Résumé de la plénière du 21 septembre 2021

Ce mardi 21 septembre s'est tenu la toute première plénière du groupe "Zéro Déchet" en la mairie de Le Pin. Une vingtaine de participants étaient présents, et cette réunion a été l'occasion pour tous d'échanger autour de ce sujet qui commence à préoccuper un nombre grandissant de foyers : la réduction des déchets.

Irène et Snezana ont décidé de proposer aux Pinois cette rencontre, et différentes actions associées, en entendant et discutant avec d'autres habitants du Pin. Elles souhaitent leur donner des clés pour réduire leurs déchets, ayant entamé leur "transition zéro déchet" depuis plus ou moins longtemps.

Témoignage d'Irène

"J'ai commencé à m'intéresser au zéro déchet à l'époque où j'habitais en appartement car je ne comprenais pas comment je pouvais sortir une poubelle de 30litres par jour pour une famille de 4 personnes.
J'ai lu le livre "Famille presque 0 déchet", qui m'a profondément secouée (surtout la partie extinctions des animaux), moi qui adorais aller au supermarché, je me suis mise à détester cela révulsée par les rayons d'emballages à perte de vue.
Je continue ce travail (car il faut bien le dire, cela demande des efforts) de réduction des déchets maintenant que j'habite en maison."

Témoignage de Snezana

Avec mon mari et notre fils de 13 ans, nous habitons Le Pin depuis décembre 2006. Nous avons toujours été vigilants concernant notre façon de consommer, détestons le gaspillage, notamment alimentaire. Dès que nous avons emménagé, nous avons installé notre 1er composteur. Nous avons banni tous les produits toxiques de la maison. Nous avions aussi à cœur de sortir le moins possible les poubelles. En effet, le métier d'éboueur est un métier pénible, et si on pouvait éviter qu'ils ne s'arrêtent chez nous, c'était déjà ça de gagner!
Nous avons démarré le Zéro déchet en janvier 2019 en binôme avec une autre famille, nous entraidant et nous challengeant!
Cette année nous avons sorti la poubelle ménagère 2 fois (à moitié remplie), la poubelle de recyclage 3 ou 4 fois. De plus, nous avons refusé la poubelle pour les déchets verts car nous revalorisons tous nos déchets.

La soirée s'est déroulée en 2 parties : une présentation de la théorie, puis un échange pratique.

Théorie

Pourquoi ZD ?

Si l'élément déclencheur de ce groupe pinois a été la REOMI (dont nous parlerons plus bas), le sujet est plus vaste : notre train de vie occidental a de fortes répercussions négatives sur l'environnement.
La philosophie des mouvements ZD n'est pas de pointer du doigt ceux qui polluent, mais plutôt de sensibiliser les individus à cette réalité afin que chacun puisse agir à son échelle. Si chacun participe à réduire individuellement ses déchets et changer sa façon de consommer, chacun à la mesure de ce qu'il est capable de faire, alors on peut espérer que les choses iront mieux demain.

Mais déjà où vont nos déchets ?

- Les déchets verts (qu'on rassemble dans les sacs en papier prévus à cet effet) vont nourrir des composteurs qui vont ensuite être revendus pour faire des amendements utilisables en agriculture.
- Les déchets ménagers (poubelle marron, anciennement verte) sont incinérés ou enfouis (comme par exemple au terrain d'enfouissement de Vaujours, situé à 2km de Le Pin). Incinérés ou enfouis, ces déchets polluent fortement l'air et les nappes phréatiques.
- Le verre (jeté dans les conteneurs publics) se recycle presque totalement. Cependant, ce recyclage a un coût en énergie et en eau.
- Certains métaux et les cartons triés dans la poubelle de recyclage (jaune, anciennement bleue) peuvent se recycler, au prix de beaucoup d'eau et d'énergie.
- Le plastique est beaucoup plus problématique car il se recycle très mal. Seul un faible pourcentage des plastiques est réellement revalorisé. La majorité est exportée dans des pays du tiers monde où ils sont très partiellement triés et polluent le pays de destination.

