LE GUIDE POUR AGIR AVANT DE SE FAIRE ENGLOUTIR



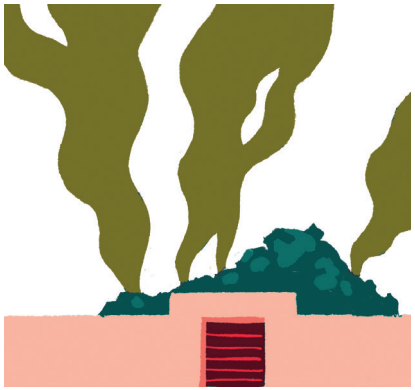
ZÉRO DÉCHET, ZÉRO GASPI !

TROIS BONNES RAISONS DE LIRE CE GUIDE ET D'AGIR AVEC NOUS

PARCE QUE :

En 2050 il y aura plus de déchets que d'animaux dans les océans. Chaque minute, c'est l'équivalent d'un camion poubelle qui est déversé en mer... Soit 8 millions de tonnes de plastique jetées dans les océans chaque année[1]. On en a même retrouvé à 11 000 mètres de profondeur dans la fosse océanique des Mariannes[2], qui est à peu près l'endroit le plus inaccessible de la planète !



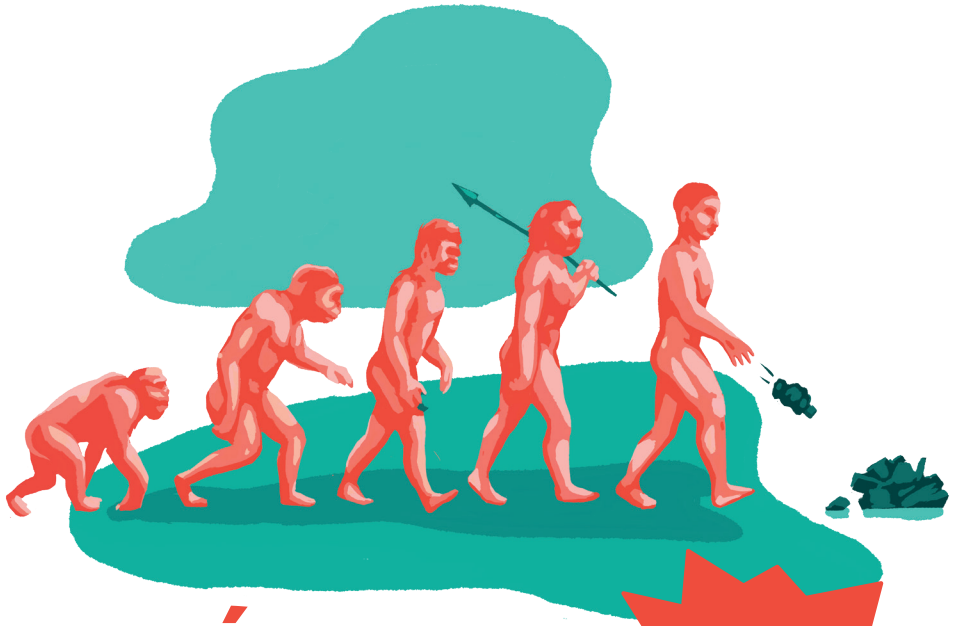


La collecte et le traitement des déchets sont responsables de 5% des émissions[3] de gaz à effet de serre au niveau mondial. Cela génère 1,6 milliard de tonnes d'équivalent carbone par an et ce chiffre pourrait presque doubler d'ici 2050 si rien n'est fait. D'où l'urgence de réduire nos déchets maintenant, tout de suite !

ON PEUT AGIR POUR EMPÊCHER ÇA !

Dans ce guide tu trouveras plein de conseils et actions concrètes pour agir quotidiennement et collectivement. En rejoignant la démarche zéro déchet, tu auras un réel impact sur l'environnement, sur ta santé et ton porte-monnaie ! **Alors pourquoi s'en priver ?**





LES DÉCHETS : POURQUOI C'EST UN PROBLÈME

URGENT

L'avènement de la société de consommation va de pair avec l'essor des produits à usage unique, le suremballage, le plastique... Et nos poubelles se sont mises à gonfler jusqu'à l'overdose. Aujourd'hui la production de déchets est à un point de saturation : ça déborde !

