

Memo de l'apéro conversation du 12 mars 2020 (Toulouse)

Thème : **Réduire ses déchets, un pas vers la transition écologique.**

Le meilleur déchet, c'est celui qu'on ne produit pas !

Consommer mieux et moins c'est produire moins de déchets.

S'il est important de savoir quoi faire de ses déchets, et comment optimiser son geste de tri, il est tout aussi important d'être particulièrement attentif aux gestes de consommation. Acheter bio est bon pour la santé. Acheter sur les marchés de plein vent est bon pour l'empreinte carbone et soutien les producteurs locaux.

Pour tout le reste il ne faut pas céder aux sirènes du marketing mondialisé et privilégier les produits naturels et durables.

Définitions :

Réduire : Rendre moins important ; atténuer, restreindre. Par extension : tendre à faire disparaître.

Source : CNRTL

Déchets : Altération en volume, quantité ou qualité subie par une chose pendant sa fabrication, sa manipulation ou sa mise en vente.

Est un déchet tout résidu d'un processus de production, de transformation ou d'utilisation, toute substance, matériau, produit... que son détenteur destine à l'abandon (terme de la Loi).

Transition : Fait de passer graduellement d'un état à un autre. Source : CNRTL

Quelques généralités :

Réduire les déchets est un acte qui passe par une consommation modérée et réfléchi pour être durable (ou raisonnable). C'est un acte citoyen qui peut s'exercer dans tous les moments de la vie : pour les courses, privilégier la vente en vrac et en consigne (« Ceci&Cela » ou « Day by Day » à Toulouse).

La toilette peut aussi contribuer à mieux consommer. Outre l'usage raisonné de l'eau, le retour à l'utilisation du savon, du shampoing, en version solide est un geste tout simple à mettre en place... Nous pouvons aussi les fabriquer nous-même. <https://www.consoglobe.com/fabriquer-savon-solide-naturel-maison-cg>

La pertinence de l'économie circulaire n'est plus à démontrer. Pourquoi acheter neuf quand on peut trouver, la même chose, en bon état (reconditionné par exemple ou réparé). Ces nouvelles pratiques poussent la grande distribution à innover ! Des hypermarchés expérimentent la vente de produits d'occasion (jeux vidéo, vélos, jeux de société, jouets...). Et pour la lecture, des boîtes à lire sont installées un peu partout dans les villes.

Pour la pause déjeuner il existe une alternative au film étirable et au papier d'aluminium. Ils peuvent être remplacés par des tissus enduits de cire d'abeille (Abeillons). <https://abeillons.fr/>

Et pour tout transporter le sac réutilisable est idéal pour être « durable ».

<https://www.etsy.com/fr/shop/KimshiBoutique>

Pour la cuisine il existe aussi un moyen d'acheter durable avec Too good to go.

<https://toogoodtogo.fr/fr/>

Se déplacer est aussi un défi. Si le vélo est la bonne solution pour les trajets courts les transports en commun sont à privilégier et aussi préférer le train à la voiture et éviter les déplacements en avion.

S'habiller peut aussi participer à un autre choix de consommation. Acheter d'occasion est une solution comme faire soi même : avec la tendance « Do it yourself », la couture revient à la mode ! A titre d'exemple, le site [Vagabond Création](#) organise à Toulouse des cours de couture. C'est l'opportunité d'apprendre à confectionner robes, chemisiers...

➔ **Proscrire les produits jetables :**

Ils représentent environ 8 % des déchets par habitant et par an, soit plus de 30 kilos. Bannir les lingettes, la vaisselle à jeter, ... Y compris les produits dits « biodégradables », qui en réalité n'en sont pas, comme par exemple le tube de papier toilette Aquatube.

L'exemple des lingettes pour bébé : chaque année, 23 kilos de lingettes jetables sont utilisés par bébé. Non recyclables, ni réutilisables, leurs matières premières sont définitivement perdues, elles deviennent un déchet dépourvu de toute utilité. Il est possible de les remplacer par des lingettes lavables. Pour le

tissu, choisir un tissu biface, un côté en coton lisse et l'autre en éponge bambou, en coton ou en Tencel (pulpe d'Eucalyptus).

→ Limiter les emballages :

Il est facile d'éviter au maximum les emballages et suremballages. Privilégier les recharges, les produits faits maison et les produits vendus en vrac. Sauf exception, préférer l'eau du robinet à l'eau en bouteille. Ne pas se laisser bluffer par la mode des plastiques végétaux.

