



ZÉRO DÉCHET

Béa Johnson

LES IDÉES

UNE ACTION INDIVIDUELLE POUR ENGENDRER LE CHANGEMENT



« Les ressources naturelles s'épuisent, et pourtant, nous achetons des produits à base de pétrole. L'économie est faible, mais nous achetons des produits étrangers. Notre état de santé général décline, mais nous nous nourrissons d'aliments transformés et utilisons des produits toxiques pour nettoyer nos maisons. [...] Ce qui importe, c'est de comprendre l'impact que notre pouvoir d'achat a sur l'environnement et d'agir en conséquence. **Tout pas vers le développement durable, si moindre soit-il, aura un effet positif sur notre planète et notre société.** » Gandhi disait : « soit le changement que tu veux voir dans le monde ». Réalisons bien que chaque initiative (aussi petite soit-elle) compte !



UN MODE DE VIE AUX NOMBREUX AVANTAGES

Le mode de vie zéro déchet est « une philosophie fondée sur une série de pratiques visant à éviter autant que possible de générer des déchets ». Il offre **de nombreux avantages, tant sur l'environnement que sur la qualité de vie**. Car s'il est évident qu'il **réduit la pollution et encourage la préservation** (en réduisant la demande en ressources naturelles), il permet également d'**améliorer ses finances** (réduit la consommation, les achats inutiles, ...), **sa santé** (meilleure nutrition, moins d'expositions aux substances chimiques, tel que le bisphénol A ou le Téflon) **et de profiter d'un réel gain de temps** (en vivant une vie plus minimaliste, avec moins d'intendance, de rangement, ou d'entretien...)



REFUSER / RÉDUIRE / RÉUTILISER / RECYCLER / COMPOSTER



« Réduire vos déchets ménagers est relativement simple si vous suivez ces cinq étapes : **refusez ce dont vous n'avez pas besoin ; réduisez ce dont vous avez besoin ; réutilisez ce que vous consommez ; recyclez ce que vous ne pouvez ni refuser, ni réduire, ni réutiliser ; et compostez le reste.** » Les 5 règles d'une vie sans déchets... Les deux premières concernent la prévention, la troisième, la consommation responsable, et les deux dernières, le traitement. On refuse pour limiter l'entrée extérieure de déchets (publicité, plastique à usage unique, ...) on réduit en faisant le point sur nos réels besoins, on réutilise en donnant une nouvelle chance avant de jeter (bocaux, chiffons, ...), et on recycle lorsqu'on a plus le choix. Enfin, on composte tout ce qui reste, censé être uniquement d'ordre organique.



LE PROCESSUS DE DÉSENCOMBREMENT



Le zéro déchet, ce n'est pas que du travail. Alors amusez-vous, profitez-en... L'odeur des poubelles et la vue des montagnes de déchets ne vous manqueront pas, je vous en fais la promesse.

Le principe de Pareto nous dit que **80% des effets sont le produit de 20% des causes**. Que ce soit dans ta cuisine, ton salon, ta chambre, ton armoire ou ta salle de bain, **tu pourrais potentiellement ne pas garder tout ce qui ne survit pas aux questions suivantes** : « Cela fonctionne encore ? Est-ce périmé ? Est-ce que je l'utilise régulièrement ? En ai-je plusieurs ? Cela met-il la santé de ma famille en danger ? Est-ce que je le garde par culpabilité ou parce que tout le monde en a un ? Mérite t-il que je consacre du temps à le nettoyer ? Pourrais-je utiliser cet espace pour autre chose ? Est-ce réutilisable ? » #Oust !!!!

LA SANTÉ DANS LA MAISON



Partout dans notre maison, nous avons de nombreux produits toxiques (que nos grands-parents ont à peine connu) qui, aujourd'hui, mettent en danger notre foyer. En cuisine, cela concerne aussi bien la nourriture industrielle, que le Téflon (anti-adhésif), le plastique ou l'aluminium. Préfère une nourriture saine et bio, et de l'acier inoxydable pour la cuisiner. Dans la salle de bain, de nombreuses substances chimiques des produits de beauté sont à proscrire (fabriquer ses propres cosmétiques devient de plus en plus courant et simple!). De même pour les produits d'entretiens, tous fortement toxiques (et facilement remplaçable par des alternatives au vinaigre) ! Pense également à voir l'idée n°5 de ce livre [ici](#) ! #perturbateursendocriniens