L'impact des déchets sur les écosystèmes est immense : ils affectent notre santé et l'environnement de manière directe ou indirecte. Par leur décomposition, ils dégagent des gaz qui participent au changement climatique et libèrent des polluants et des métaux lourds dans les sols et l'atmosphère, ils contaminent les nappes phréatiques, les cours d'eau et les océans...

568KG
DE DÉCHETS / AN ET PAR HABITANT EN 2019[4]

On estime que si rien n'est fait, le volume des déchets pourrait augmenter de 70% d'ici à 2050[5]

[1] Source : Sea Shepherd, 2019
[2] Source : National Geographic, 2018
[3] Source : Banque Mondiale, 2018
[4] Source : ADEME, 2019
[5] Source : Banque Mondiale, 2019

QUE DEVIENNENT NOS DÉCHETS ?

Volume de déchets collectés par habitant en 1 an.

41 %
DÉCHETTERIE ENCOMBRANTS

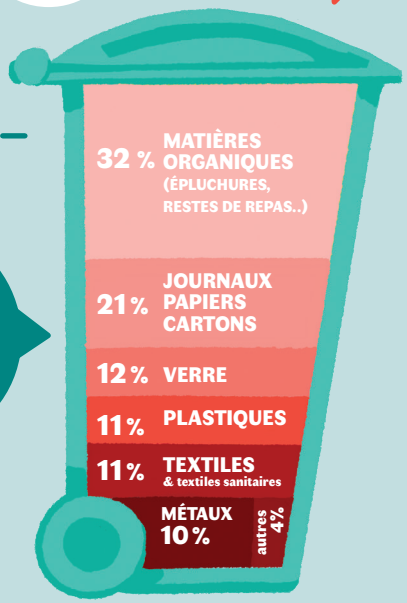
46 %
ORDURES MÉNAGÈRES RÉSIDUELLES (OMR)

31 %
COLLECTE SÉPARÉE

1/3 BIODÉCHETS + 1/3 EMBALLAGES

Contenu d'une poubelle (OMR + séparé) % en poids

IL Y A QUOI DANS NOS POUBELLES EXACTEMENT[1] ?

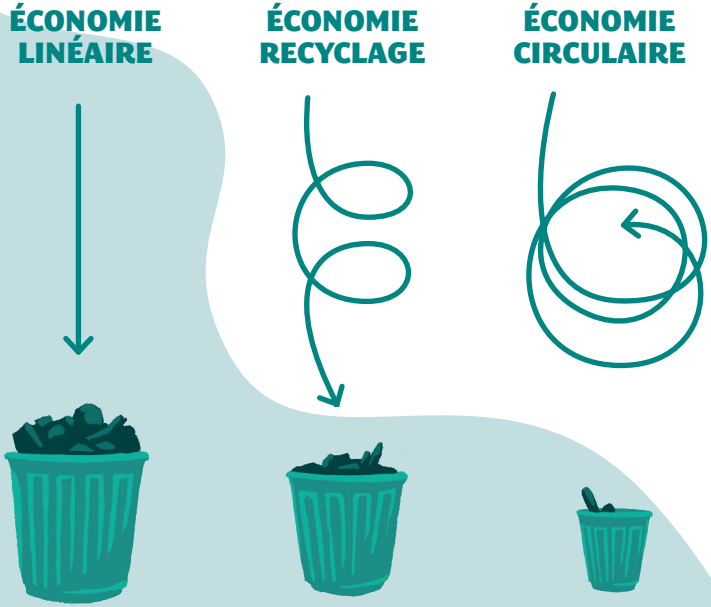


ET QU'EST-CE QU'ON EN FAIT[2] ?

Ce sont 2 déchets sur 3 qui sont incinérés ou enfouis



32 % INCINÉRATION
26 % DÉCHARGE
26 % RECYCLAGE
16 % COMPOST



POURQUOI LE RECYCLAGE NE SUFFIT PAS ?

Tout d'abord, pour pouvoir être recyclés, il faudrait que les déchets soient correctement collectés puis triés ; et ce n'est pas encore le cas ! Ensuite, certaines matières se recyclent sans perte de qualité, comme le verre et le métal, mais il faut beaucoup d'énergie pour pouvoir les transformer et les remettre dans le circuit.