Et les déchets cachés ?

Une grande partie des déchets ne sont pas visibles par les consommateurs. Mais il faut savoir que chaque denrée produite nécessite un coût caché en déchets, énergie, ressources, pollution, etc… Derrière chaque produit se cache une collection de déchets.

Alors que faire ?

On voit bien que dans l'ensemble, ce n'est pas terrible. Le meilleur déchet est donc celui qu'on ne produit pas ! Dès lors, on va tenter de faire notre possible pour en produire moins, d'où la règle des 5R :

- **Refuser** : plutôt que d'accueillir volontiers des éléments voués à la poubelle à courte échéance (sac plastique, prospectus, touillette plastique, …), quand c'est possible, on peut refuser.
- **Réduire** : achetons moins, mais mieux. Privilégions la longévité et la qualité sur la quantité.
- **Réutiliser** : plutôt que de jeter, il y a des objets qu'on peut réutiliser (conteneurs, sacs, tissus, …) voire pimper (vieux meubles, matériel informatique, …)
- **Recycler** : si toutes les étapes au-dessus ont échoué, alors en dernier recours on peut le mettre dans un bac de tri sélectif
- **Rot** (composter) : la matière organique est une source de richesse pour nos sols. Le compost peut aider à réduire de moitié le volume de la poubelle de déchets ménagers.

Et la REOMI dans tout ça ?

La **R**edevance d'**E**nlèvement des **O**rdures **M**énagères **I**ncitative est une mesure qui va s'appliquer sur toutes les communes de la CCPMF. L'initiative consiste à facturer les particuliers pour l'enlèvement des ordures, à hauteur de ce que chaque foyer produit en termes de déchets. (voir http://www.cc-pmf.fr/fr/rubrique-3/environnement/35-reomi)

L'initiative va se dérouler en 3 parties :

- **2021** : mise en place des bacs d'ordures

- **2022** : simulations à l'échelle, les factures seront à blanc pour nous "montrer" ce que nous coûtera la levée de nos ordures en 2023
- **2023** : application réelle de la REOMI

Les levées suivront le calendrier suivant :

- Ordures recyclables : 1 fois toutes les 2 semaines (semaines impaires)
- Ordures ménagères :
    - **18 levées par an** incluses au forfait (*i.e. 1 passage toutes les 3 semaines*)
    - les **levées supplémentaires** seront **facturées** (tarif inconnu pour le moment)
    - L'accès à la **déchetterie** sera limité à **18m^3 par an et par foyer**
    - Les encombrants seront **facturés** à la demande par téléphone

Malgré l'agacement que cette initiative peut susciter à première lecture, on peut prendre le problème dans l'autre sens et profiter de l'occasion comme une motivation à réduire nos déchets. Dans tous les cas, des mesures de ce genre vont se démocratiser dans les années qui viennent, et pas seulement dans le 77.

Mise en pratique

Après la théorie, le groupe a pu échanger sur les pratiques de chacun pour réduire ses déchets à la maison. Nous avons regroupé ces actions par “thèmes” :

Les courses

Le vrac

Les déchets et emballages entrent chez nous principalement par les courses. Aussi, une grande part des participants a déjà fait le choix de privilégier les **achats en vrac**.
Certaines boutiques proposent tout ou une partie de leurs produits dans des containers réutilisables (boutique Vrac’ & co à Chelles, day n'y day à Meaux notamment). Et cette pratique se démocratise au point que même certains hypermarchés (Intermarché, Carrefour, Hyper U) commencent à proposer certains produits dans ce mode de distribution.

