autre moitié est valorisée « matière ».



Parmi les 343kg par personne de déchets incinérés, **200kg sont des ordures ménagères** (les sacs poubelles).

Voici leur composition :



Source : *Composition des ordures en 2012* (OFEV, 2014)

Références

- Mon blog : davidvieille.wixsite.com/blog
- La famille (presque) zéro déchet – B. Moret et J. Pichon
- Zero Waste Home – Béa Johnson
- No impact man – Colin Beavan
- Garder à tout prix, une tendance très tendance (Éditions Vuibert, 2013)
- The Zero Waste Solution – Paul Connett (en anglais)
- Zero Waste Switzerland – www.zerowasteswitzerland.ch
- La Chaussure Rouge – Prendre soin de la vie
- Jean-Marc Jancovici (page facebook)

Zéro Déchet : par où commencer? – Octobre 2019
David VIEILLE - davidvieille@gmail.com
davidvieille.wixsite.com/blog

Zéro déchet : par où commencer ?

Les déchets sont une aberration de notre époque. En 2 ou 3 générations seulement, notre espèce a pillé des ressources qui ont mis des millions d'années à se constituer, tout cela pour fabriquer des objets ou des emballages qui finiront incinérés après quelques mois, quelques jours, quelques secondes d'utilisation.

Aujourd'hui, la démarche *zero waste* nous permet d'agir sur la préservation des ressources, de réduire les pollutions, de remettre en cause nos mauvaises habitudes, et plus largement de redonner un sens à notre vie.

Ma proposition de plan d'action

1. Faire du vide

- Simplifier ce qu'on possède, vivre mieux avec moins
- Ouvrir tous les placards et tiroirs, puis trier ce qui est à garder / à donner / à vendre / à recycler / à jeter
- Se poser les questions suivantes :
 - Est-ce que je l'ai utilisé les 12 derniers mois ?
 - Est-ce que c'est encore en état / utilisable ?
 - Est-ce que je le garde « au cas où » ?
 - Est-ce que j'en ai vraiment besoin ?
 - Est-ce que ça me met en joie ? (cf. Marie Kondo)

2. Analyser les poubelles

- Qu'est ce qui prend le plus de place / de poids dans ma poubelle ?
- Comment éviter ces déchets (vrac, fait-maison, boycott, tri) ?

3. S'approvisionner autrement

- Magasins en vrac
- Apportez votre Tupperware dans les petits commerces
- Agriculture contractuelle de proximité (voir fracp.ch), marché

4. Suivre dans l'ordre la règle des 5R (voir au verso)

Zéro Déchet : par où commencer? – Octobre 2019
David VIEILLE - davidvieille@gmail.com
davidvieille.wixsite.com/blog

La règle des 5R (revisitée)

RÉFLÉCHIR	Je le fais déjà	Je vais le faire	Peut-être un jour
Je prends conscience de la rareté de nos ressources			
Je me contente de ce que j'ai			

REFUSER	Je le fais déjà	Je vais le faire	Peut-être un jour
Je dis non aux sacs plastiques en caisse			
Je refuse les serviettes et la vaisselle jetables			
Je mets un autocollant « stop pub »			
Je bois l'eau du robinet			
Je n'achète pas si c'est (trop) emballé			
Je résiste aux actions/pubs/soldes et j'en suis fier			
Je me demande toujours « en ai-je vraiment besoin ? »			

RÉDUIRE	Je le fais déjà	Je vais le faire	Peut-être un jour
Je loue ou j'emprunte plutôt que d'acheter			
J'achète d'occasion (matériel, vêtements, livres)			
Je réduis les doses recommandées			
Je fais mes produits ménagers (voir blog ci-dessous)			
J'utilise un savon et un shampoing solide			
J'ai des lingettes en tissu réutilisables			
J'essaie la coupe menstruelle et les serviettes lavables			
J'emballer les cadeaux dans du papier journal			

RÉPARER	Je le fais déjà	Je vais le faire	Peut-être un jour
Je fais durer mes appareils le plus longtemps possible			
J'achète des choses réparables et garanties longtemps			
Je fais réparer mes paires de chaussures usées			
Je me renseigne sur les repair cafés			

« Le monde est changé par votre exemple, pas par votre opinion » P. Coelho

RÉUTILISER	Je le fais déjà	Je vais le faire	Peut-être un jour
J'utilise un mug ou une tasse au travail			
J'adopte les mouchoirs et serviettes en tissu			
J'ai toujours un ou plusieurs sacs en tissu avec moi			
Je glisse une fourchette dans mon sac			
Je bannis le papier-ménage			
Je récupère les verrines et flacons en verre			
J'essaie les couches lavables pour mon bébé			
Je donne ou revends ce que je n'utilise plus			

RECYCLER ET COMPOSTER	Je le fais déjà	Je vais le faire	Peut-être un jour
Je trie à fond, même les petites choses			
Je préfère les matériaux recyclables au plastique			
Je ramasse mes déchets et ceux qui traînent (trains)			
Je composte les déchets verts			
Je composte les cheveux, coton-tiges, papier ménage			
J'essaie les pellets comme litière pour mon chat			
Je m'informe sur les toilettes sèches (eautarcie.org)			

S'ENGAGER	Je le fais déjà	Je vais le faire	Peut-être un jour
J'instaure dans ma famille un Noël avec des cadeaux faits-maison, sans emballage ou d'occasion			
Je demande à mes invités une participation au repas plutôt qu'un cadeau matériel (mariage, anniversaire)			
Je promeus le mode de vie zéro déchet par l'exemple			
Je m'informe via facebook ou autre			
J'assume mes choix à 100%			
J'offre des expériences ou du fait-maison			
Je propose à mon entreprise de composter			
Je pèse mes déchets et me lance un défi			