

Astuces pour réduire les déchets

Mise à jour le 13 septembre 2023

En matière de déchets, avant d'envisager leur collecte et leur traitement, il faut privilégier la prévention. Cela consiste à éviter ou à réduire la production des déchets et à en limiter la nocivité (substances dangereuses et/ou difficulté à les recycler). La prévention permet ainsi de limiter notre impact sur l'environnement (liés au traitement, à l'extraction des ressources, à la production des biens ou à la distribution... Voici quelques astuces pour réduire les déchets à la source au quotidien.



Au jardin, je pense à pailler le pied de mes plantations et arbustes. Je recouvre le sol avec mon broyat (tonte de pelouse, petits branchages broyés...) qui va se décomposer progressivement et former de l'humus, une matière organique permettant d'enrichir le sol, de préserver l'humidité et de protéger les plants des écarts de température (gel, sécheresse). Broyer, pailler, composter... c'est 90kg de déchets verts en moins par an et par habitant !



Pour faire mon paillage, je tonds ma pelouse avant la montée en graines des graminées. Je laisse les résidus de tonte étalés 2 à 3 jours au soleil, par exemple sur une bâche (ou un vieux drap)... et c'est gagné ! Broyez et recyclez vos déchets végétaux en paillage au pied de vos plantes ou au potager.



Réduire les déchets plastiques à la source, ça commence par quelques changements d'habitudes de consommations : j'achète des produits en vrac ou sans suremballage, je bois l'eau du robinet, je mange moins de produits transformés, j'utilise des cosmétiques solides ou des produits rechargeables, j'offre des cadeaux dématérialisés ou en bois... Moins de plastique, ce serait fantastique !



Boire l'eau du robinet, c'est 12 kg de déchets plastiques en moins par an et par personne ! Pour mieux la consommer, je la laisse reposer dans une carafe, au frigo !



Je fais mon compost ! Épluchures de légumes, restes de repas, tontes de gazon, feuilles mortes, tailles de haies, etc. peuvent être compostés à même le sol dans le jardin ou dans un composteur. En immeuble ou quartier, on peut aussi utiliser des composteurs collectifs. Faire du compost, c'est réduire nos déchets d'au moins 60 kg par an !



Je bine, je gratte et je décompacte le sol ! Le binage au jardin sert à aérer et briser la croûte du sol. Ainsi, j'économise de l'eau en arrosant moins car comme dit le dicton : « qui bine arrose » ! Une activité à répéter régulièrement pour qu'elle soit efficace.



Des solutions alternatives existent aux emballages, notamment pour limiter les déchets en plastique : de nombreux produits sont désormais disponibles en vrac ou peu emballés. Il est également possible de privilégier des emballages recyclables et/ou réutilisables (carton, verre, etc), sans oublier son cabas, panier ou sac en tissu réutilisable pour pouvoir transporter ses courses.



Pourquoi acheter un objet (un outil par exemple) dont on ne va se servir qu'une fois ? J'évite d'acheter du neuf et j'emprunte les outils de mon voisin. Et si votre voisin ne bricole pas, de nombreux sites internet offrent la possibilité d'emprunter près de chez soi les objets dont vous avez besoin ! Les magasins de location de courte durée sont également une alternative à l'achat.



Cafetière, mobilier, appareils électroménagers... Je les répare, je les donne ou je les mets en vente ! En réparant, en vendant ou en donnant des objets cassés ou dont je n'ai plus l'utilité, je peux réduire mes déchets de 13 kg par an !



Je choisis le durable plutôt que le jetable : Le produit à usage unique est encore trop souvent présent dans notre quotidien (bouteilles, gobelets, mouchoirs, cotons, emballages etc.). Pourtant de plus en plus d'alternatives existent, plus respectueuses de l'environnement et souvent moins coûteuses à l'usage.



J'achète malin, je conserve bien mes aliments, je cuisine astucieusement... pour éviter de jeter des aliments et pour faire des économies ! Liste de courses avant de partir au magasin, vigilance sur les dates de péremption, respect des modes de conservations, quantités adaptées au nombre de convives à table... En limitant le gaspillage alimentaire vous faites des économies et vous réduisez vos déchets de 20 kg par an et par habitant. LE SAVIEZ-VOUS : chaque Français jette en moyenne 7 kg d'aliments encore emballés auxquels il faut ajouter encore 13 kg de restes de repas, fruits et légumes abîmés, pain non consommé...



Je donne une seconde vie à mes vêtements. Je vends ou je donne mes vieux vêtements ! Des bornes sont disponibles sur toute l'agglo. Je dépose simplement mes vêtements (même en mauvais état), linge de maison ou petite maroquinerie en sac fermés et je lie mes chaussures par paire. Puis, je les dépose dans la borne la plus proche. C'est simple et cela représente 7 kg de déchets en moins de jeter par an et par habitant.



Je réduis mes emballages plastiques car ils sont source de nombreuses pollutions avant même de devenir déchets, en raison des matières utilisées pour les produire des nombreuses étapes nécessaires à leur fabrication et à leur acheminement.