Les tupperwares

Certains marchés acceptent de servir leurs denrées dans des tupperwares/bocaux ramenés de la maison. C’est le cas de notre boucher local, mais également de certains commerçants (poissonniers, fromagers, épiciers, ...) dans les marchés de ville, mais également dans certains supermarchés (Biocoop Claye-Souilly et Saint Thibault des Vignes, Hyper U Neuilly, …)

La consommation en général

Plusieurs participants ont exprimé leur tristesse de devoir jeter un produit périmé. Acheter à la juste mesure est parfois compliqué (quand on organise des événements par exemple) ; même si c’est contre notre culture, il faut parfois accepter d’acheter moins pour éviter le gaspillage.

Le compost / les poules / le broyeur

Pour tous ceux qui habitent un pavillon, le compost permet de réduire d’environ 30% le volume des poubelles. C’est pourquoi la CCPMF distribue gratuitement des bacs de compostage et/ou un couple de poules. En 2020 c’était compliqué à cause de la situation sanitaire, mais la distribution reprend cette année (http://www.cc-pmf.fr/fr/rubrique-3/environnement/46-envie-de-jeter-des-dechets).
Des participants ont expliqué que les bacs de la CCPMF, bien que pratiques, ont le défaut d’être en plastique. Le plastique devient cassant au soleil, puis se fragmente en petits morceaux au bout de quelques années. Aussi, une alternative intéressante peut consister à simplement créer un coffrage à partir de cagettes de bois, et cette solution est fonctionnelle et durable.
Par ailleurs, la CCPMF finance à 20% le broyeur de végétaux. Cette machine permet entre autres de gagner du temps en récupérant les feuilles mortes et autres déchets végétaux, et le produit émis permet entre autres de réaliser un paillage pour les haies et plantations du potager.

Emballages à la maison

Les emballages et sacs cadeaux peuvent être réutilisés plutôt que jetés.
Le furoshiki (emballage cadeau traditionnel japonais en tissu) remplace d'ailleurs avantageusement le papier cadeau quand on peut l'éviter.
On peut remplacer l'aluminium pour la conservation des aliments au frigo en utilisant des tissus enduits (beewrap) ou simplement des charlottes en tissu.

"Do It yourself"

Une grande partie de la discussion pratique a porté sur ce que chacun aime réaliser par soi-même à la maison. Les recettes seront disponibles sur une page dédiée non disponible pour le moment.

La salle de bains

Le déodorant maison semble être un best-seller dans beaucoup de ménages.
Les lingettes démaquillantes en coton ont été remplacées par des lingettes en tissu, faites maison ou achetées dans le commerce.
Chez plusieurs, le savon solide a remplacé le gel douche en pots jetables. Une participante a demandé si quelqu'un avait expérimenté 900 care (https://900.care, produits écologiques rechargeables) mais a priori, aucune expérience à ce sujet dans le groupe.
Le dentifrice maison ou acheté en vrac (sous forme de poudre) peut remplacer le dentifrice industriel à tube jetable.

La lessive

Le sujet de la lessive est sujet à précautions. À chaque personne une expérience différente. Une recette de lessive maison peut plaire dans un foyer et déplaire à un autre. À chacun donc de se faire une opinion et de tester. Attention cependant à certaines lessives liquides qui peuvent encrasser les conduits et détériorer l'appareil sur le long terme ! Il serait dommage d'envoyer son lave-linge à la déchetterie...
Par ailleurs, la lessive peut être achetée en vrac' (à Vrac' & Co de Chelles, et Biocoop notamment)

La vaisselle

Pour le lave-vaisselle, mêmes remarques que pour la lessive, à chacun de tester les recettes pour trouver celle qui convient le mieux. Les tablettes ou poudre lave-vaisselle sont également disponibles en vrac.
Le tawashi tressé maison (lavable en machine), le grattoir tressé (compostable) et la brosse en bois (tête amovible compostable) sont de bonnes alternatives aux éponges (déchet non valorisable).

La cuisine

Le beewrap (qui remplace le papier alu/plastique) peut être fait maison, et la charlotte (tissu à élastique) cousue main.
Les kefir de lait ou de fruits permettent de produire soi-même respectivement lait ribot et Kombucha maison. Des participants ont d'ailleurs proposé d'en distribuer à qui est intéressé.