→ Choisir des produits réutilisables :

Investir dans des produits qui durent plus longtemps. Privilégier ce qui est réutilisable. Acheter des piles rechargeables (ou accus) permet de limiter les déchets. Remplacer l'essuie-tout par des torchons, les filtres à café en papier par un filtre lavable, le papier aluminium par des récipients, un stylo jetable par un stylo rechargeable ...

Quelles sont les matières utilisées pour les objets réutilisables? Le bambou, l'acier inoxydable, le verre, le bois. Les matériaux sont essentiels lorsque l'on veut avoir un produit durable très résistant et éco responsable.

→ Réduire sa consommation de papier :

Diminuer l'impression des courriels ou les sorties papier des documents est un bon moyen de réduire ses déchets. Privilégier la consultation à l'écran ou archiver numériquement. Choisir les services en ligne : facturation de l'eau, de l'électricité, du téléphone, du FAI ; déclaration de revenus, suivi des remboursements de Sécurité sociale... Enfin, apposer un « stop pub » sur la boîte aux lettres pour renoncer aux kilos de prospectus de la grande distribution.

Réduire sa consommation de papier est un moyen d'agir pour protéger l'environnement. Les Français consomment en moyenne 3 ramettes de papier par mois ! Mais l'industrie papetière est polluante, malgré des normes environnementales de plus en plus strictes. La fabrication de papier exige de grandes quantités d'eau et d'énergie et de nombreux produits chimiques.

Et le tri du papier? Sont à jeter dans la poubelle jaune de tri « papier/carton » : papier machine, journaux, revues, imprimés, dossiers, chemises, cahiers, enveloppes sans fenêtre en plastique.

Attention : Les papiers paraffinés, plastifiés, thermosensibles, autocollants ou salis par des déchets organiques (mouchoirs, papier absorbant, vaisselle jetable...) sont à jeter aux ordures ménagères.

→ Mieux trier :

Plus d'un tiers des produits vendus par les industriels en France n'est pas recyclable. Le logo Triman, entré en vigueur le 1^{er} janvier 2015, est un repère pour savoir ce qui peut être recyclé. Malheureusement celui-ci n'est pas apposé directement sur les produits. Il faut se rendre sur le site de chaque fabricant pour le trouver. En revanche, ne pas se laisser berner par le point vert d'Eco Emballages. Penser à enlever bouchons, capsules et couvercles pour les contenants en verre.

Les pictogrammes du recyclage : <https://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/dechets/bien-jeter/comprendre-symboles>

Erreurs à éviter : Les films en plastique qui entourent de nombreux produits (papier toilette, pack de bouteilles d'eau, produits vendus en lots etc.) ainsi que les pots en plastique (pots de yaourt, pots de crème fraîche) ne se recyclent pas. Inutile donc de les déposer dans la poubelle de tri sélectif. Ces emballages doivent rejoindre les ordures ménagères.

Cela vaut également pour les boîtes à oeuf en plastique qui, pour l'instant, ne se recyclent pas. Les seuls plastiques recyclables qu'il est possible de mettre dans la poubelle jaune sont les bouteilles d'eau, de lait ou de jus de fruits, les flacons tels que les shampoings ou les gels douche, et les produits d'entretien. À noter qu'il est préférable de jeter les bouteilles avec leur bouchon, afin d'éviter que le liquide qu'elles contiennent ne se répande.

Pour être recyclés, les cartons doivent être en parfait état.

En revanche, tous les papiers, même abîmés, sont recyclables et peuvent donc être déposés dans la poubelle jaune.

Les verres cassés, c'est-à-dire les verres de table, la vaisselle et le verre brisé, ne doivent pas être mis dans le conteneur à verre, mais dans la poubelle dédiée aux ordures ménagères. Leur composition chimique fait qu'ils ne sont pas recyclables.

En revanche, les bouteilles en verre (huile d'olive, vin, bières etc.), les contenants alimentaires en verre (pot de confiture, pot de moutarde etc.) peuvent être déposés dans le conteneur.

Les barquettes de viande, semblent être en carton, mais elles sont en réalité en polystyrène et doivent donc être déposées dans le bac à ordures ménagères non recyclables.

→ Composter les déchets de cuisine :

Les déchets de cuisine représentent en moyenne 45 kg/hab. et par an. Ceux qui ont un jardin, peuvent pratiquer le compostage individuel. Ce seul geste permettrait de réduire les déchets ménagers de 30 à 40 % par an et par personne. Certaines communes disposent d'un compostage collectif près des immeubles.

→ Réutiliser les déchets du jardin :

Penser à recycler tontes de pelouse, feuilles mortes et tailles de végétaux. Les déchets verts représentent en moyenne 160 kg par personne et par an. Le paillage et le compostage permettent de les réutiliser sur place. Tout est réutilisable au jardin (à condition que le jardin ne soit pas traité avec de la chimie).