A la maison, je branche mes appareils sur le secteur. Pour les appareils nomades (radio, jouets), j'utilise plutôt des accumulateurs rechargeables ou je choisis des objets utilisant une énergie propre (calculatrice solaire par exemple). Moins de piles, c'est moins de produits polluants à traiter. Et cela permet aussi d'éviter l'extraction de ressources naturelles rares pour les produire.



Je n'imprime que si c'est vraiment indispensable, je privilégie un tirage noir et blanc, recto-verso, je recycle mes papiers en brouillon... Stopper la publicité dans la boîte aux lettres, c'est 35kg de déchets en moins par an et par habitants !

Réduire la production de nos déchets est une priorité. En 1960, nous produisons en moyenne 220 kg de déchets par personne. En 2022, la production s'élève à près de 695 kg par personne et par an (cumul des déchets jetés dans les poubelles et en déchèterie). Ensemble allégeons nos poubelles !



≡ « J'ai adopté une stratégie d'évitement »

« J'ai commencé à me préoccuper de nos déchets à la naissance de notre premier enfant, il y a 12 ans », se remémore Jennifer Pellan. Son premier "achat zéro déchet" : des contenants pour compote à boire. « Et petit à petit, j'ai fait davantage attention à notre poubelle. C'est d'abord passé par le tri et les achats alimentaires. Je cuisinais déjà beaucoup et ça m'a aidé à réduire mes déchets. Mais je continuais à dépenser 25€ tous les week-ends en solderie », s'amuse-t-elle.

Un paradoxe que son mari lui signale gentiment. « J'ai alors adopté une stratégie d'évitement : j'ai arrêté d'aller dans certains magasins pour éviter toute tentation et tout achat inutile. »

La démarche zéro déchet s'accélère quand la petite famille quitte Paris pour Pordic. « Nous avons eu beaucoup moins de sollicitations commerciales » et la possibilité d'avoir un composteur, un potager et un poulailler.

« Aujourd'hui, je n'achète pas de plats préparés. Tous nos repas sont faits maison, même les yaourts et les crèmes dessert. Je fais des conserves et des bocaux ; mon mari, des confitures. Et nous faisons attention à nos courses : de grands contenants pour tous les aliments de grande consommation – chocolat en poudre, farine, sucre, pois chiches, pâtes... – et du vrac pour les autres – poudre à lever, épices, les barres de chocolat... Le lait, on le prend en consigne. »

Pour le reste, Jennifer et sa famille privilégient la réparation et les achats d'occasion. « Pour l'instant, mes trois garçons n'ont pas l'air de souffrir de nos choix. »

Quels conseils donnerait-elle pour réduire le poids de nos poubelles ? « Il n'y a pas de méthode miracle. Chacun doit trouver ses propres solutions. Je conseillerais juste de mettre ses poubelles à plat et de regarder quels déchets pourraient être évités. Composter, quand on a la place, c'est vraiment simple. Autrement, cuisiner soi-même... », propose Jennifer Pellan qui a fait de ses convictions son métier. Elle propose notamment des ateliers cuisine zéro déchet.



Jennifer Pellan mise sur le fait maison et sur des achats d'occasion.



Le chef Christophe Sagory a installé deux composteurs dans la cave de son restaurant. Photo : Joël Bellec.

≡ « Une question d'organisation »

Depuis mars, Christophe Sagory, chef cuisinier du restaurant L'Aromatic (Plœuc-L'Hermitage), composte ses déchets fermentescibles. « *Ça me trottait dans la tête depuis longtemps* », confie ce fils d'agriculteur attaché à la nature et à

l'environnement. Il passe le pas quand aux convictions écologiques se sont ajoutées des motivations financières.

Grosse contrainte : L'Aromatic, situé sur la place principale de Plœuc, est entouré de bitume. Christophe Sagory imagine alors installer des composteurs dans la cave du restaurant dont le sol est en terre battue.

Une idée validée pour les ambassadeurs du tri de l'Agglo qui l'invitent à participer à une soirée de formation au compostage. « *Quelques jours après, les services de l'Agglo ont installé deux grands composteurs en bois dans ma cave, explique le chef. J'avais préparé le sol et ils m'ont fourni du terreau chargé en micro-organismes afin que la décomposition fonctionne rapidement. Ils m'ont enfin donné de la matière sèche à ajouter régulièrement au compost.* »

En cuisine, le chef s'équipe de trois poubelles différentes : une verte pour les déchets organiques, une marron pour la cellulose et une jaune pour les emballages. « *Mes employés ont joué le jeu tout de suite et nous avons tous pris le pli rapidement* », assure-t-il.

Au bout d'un mois et demi, le restaurant est passé de deux collectes des ordures ménagères par semaine à une seule ! « *Je ne reviendrai pas en arrière* », se réjouit le restaurateur qui va voir sa facture de collecte et de traitement des déchets 2024 allégée.

Et dans quelques mois, il pourra récupérer le compost actuellement en maturation dans le "premier" composteur pour amender le sol de son jardin aromatique. Du circuit-court comme il aime !