L'énorme problème vient évidemment des plastiques. Nombre d'entre eux ne sont pas recyclables, et même s'ils l'étaient, ils seront considérés un jour comme déchet car le recyclage altère la qualité du plastique (on parle de « décyclage »). Un déchet plastique finira toujours dans une décharge ou un incinérateur, et donc dans la nature...

Moins d'une bouteille en plastique sur 10 redevient bouteille[3]

[1] Source : ADEME chiffres clés 2018
[2] Source : ADEME déchets ménagers et assimilés, chiffres 2016
[3] Source : INRA 2019

IL Y A LE DÉCHET QUE L'ON VOIT...



C'EST CELUI QUE L'ON VA JETER,

MAIS IL Y A TOUT CE QUE L'ON NE VOIT PAS...

Pour chaque objet une énorme quantité d'énergie et de matières premières est nécessaire à la fabrication. **On appelle cela le « sac à dos écologique »**

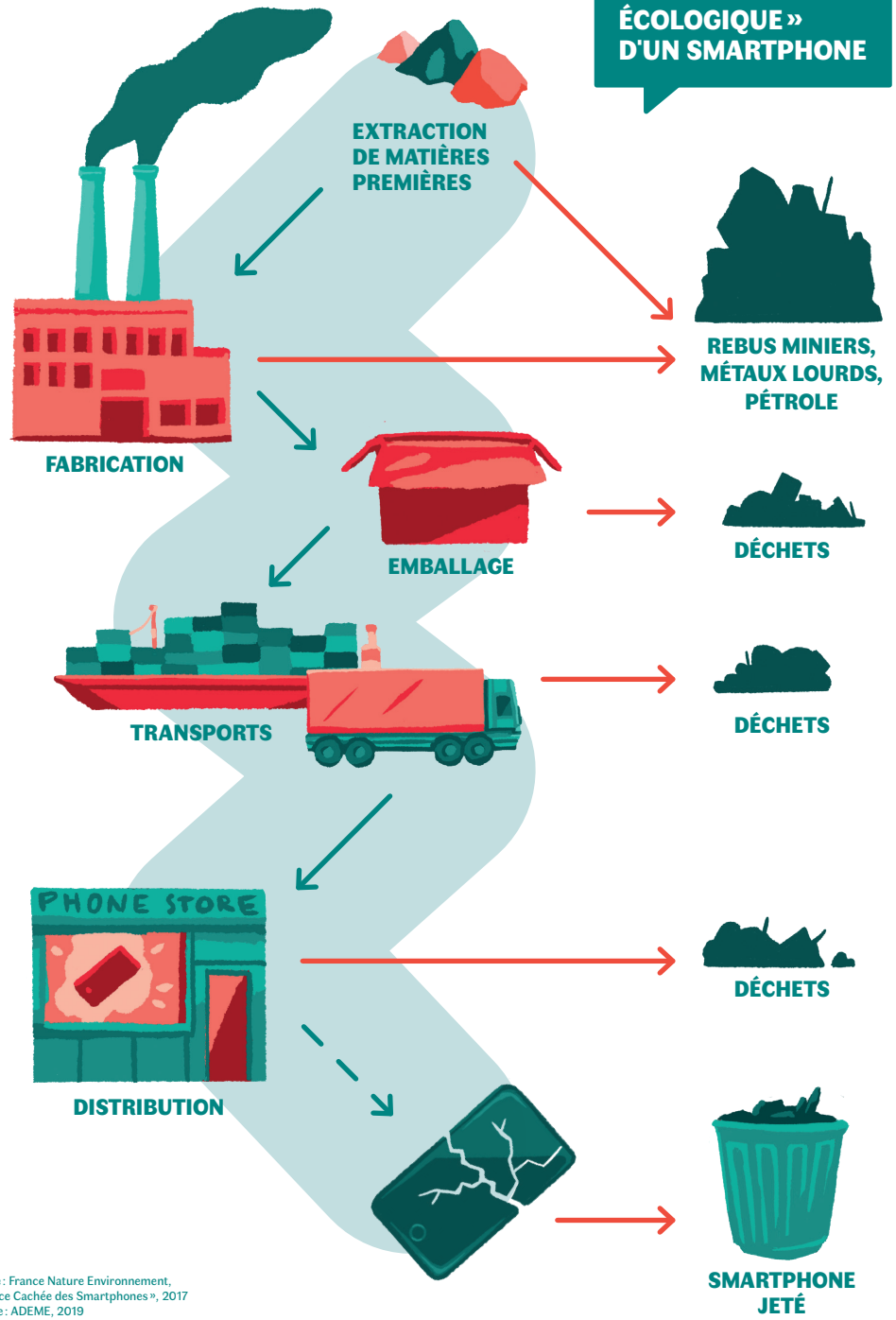
Le processus de fabrication d'un smartphone va mobiliser au minimum 70KG DE MATIÈRES premières, dont l'extraction minière va causer de nombreuses pollutions, voire la destruction d'écosystèmes



Tout au long de sa (trop) courte vie, le smartphone aura généré des déchets : rebus miniers, additifs chimiques, emballage plastique...