Composter : <http://www.respects.fr/Lombricompost-facile.html>

→ Gérer les déchets à risques :

Médicaments, piles, petits équipements électriques et électroniques, pots de peinture, solvants, vieux clichés de radio, ampoules... Certains types de déchets ne doivent absolument pas être jetés dans les ordures ménagères car ils nécessitent un traitement spécial en fin de vie. Ils doivent donc être retournés selon les cas, en magasin, déchetterie ou pharmacie. **L'effort d'aller à la déchetterie est vertueux.**

→ Réparer :

Pour faire réparer du matériel, consulter l'annuaire du réemploi des Amis de la terre (www.produitspouirlavie.org).

L'électroménager est souvent réparable : https://actu.fr/occitanie/toulouse_31555/toulouse-dix-endroits-faire-reparer-appareils-electromenagers-plutot-jeter_29914605.html

Les vélos, téléphones portables, ordinateurs, ... tous nos objets du quotidiens peuvent avoir une seconde vie après une panne. Et il est aussi possible d'acheter du matériel reconditionné. C'est faire un bon geste pour la planète.

Réparer son grille-pain ou son sèche-cheveux plutôt que de le jeter et d'en racheter un nouveau. C'est le principe du Café bricol : chacun apporte ses objets en mauvais états et des bricoleurs bénévoles dispensent leur savoir en prêtant quelques outils. www.cafebricol.fr

→ Donner :

Meubles, vêtements qui ne servent plus... Plutôt que de les jeter, penser à leur donner. Les conteneurs de collecte pour textiles récupèrent les vêtements propres, le linge de maison, mais aussi la petite maroquinerie et les chaussures (en état).

<https://www.la-glanerie.org> ; <https://www.toulouse-metropole.fr/missions/dechets/ressourcerie>

→ Sous forme de conclusion

Les bons gestes dans la maison pour protéger la planète :

1. Maintenir une température de 19 à 20°C.
2. Baisser la température à 16°C la nuit et en cas d'absence.
3. Régler correctement les vannes thermostatiques.
4. Éteindre la chaudière en été ou en cas d'absence prolongée.
5. Dégivrer régulièrement réfrigérateur et congélateur.
6. Laver le linge à basse température.
7. Choisir les programmes "éco" du lave-linge et du lave-vaisselle.
8. Éviter d'utiliser le sèche-linge électrique.
9. Débrancher les appareils électriques et éviter le mode veille.
10. Préférer les douches rapides.
11. Couvrir les casseroles.
12. Limiter ses achats de produits électroniques ; acheter de l'électricité verte, etc.

Pour réduire sensiblement ses déchets (voir tendre vers le zéro déchet) :

1. Remplacez vos sacs en plastique par des sacs réutilisables, un caddie ou des paniers
2. Apportez vos propres ustensiles lorsque vous faites des pique-niques au lieu d'utiliser du plastique
3. Achetez vos aliments en vrac et évitez les emballages excessifs, tels que les plateaux repas
4. Remplacez les récipients en plastique par de l'acier inoxydable ou du verre
5. Buvez de l'eau du robinet, pas de l'eau en bouteille
6. Réduisez l'exposition de votre bébé au plastique en bannissant les biberons en plastique
7. Recherchez des jouets en bois, en tissu ou en latex et en caoutchouc naturel plutôt qu'en plastique
8. Dites non aux rasoirs jetables
9. Faites aussi la chasse au plastique dans votre salle de bains
10. Utilisez des capsules de café réutilisables
11. Optez pour des cotons bios réutilisables
12. Coiffez-vous avec un peigne ou une brosse en bois
13. Etc ... Mode éthique, faire ses produits ménagers, cuisiner locavore, ...

<https://www.greenpeace.fr/zero-dechet-13-astuces-tres-simples/>

Sources et renvois :

Compilations d'extraits du web et de lectures.

Et aussi :

Dossier Zéro sacs plastiques : <http://www.respects.fr/Zero-sacs-plastiques-Suite.html>

Compost et lombricompost : <http://www.respects.fr/Lombricompost-facile.html>

Tout savoir sur le gaspillage alimentaire : <https://toogoodtogo.fr/fr/movement/knowledge>

Une mode éthique et responsable : <https://www.greenpeace.fr/comment-opter-pour-une-mode-plus-ethique-et-responsable/>

Se déplacer autrement : <https://www.greenpeace.fr/quel-moyen-de-transport-ecologique-adopter/>