Le dressing

Qui maîtrise l'art de la couture saura revaloriser ses vieux vêtements pour créer d'autres objets en tissu (sacs à mains ou sacs de courses, mouchoirs lavables, autres vêtements, ...)

Autres discussions lors de l'échange

Jeter ou laver

Une participante a posé cette question judicieuse : *"Est-ce préférable de jeter un mouchoir en papier ou de laver un mouchoir en tissu ? En effet, laver du tissu consomme de l'eau et de l'énergie."*

Cette réflexion est nécessaire, car il peut nous arriver dans un élan de zèle, de produire plus de déchets qu'en restant inactif. En témoignent plusieurs participantes, qui pour produire leurs cosmétiques maisons, se sont vues recevoir par voie postale des cartons et des emballages plastiques à profusion… l'exact opposé du but recherché. Parfois l'intention est bonne mais l'implémentation échoue.

Pour en revenir à la question des mouchoirs, il faut savoir qu'il faut environ 200 L d'eau pour produire 1kg de mouchoirs en papier. À titre de comparaison, 10kg de mouchoirs en tissu peuvent être lavés dans une machine qui utilise 15L d'eau en circuit fermé à chaque lavage. Le mouchoir tissu est ensuite réutilisable plusieurs dizaines de fois avant de produire un déchet.
Sans hésitation, mieux vaut donc utiliser et laver un mouchoir tissu ou une lavette que d'utiliser un mouchoir ou du papier absorbant.

Litière des chats

La question a été posée pour les chats et leur litière. Un article détaillé aborde le sujet ici : https://unpaspourlaplanete.com/chat-zero-dechet/
En résumé : on peut acheter de la litière végétale en vrac (par exemple au Truffaut de Villeparisis) par bacs de 50L (et on ramène son bac à chaque fois). Puis cette litière peut être compostée, mais pas dans le même bac que le compost qui sert aux plantations (car les crottes de chat peuvent porter des bactéries nocives pour la santé). Ce compost de litière est riche en azote et peut être enfoui dans un coin du jardin, on peut ensuite l'utiliser comme amendement pour les arbustes qui ne donnent rien de comestible.

Charge mentale

Une question de partage a été émise autour du sujet de la charge mentale. Être seul(e) dans une famille ou dans une communauté à porter ce projet, devoir se défendre en permanence de vouloir réduire les déchets, ça peut amener à vouloir baisser les bras.
Ce que préconisent généralement les gourous en la matière, c'est de ne pas s'imposer de pression trop forte, de peur de ne pouvoir la supporter. Chacun fait à la hauteur de ce qu'il peut, et si c'est trop dur, on essaie autre chose.
Il y a cependant une importance fondamentale à faire adhérer la famille, notamment les enfants. Les enfants d'aujourd'hui porteront demain la culture de réduction des déchets ; ce