Et utilisé de nombreuses ressources : eau, terres rares, cobalt...
Sans compter qu'il aura émis énormément de CO_2 avant même d'être utilisé, car un smartphone parcourt environ 4 fois le tour de la planète pendant sa fabrication [2].

LE « SAC À DOS ÉCOLOGIQUE » D'UN SMARTPHONE



[1] Source : France Nature Environnement, « La Face Cachée des Smartphones », 2017
[2] Source : ADEME, 2019

LES DÉCHETS DANS LE MONDE ET DANS LES OCÉANS



VORTEX DE DÉCHET (GYRE)

En France, nous possédons un service de collecte efficace : une fois jetés à la poubelle, on ne revoit plus nos déchets. Le problème est donc invisible.

A contrario, dans de nombreux pays le problème est bien visible, car la collecte n'existe pas, et encore moins la gestion des déchets ! Ainsi, d'immenses décharges sauvages ont vu le jour, sur terre et dans les océans. Pourtant, les pays occidentaux continuent d'expédier leurs déchets dans certains pays d'Asie et d'Afrique pour y être « recyclés »... En réalité, nombre de ces déchets finissent dans la nature.

Sur 44 millions de tonnes de déchets[2] électriques et électroniques dans le monde, 80 % ne font l'objet d'aucune traçabilité. Ils finissent donc dans des incinérateurs ou dans des décharges

Il y a 12 000 microparticules de plastique par litre d'eau en Arctique[3]



Avec les courants marins, les déchets se rassemblent au milieu des océans pour former des décharges géantes : celle située dans le Pacifique Nord fait 6 fois la France, on l'appelle « le 7e continent »...

Mais plus grave encore, avec la houle et l'eau salée, les plastiques contenus dans les océans se dégradent pour former des microparticules. Celles-ci sont ensuite ingérées par tous les animaux marins. Plus on se rapproche du haut de la chaîne alimentaire, plus les concentrations de plastiques dans la chair des animaux est importante.

Et tout ça se retrouve dans notre assiette...

Ce sont 1,5 million d'animaux qui meurent chaque année à cause de la pollution plastique[1]





UN FRANÇAIS CONSOMME L'ÉQUIVALENT D'UNE CARTE BANCAIRE EN PLASTIQUE PAR SEMAINE[4]

[1] Source : Institut français de recherche pour le développement, 2014
[2] Source : Union internationale des télécommunications, 2016
[3] Source : Institut Alfred Wegener, 2018
[4] Source : WWF Australie, 2019

LA PLANÈTE VA MAL, ALORS PASSONS À L'ACTION !

Le problème des déchets est une des facettes de la crise écologique mondiale...

CLIMAT

La Terre se réchauffe à toute allure, et selon les prévisions des scientifiques, nous aurons du mal à contenir l'augmentation des températures en dessous du seuil des 2 degrés[1]. Cela va inexorablement entraîner une montée des eaux, des intempéries de plus en plus violentes, des sécheresses...

INÉGALITÉS À TRAVERS LE MONDE

Nous ne sommes pas tous égaux face à la crise environnementale. Les 2,8 milliards de personnes vivant avec moins de 2 euros par jour sont aussi les personnes les plus exposées au changement climatique. Notamment du fait de leur situation géographique, ces populations subiront de plein fouet la montée des eaux. Sans compter que les régions pauvres sont souvent les plus polluées (décharges en plein air, usines rejetant des produits chimiques...).



SUREXPLOITATION DES RESSOURCES

Actuellement la Terre « vit à crédit » 5 mois de l'année, c'est-à-dire qu'au mois de juillet, nous avons épuisé toutes les ressources naturelles que la Terre peut générer en un an. Chaque année, le « jour du dépassement » est encore plus précoce que l'année précédente[2].

