

# Guide du zéro déchet



Le zéro déchet est un mouvement de protection de l'environnement qui s'appuie sur cinq principes : Refuser, Réduire, Réutiliser ou Réparer, Recycler et Composter pour diminuer considérablement la quantité de déchets que nous générons.

## LES CINQ PRINCIPES DU ZÉRO DÉCHET

**Refuser les choses inutiles :** La première étape pour adopter un mode de vie zéro déchet consiste à apprendre à dire non aux choses inutiles, telles que les imprimés publicitaires, les échantillons gratuits, les sacs en plastique et les tasses jetables. Bien que ces petits gestes puissent sembler insignifiants, ils peuvent avoir un impact positif considérable si nous changeons progressivement nos habitudes. L'essentiel est de réfléchir à nos besoins réels et de refuser tout ce dont on n'a pas besoin. C'est la base d'un mode de vie zéro déchet.

**Réduire notre consommation :** Il est primordial de bien réfléchir à nos besoins réels et à l'impact environnemental de nos choix avant d'acheter de nouveaux produits. En effet, chaque produit que nous achetons nécessite des ressources naturelles, de l'énergie et du travail pour être fabriqué et transporté. Par exemple, saviez-vous qu'il faut **2700 litres d'eau** pour produire un seul t-shirt en coton ou que la fabrication d'un téléphone intelligent génère **86 kilogrammes de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>)** ? Nous devons donc nous demander si nous avons vraiment besoin de ces produits ou si nous pouvons nous en passer, les réparer ou les remplacer par des alternatives plus écologiques. Ainsi, nous évitons la surconsommation des produits et contribuons à la préservation de la planète.

**Réutiliser ou Réparer les produits encore utilisables :** Réutiliser ou réparer les produits que nous possédons déjà, ou acheter des produits de seconde main, sont des gestes bénéfiques pour l'environnement. En effet, cela permet d'éviter le gaspillage des ressources existantes et de réduire la

demande pour de nouvelles ressources. Que ce soient nos vêtements, nos appareils électroniques ou nos meubles, nous pouvons leur donner une seconde vie en les réparant ou en les transformant. De même, nous pouvons opter pour des produits réutilisables au lieu des produits à usage unique, comme des éponges, des gourdes ou des serviettes hygiéniques. Ainsi, nous diminuons notre production de déchets et préservons les ressources de notre planète.

**Recycler :** Recycler est un geste écologique qui consiste à transformer les déchets en nouvelles matières ou en nouveaux produits. Cependant, recycler n'est pas la meilleure solution pour l'environnement. Il vaut mieux éviter de produire des déchets en premier lieu, en réduisant notre consommation ou en choisissant des produits réutilisables ou compostables. Si nous avons des déchets recyclables, il faut alors les trier correctement et les déposer dans le bac bleu ou dans les points de collecte appropriés. Certains déchets, comme les peintures, les piles, les produits électroniques ou les médicaments, sont considérés comme dangereux et doivent être apportés dans des éco-centres ou des pharmacies pour être traités de manière sécuritaire.

**Composter nos matières organiques :** Le compostage est un procédé naturel qui transforme les matières organiques, comme les restes de nourriture, en un fertilisant riche pour les plantes. En compostant nos déchets organiques, nous évitons qu'ils ne finissent dans un site d'enfouissement, où ils produiraient du méthane, un gaz à effet de serre très nocif pour le climat. Le méthane est en effet 25 fois plus puissant que le CO<sub>2</sub> pour réchauffer l'atmosphère. Il existe différentes façons de composter nos déchets organiques, selon notre situation. Nous pouvons utiliser la collecte municipale (bac brun) ou installer un composteur domestique dans notre jardin. En compostant nos déchets organiques, nous faisons un geste simple et écologique pour réduire notre empreinte environnementale et enrichir nos sols.

## Le zéro déchet, c'est :

- Refuser les objets inutiles
- Opter pour des sacs réutilisables
- Privilégier les objets de seconde main
- Préférer les produits en vrac
- Prioriser les objets réutilisables