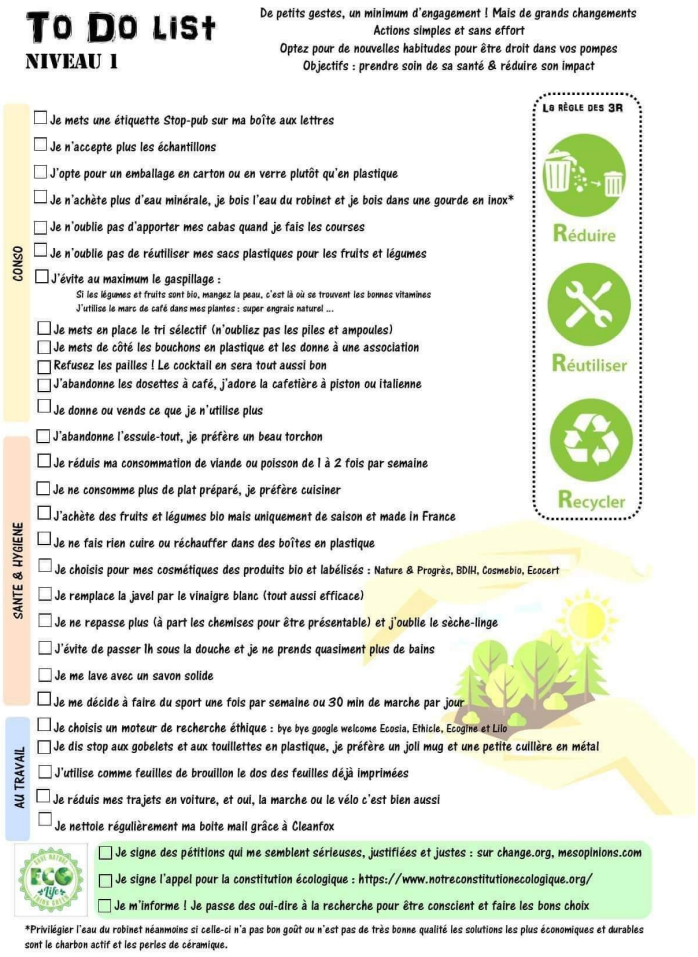
qui peut être aujourd'hui une goutte d'eau peut devenir une déferlante, si toute une génération partage cette culture et se mobilise pour agir.

Et un point de méthodologie

Quand on entreprend des actions pour réduire ses déchets, une approche pragmatique consiste à regarder ce qu'on a jeté à chaque fois qu'on sort ses poubelles.
"Tiens, dans mon bac recyclable j'ai que des cartons de pizzas et autres produits tout cuisinés" ou alors "tiens, j'ai beaucoup de canettes de soda".
À partir de ce constat, on est en mesure d'agir avec pragmatisme. Par exemple : "plutôt que de boire des canettes, je pourrais acheter des bouteilles de 2 litres, ou je pourrais me munir d'un appareil pour faire mes sodas moi-même, ou acheter du soda en bouteilles consignées, ou boire moins de soda, etc…"
Inutile de tenter un big bang où, du jour au lendemain, on change totalement de mode de consommation : en général, on ne peut pas tenir la cadence sur le long terme et la famille ne suit pas le rythme. En procédant par petits incréments, on teste des choses, on s'améliore, et au bout de quelques années, la poubelle se dépeuple.

“Défis maison”

Un défi a été proposé pour les participants, consistant à choisir des actions à mener dans la semaine. Ces défis ne doivent pas être pris comme des contraintes, à chacun de faire à la mesure de ce qu’il désire.



TO DO LIST
NIVEAU 1

De petits gestes, un minimum d'engagement ! Mais de grands changements
Actions simples et sans effort
Optez pour de nouvelles habitudes pour être droit dans vos pompes
Objectifs : prendre soin de sa santé & réduire son impact