POLLUTION DES EAUX

Les deux tiers des eaux douces du globe sont polluées, sans compter l'amplification des sécheresses... L'ONU estime que si rien n'est fait, 40 % de la population mondiale vivra dans une zone en stress hydrique d'ici 2040[3].

SIXIÈME EXTINCTION DE MASSE

À force de surexploiter la planète, la population d'animaux sauvages a diminué de 60 % en 40 ans[4]. Nous sommes en train de vivre la plus grande extinction massive depuis la disparition des dinosaures... Et les activités humaines en sont directement responsables.

[1] Source : Rapport du GIEC
[2] En 2019, le « jour du dépassement » était le 29 juillet (source : WWF)
[3] Source : OCDE, 2012
[4] Source : WWF, Rapport Planète Vivante, 2018

LA BONNE NOUVELLE, C'EST QU'IL Y A PLEIN DE MOYENS D'AGIR ! MAIS IL FAUT S'Y METTRE MAINTENANT.

C'EST QUOI LA DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET ?

La démarche zéro déchet vise à réduire au maximum notre production de déchets en adoptant de nouvelles pratiques de consommation. Il ne s'agit pas simplement de mieux intégrer le recyclage dans notre mode de vie. Car maintenant on le sait, le meilleur déchet c'est celui qu'on ne produit pas !

Changer nos pratiques peut paraître compliqué, mais en réalité, il y a des dizaines de petites choses que chacun peut faire à son niveau et à son rythme, afin de réduire son impact environnemental. C'est une démarche progressive, écologique, économique et bénéfique pour la santé.

Tous ensemble nous avons les moyens d'avoir un impact réel et de changer les pratiques, que ce soit au niveau des distributeurs ou des décideurs.



COMMENT ÇA MARCHE ?

Les « 5R » visent à réduire à la source les déchets que nous produisons, en allongeant la durée de vie des biens et en repensant notre consommation dans une logique d'économie plus circulaire.

REFUSER
Dire « non » à ce dont on n'a pas besoin
Refuser les objets à usage unique et tout ce qui n'est pas revalorisable

RÉDUIRE
N'acheter que les quantités nécessaires
Éviter le gaspillage (suremballage, nourriture...)

RÉUTILISER
Privilégier les objets réutilisables
Louer, emprunter, acheter d'occasion
Réparer, donner

RENDRE À LA TERRE
Composter la matière organique

RECYCLER
Recycler les objets et matières revalorisables

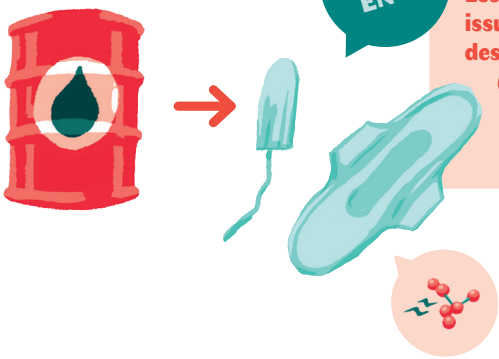
Dans les pages suivantes tu trouveras des idées d'actions à mettre en place pour entamer toi aussi une démarche zéro déchet, zéro gaspillage, à ton rythme !



REFUSER

Le plus simple pour commencer à se mettre au zéro déchet, c'est de s'acheter une gourde : rapide, efficace et économique !
Car en France on consomme 125 L d'eau en bouteille par an et par personne[1]. Excessif, non ?

Ensuite, il y a tous les emballages jetables, qui ne seront utilisés qu'une fois et qui peuvent facilement être évités : le kebab du coin de la rue ou le resto asiatique en bas de chez toi ne verra probablement aucun inconvénient à te servir dans ton propre tupperware.



L'INFO EN +

Les protections hygiéniques sont issues du pétrole et contiennent des perturbateurs endocriniens (des substances capables d'interférer avec notre système hormonal et reproducteur)

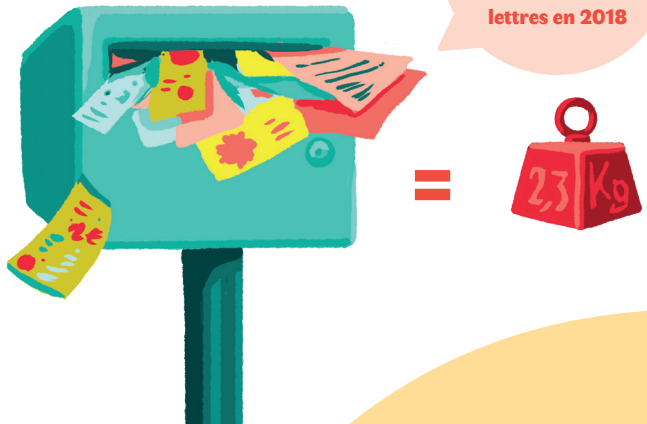
Côté salle de bain, tu peux aujourd'hui trouver facilement des produits solides, sans emballage… Et pourquoi pas tester les protections lavables et la cup menstruelle, ça te permettra de faire des économies et de préserver ta santé.

Refuse que ton bar et ton festival préféré utilisent encore des verres en plastique jetable : interpelle-les sur les réseaux sociaux !

Et évidemment, colle un Stop Pub sur ta boîte aux lettres, franchement ça mange pas d'pain ! Tu peux en trouver dans ta mairie ou encore le télécharger sur Internet.

L'INFO EN +

Selon UFC-Que Choisir, on reçoit 2,3 kg de pub PAR MOIS dans nos boîtes aux lettres en 2018



[1] Source : Chambre syndicale des eaux minérales (CSEM), 2016

RÉDUIRE



NE LAISSE PAS LA PUBLICITÉ DICTER TES BESOINS !



TU PEUX UTILISER LA MÉTHODE BISOU POUR SAVOIR SI TU DOIS ACHETER OU NON CET OBJET :

B COMME BESOIN
À quel besoin répond-il ?

I COMME IMMÉDIAT
Puis-je attendre quelques jours avant de me décider ?

S COMME SEMBLABLE
Ai-je déjà un objet qui a cette utilité ?

O COMME ORIGINE
Quelle origine a ce produit ?

U COMME UTILE
Cet objet va-t-il m'apporter un confort primordial ?

Te questionner sur tes achats te permettra de te rendre compte que tu n'avais pas forcément besoin de ce nouveau jean (en effet, tu ne l'as mis qu'une seule fois !).



Si tu veux aller encore plus loin, rejoins le défi « Rien de neuf ».

Pour réduire le gaspillage alimentaire, tu peux utiliser des applications comme « TooGoodToGo », « Geev » ou encore « Donnons », qui te permettent d'acheter à prix cassés des produits qui étaient destinés à la poubelle. Une solution anti-gaspi qui te fait faire des économies !

- **Tu peux aussi te rendre sur les marchés pendant la remballe et profiter de promos sur les légumes ou même récupérer des légumes gratuits : ils seront probablement moches, mais néanmoins délicieux !**
- **Tu peux aussi te lancer des petits défis : un mois sans consommer de fast food ou sans achat neuf, ce sera ton « dry January » à toi !**



Toutes les infos et conseils sont sur riendeneuf.org



L'INFO EN +

Il faut d'énormes quantités d'eau pour produire un seul jean. Autant qu'il ait une longue vie !

=

entre 7 000 et 12 000 L

RÉUTILISER

Au lieu de jeter ce que tu ne mets plus dans tes placards, organise une soirée « troc » chez toi en demandant à tes ami·e·s de ramener ce qu'ils n'utilisent plus dans les leurs. C'est du « trois en un », tu vois tes potes, tu te débarrasses de ce dont tu n'as plus besoin, et tu repars avec un vinyle ou un bouquin !

Sachant que les étudiant·e·s de la promo précédente et de la promo suivante vont avoir (à peu près) les même textes que toi, tu peux participer à la bourse aux livres de ton campus, ou l'organiser si elle n'existe pas encore. Ce serait dommage de s'en priver quand même !

Fabriquer un PC ou un smartphone produit énormément de déchets. Le meilleur plan, c'est de garder ses objets électroniques le plus longtemps possible. C'est moins cher, et c'est vraiment ce qui pollue le moins.

Si ton PC ou ton téléphone fatigue, tu as sûrement un.e ami.e capable de le nettoyer pour restaurer ses performances. Et si vraiment ton ordi n'en peut plus, il existe des systèmes gratuits comme Ubuntu ou Linux Mint, capables de lui rendre plusieurs années de vie.