LA RÈGLE DES 3R
Réduire
Réutiliser
Recycler

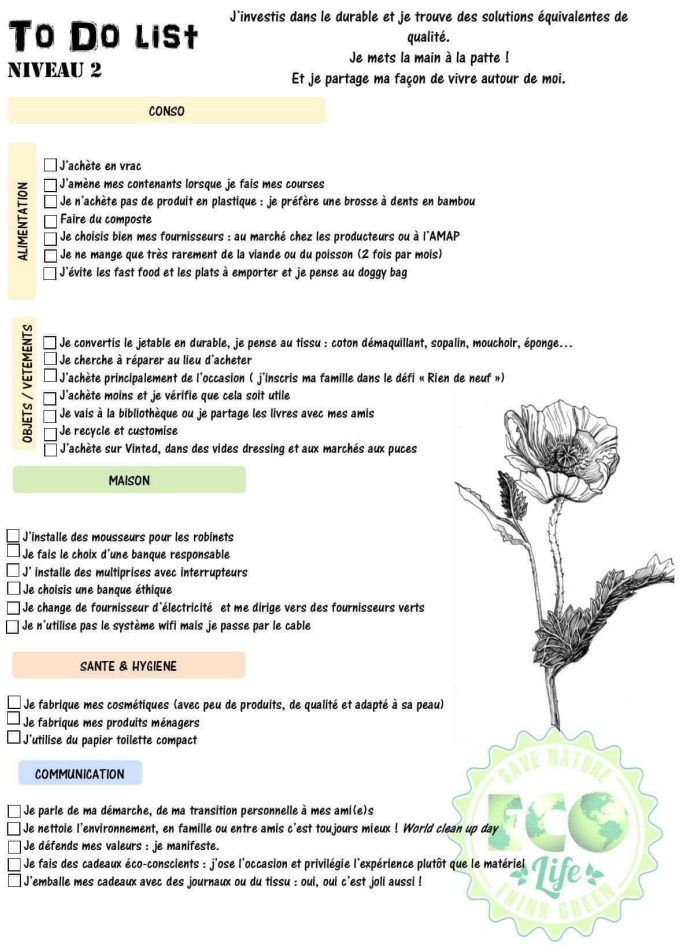
CONSO
- ☐ Je mets une étiquette Stop-pub sur ma boîte aux lettres
- ☐ Je n'accepte plus les échantillons
- ☐ J'opte pour un emballage en carton ou en verre plutôt qu'en plastique
- ☐ Je n'achète plus d'eau minérale, je bois l'eau du robinet et je bois dans une gourde en inox*
- ☐ Je n'oublie pas d'apporter mes cabas quand je fais les courses
- ☐ Je n'oublie pas de réutiliser mes sacs plastiques pour les fruits et légumes
- ☐ J'évite au maximum le gaspillage :
  Si les légumes et fruits sont bio, mangez la peau, c'est là où se trouvent les bonnes vitamines
  J'utilise le marc de café dans mes plantes : super engrais naturel ...
- ☐ Je mets en place le tri sélectif (n'oubliez pas les piles et ampoules)
- ☐ Je mets de côté les bouchons en plastique et les donne à une association
- ☐ Refusez les pailles ! Le cocktail en sera tout aussi bon
- ☐ J'abandonne les dosettes à café, j'adore la cafetière à piston ou italienne
- ☐ Je donne ou vends ce que je n'utilise plus

SANTE & HYGIENE
- ☐ J'abandonne l'essuie-tout, je préfère un beau torchon
- ☐ Je réduis ma consommation de viande ou poisson de 1 à 2 fois par semaine
- ☐ Je ne consomme plus de plat préparé, je préfère cuisiner
- ☐ J'achète des fruits et légumes bio mais uniquement de saison et made in France
- ☐ Je ne fais rien cuire ou réchauffer dans des boîtes en plastique
- ☐ Je choisis pour mes cosmétiques des produits bio et labélisés : Nature & Progrès, BDIH, Cosmebio, Ecocert
- ☐ Je remplace la javel par le vinaigre blanc (tout aussi efficace)
- ☐ Je ne repasse plus (à part les chemises pour être présentable) et j'oublie le sèche-linge
- ☐ J'évite de passer 1h sous la douche et je ne prends quasiment plus de bains
- ☐ Je me lave avec un savon solide
- ☐ Je me décide à faire du sport une fois par semaine ou 30 min de marche par jour

AU TRAVAIL
- ☐ Je choisis un moteur de recherche éthique : bye bye google welcome Ecosia, Ethicle, Ecogine et Lilo
- ☐ Je dis stop aux gobelets et aux touillettes en plastique, je préfère un joli mug et une petite cuillère en métal
- ☐ J'utilise comme feuilles de brouillon le dos des feuilles déjà imprimées
- ☐ Je réduis mes trajets en voiture, et oui, la marche ou le vélo c'est bien aussi
- ☐ Je nettoie régulièrement ma boite mail grâce à Cleanfox