Si toi aussi tu accumules les tote bags, penses à les ramener quand tu fais tes courses, afin d'y mettre les légumes : ça t'évitera d'utiliser un sac jetable. Malin. Plein d'associations organisent à la rentrée des évènements destinés au troc de mobiliers et d'électroménagers.



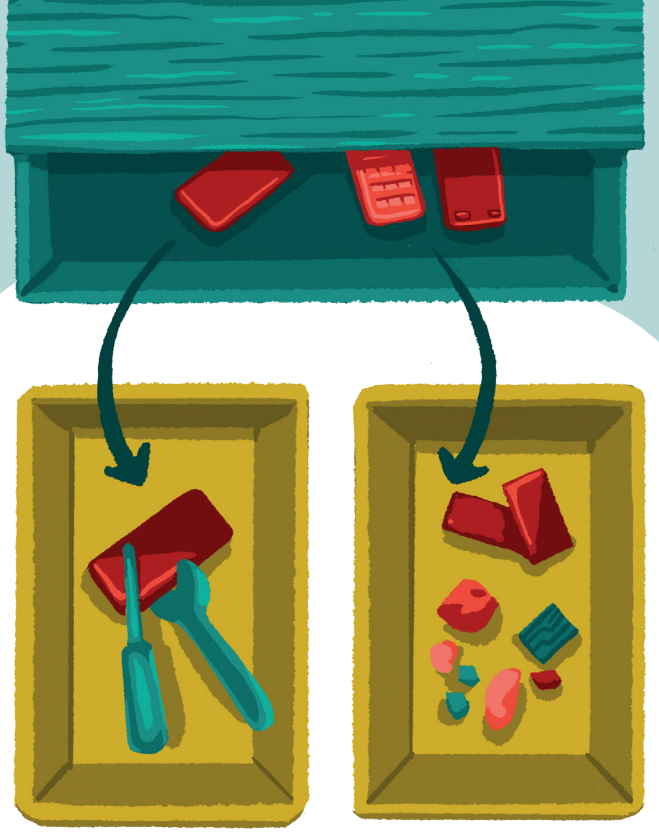
RENDRE À LA TERRE



On sait que composter dans ta chambre universitaire n'est pas franchement l'idéal, mais il existe des points de collecte des matières organiques (jardin collectif, compost de quartier, ferme urbaine...), il y a même un site internet qui compile toutes ces bonnes adresses ! **(jecomposteenville.fr)**

Et si jamais tu as un peu de place, plusieurs communes donnent gratuitement des lombricomposteurs ! Renseigne-toi auprès de ta mairie. Contrairement aux idées reçues, ça ne sent pas et on s'attache même à ces petits vers mangeurs de déchets !

Pour rappel, en moyenne les déchets organiques représentent un tiers de ta poubelle : rendre ces déchets à la Terre permet très rapidement d'en réduire le volume.



RECYCLER ET REMETTRE EN CIRCULATION

On a tous tendance à garder nos vieux objets électroniques... Mais vas-tu vraiment te resservir de ces téléphones qui traînent dans ton tiroir ?

Deux solutions s'offrent à toi :

- soit tu vas les déposer dans une recyclerie (ils seront réparés si c'est possible, ou alors les pièces seront réutilisées pour un autre téléphone)
- soit tu les déposes illico à la déchetterie (trouve la plus proche de chez toi sur le site **ecosystem.eco**)

Et même si on a vu que le recyclage n'était pas LA solution pour lutter contre la pollution due aux déchets, on n'a JAMAIS dit qu'il ne fallait pas recycler ! Quand on ne peut plus réutiliser ou réparer un objet, on peut recycler ses matériaux.

LA DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET ÇA MARCHE, ADOPTE-LA !

Le zéro déchet

LE ZÉRO DÉCHET A DÉJÀ ÉTÉ ADOPTÉ PAR DES MILLIERS DE PERSONNES, SOIT À L'ÉCHELLE INDIVIDUELLE, SOIT À L'ÉCHELLE COLLECTIVE, IMPULSÉ PAR LES POUVOIRS PUBLICS

Concernant les économies réalisées grâce au zéro déchet, cela dépend bien évidemment des personnes, mais en moyenne on estime que le passage à ce mode de vie permet des économies de l'ordre de 30 %

EN 2014

ROUBAIX S'EST ENGAGÉE DANS LE ZÉRO DÉCHET, EN ACCOMPAGNANT UNE CENTAINE DE FAMILLES

EN 2019

ILS ÉTAIENT 1 500 ADULTES ET ENFANTS À AVOIR PARTICIPÉ À LA DÉMARCHE AVEC DES RÉSULTATS INCROYABLES

EN MOYENNE, ILS PRODUISENT AUJOURD'HUI 50 À 70 KG DE DÉCHETS PAR AN ET PAR HABITANT [1]

C'est 4 fois moins que les autres habitants de la communauté

[1] https://www.bastamag.net/Le-zero-dechet-en-pratique-une-de-marche-ludique-rentable-pour-proteger-la-Terre

CE GUIDE T'A DONNÉ ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

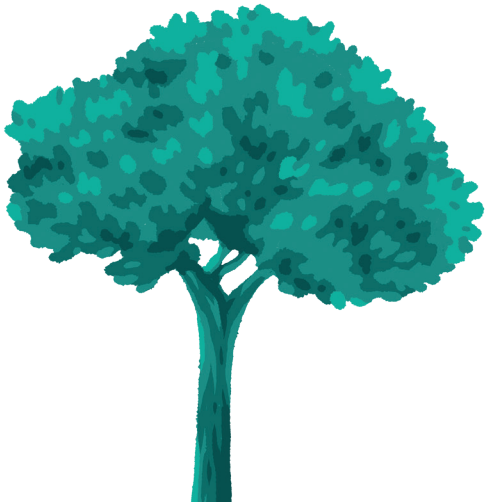
Livres

- **Le scénario zero waste 2.0 ; on passe à l'action !**
  de Zero Waste France, préface par Philippe Bihouix
- **Zéro déchet**
  de Bea Johnson
- **Notre empreinte cachée, tout ce qu'il faut savoir pour vivre d'un pas léger sur la Terre**
  de Babette Porcelijn

Documentaires & vidéos zéro déchet

- **The story of a spoon**
  de GreenPeace
  Deux minutes pour comprendre la problématique des plastiques à usage unique et de la surconsommation dans nos sociétés.
- **Ma vie zéro déchet**
  de Donatien Lemaitre, Dorothée Lachaud et Jean-Thomas Ceccaldi
  Donatien se donne six mois pour faire de son foyer une famille zéro déchet : une aventure humaine et écologique.
- **Supertrash**
  de Martin Esposito
  Un ancien surfer de haut niveau a filmé pendant de longs mois le quotidien d'une décharge de la Côte d'Azur. Ce documentaire montre les failles de notre système de consommation et de gestion des déchets.

Et n'hésite pas à visiter nos sites web, tu y trouveras plein d'infos et d'analyses :
zerowastefrance.org
zerowasteparis.fr



ZERO WASTE FRANCE

Créée en 1997, Zero Waste France est une association environnementale qui milite auprès de tous les publics (citoyens, élus, professionnels, entreprises) pour la réduction des déchets et une meilleure gestion des ressources.

contact@zerowastefrance.org
www.zerowastefrance.org

CE LIVRET EST RÉUTILISABLE À L'INFINI, NE LE JETTE PAS, DONNE-LE !

ZERO WASTE PARIS

Groupe local de Zero Waste France, l'association Zero Waste Paris a pour objectif de promouvoir la démarche zéro déchet, zéro gaspillage à l'échelle collective et individuelle sur le territoire francilien.

paris@zerowastefrance.org
www.zerowasteparis.fr

IUT de Paris | Université de Paris

L'IUT de Paris, structure de formation et de professionnalisation, est fondamentalement un lieu d'échanges et de débats autour de problématiques sociétales. C'est ainsi que sont développés la vie et l'engagement étudiants à travers une charte et des valeurs spécifiques. Pour preuve de cette dynamique : les quelques dizaines de projets culturels, environnementaux et sportifs développés chaque année en collaboration étroite entre l'IUT et ses associations étudiantes.

financé par la CVEC

Imprimé sur papier recyclé, avec de l'encre végétale
Sauf mention contraire, les textes et photos de ce livret sont mis à disposition selon les termes de la Licence Créative Commons Paternité - Pas d'utilisation commerciale Partage à l'identique 4.0 international.
http://creativecommons.org

Design graphique & illustrations : Atelier Kaboom
Typeface: MEgalopolis – www.smeltery.net
& Faune, Alice Savoie / Cnap