- ☐ Je signe des pétitions qui me semblent sérieuses, justifiées et justes : sur change.org, mesopinions.com
- ☐ Je signe l'appel pour la constitution écologique : https://www.notreconstitutionecologique.org/
- ☐ Je m'informe ! Je passe des oui-dire à la recherche pour être conscient et faire les bons choix

*Privilégier l'eau du robinet néanmoins si celle-ci n'a pas bon goût ou n'est pas de très bonne qualité les solutions les plus économiques et durables sont le charbon actif et les perles de céramique.



TO DO LIST
NIVEAU 2

J'investis dans le durable et je trouve des solutions équivalentes de qualité.
Je mets la main à la patte !
Et je partage ma façon de vivre autour de moi.

CONSO

ALIMENTATION
- ☐ J'achète en vrac
- ☐ J'amène mes contenants lorsque je fais mes courses
- ☐ Je n'achète pas de produit en plastique : je préfère une brosse à dents en bambou
- ☐ Faire du composte
- ☐ Je choisis bien mes fournisseurs : au marché chez les producteurs ou à l'AMAP
- ☐ Je ne mange que très rarement de la viande ou du poisson (2 fois par mois)
- ☐ J'évite les fast food et les plats à emporter et je pense au doggy bag

OBJETS / VETEMENTS
- ☐ Je convertis le jetable en durable, je pense au tissu : coton démaquillant, sopalin, mouchoir, éponge…
- ☐ Je cherche à réparer au lieu d'acheter
- ☐ J'achète principalement de l'occasion (j'inscris ma famille dans le défi « Rien de neuf »)
- ☐ J'achète moins et je vérifie que cela soit utile
- ☐ Je vais à la bibliothèque ou je partage les livres avec mes amis
- ☐ Je recycle et customise
- ☐ J'achète sur Vinted, dans des vides dressing et aux marchés aux puces

MAISON
- ☐ J'installe des mousseurs pour les robinets
- ☐ Je fais le choix d'une banque responsable
- ☐ J' installe des multiprises avec interrupteurs
- ☐ Je choisis une banque éthique
- ☐ Je change de fournisseur d'électricité et me dirige vers des fournisseurs verts
- ☐ Je n'utilise pas le système wifi mais je passe par le cable

SANTE & HYGIENE
- ☐ Je fabrique mes cosmétiques (avec peu de produits, de qualité et adapté à sa peau)
- ☐ Je fabrique mes produits ménagers
- ☐ J'utilise du papier toilette compact

COMMUNICATION
- ☐ Je parle de ma démarche, de ma transition personnelle à mes ami(e)s
- ☐ Je nettoie l'environnement, en famille ou entre amis c'est toujours mieux ! *World clean up day*
- ☐ Je défends mes valeurs : je manifeste.
- ☐ Je fais des cadeaux éco-conscients : j'ose l'occasion et privilégie l'expérience plutôt que le matériel
- ☐ J'emballe mes cadeaux avec des journaux ou du tissu : oui, oui c'est joli aussi !

Initiatives locales

Plusieurs idées ont été émises avant ou durant l’échange :

- faire une journée de nettoyage de la nature
- monter une page de réseau social pinois privé pour faire du troc ou des dons (car Vinted et Geev, bien qu’utiles, ont le défaut de n’être pas limités géographiquement, ce qui complique les prises de RDV pour échanger les biens)
- Faire des ateliers ZD pour fabriquer des produits ménagers
- Livraison d’un panier de légumes de saison (Potager City) à Le Pin (en cours de réalisation à l’heure actuelle)
- Cours de couture pour apprendre à réaliser des objets à partir de vieux vêtements
- plénières thématiques autour de thèmes du moment (Halloween, fêtes de Noël, autres…)

Séances suivantes

- 19 octobre
- 16 novembre
- 14 décembre