



# Aspects pratiques: les grands principes du Zéro Déchet

Olga KROSELJ,  
*Pharmacienne, DRCI, CHU de Nice*  
*Présidente de l'association Zéro Déchet Nice*



ZÉRO DÉCHET  
NICE



UNIVERSITÉ CÔTE D'AZUR





# SOMMAIRE

1. Qu'est-ce que le « *Zéro Déchet* »?
2. Les principes du ZD: la règle des 5 R
3. Pourquoi le ZD peut être une alternative intéressante pour la santé humaine?
4. Astuces pratiques
  - Produits ménagers
  - Produits cosmétiques
  - Courses

# 1. Qu'est-ce que le « Zéro Déchet »?

*Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas !*

**Démarche visant à prévenir au maximum la production de déchets à la source.**

*On utilise le terme entre guillemets pour faire référence à ces pratiques qui tendent vers le minimum de déchets, sans se donner pour objectif d'atteindre littéralement « zéro ».*

*On entend par déchets les ordures ménagères qui ne sont pas recyclées mais incinérées ou enfouies.*

Il s'agit bien de revoir son mode de consommation afin de produire moins de déchets à la source dans son environnement (courses, travail, enfants, fêtes...etc), et non pas simplement de mieux intégrer le recyclage dans nos modes de vie.

**Privilégier les objets durables (inox, bois, verre) aux objets jetables ou à usage unique**

*Ex: venir avec sa tasse à café au lieu de consommer tous les matins une tasse en plastique ou carton*



## 2. Les principes du ZD: la règle des 5 R

### Le zéro déchet chez soi

La règle des 5 R à suivre dans l'ordre pour réduire ses déchets



#### **REFUSER** (ce dont nous n'avons pas besoin)

Produits à usage unique, tickets de caisse, prospectus, publicité, goodies.

- ⇒ Dire « NON MERCI »
- ⇒ Mettre un STOP PUB sur la boîte à lettres



#### **REDUIRE** (ce dont nous avons besoin mais ne pouvons pas refuser)

Gaspillage alimentaire, emballages jetables, consommation d'énergie, acheter moins, prendre soin de ses affaires

- ⇒ Acheter en VRAC, LOCAL, d'OCCASION
- ⇒ REPARER, TROQUER, DONNER, PARTAGER



#### **REUTILISER** (ce que nous consommons et ne pouvons ni refuser, ni réduire)

Ce qui peut avoir une SECONDE VIE

- ⇒ Sac en tissu, contenants en verre, colis, etc.



#### **RECYCLER** (ce que nous ne pouvons ni refuser, ni réduire, ni réutiliser)

En dernier recours

- ⇒ Verre, papier, carton, métal, tissus, stylos, cartouches d'encre, bouchons, etc.



#### **RENDRE A LA TERRE** (composter le reste)

- ⇒ Les déchets organiques : aliments, bois, carton non souillé, feuilles et herbe

### 3. Pourquoi le ZD peut être une alternative intéressante pour la santé humaine?

- **Réduction de l'exposition aux emballages plastiques** (alimentaire et autres) (PVC, PET, PEHD, LDPE, PP etc) .
- **Encouragement à la réutilisation** (l'achat d'occasion entre autres), ce qui réduit notre exposition aux dégagements gazeux toxiques puisque les produits utilisés ont déjà (en grande partie) libérés les leurs.
- **Incitation à acheter des produits durables recyclables** (bois, inox, verre, céramique), ce qui réduit l'exposition aux substances chimiques dangereuses (ex: casseroles ou poêles en céramique (et non en Teflon), Tupperware en verre, gourde inox)
- **Utilisation de cosmétiques et des produits d'entretien naturels** (avec ingrédients bruts: bicarbonate de soude, citron, vinaigre blanc, savon noir)

→ **Réduction des risques d'exposition aux plastiques, gaz toxiques et substances chimiques, en privilégiant des aliments et ingrédients bruts d'origine biologique**



## 4. Astuces pratiques





**Fiche astuces**  
proposée par le blog  
Consommons Sainement

## Remplacez vos objets jetables !

Comment réduire facilement vos déchets et vos dépenses en remplaçant vos objets jetables par leur version lavable !

Chaque seconde, 16 000 sacs plastique sont distribués dans le monde.



Sac plastique ou papier



Sac de courses en tissu

Gardez un petit sac de courses pliable en tissu dans votre sac à main et voiture.

En France, plus de 10 000 bouteilles en plastique sont achetées chaque minute.



Bouteilles en plastique



Gourde en inox

Remplissez votre gourde avec de l'eau ou une boisson maison. Apportez-la dans votre sac, voiture ou au travail.

50% du plastique que nous utilisons sont utilisés seulement une fois puis jetés.



Couverts en plastique



Couverts réutilisables

Gardez des couverts dans votre sac pour vos pauses déjeuner. Utilisez des couverts réutilisables lors de vos fêtes

500 litres d'eau sont nécessaires pour fabriquer seulement 1 kilo de papier.



Serviettes en papier



Serviettes en tissu

Gardez une serviette en tissu dans votre sac. Utilisez-en aussi une pour envelopper votre sandwich.

Les emballages, principalement plastique, représentent 30% de nos déchets domestiques.



Denrées pré-emballées



Denrées sans emballages

Apportez des sachets en tissu lavables pour acheter vos fruits, légumes et denrées en vrac.

20% de la pollution de l'air causée par des produits chimiques proviennent de la production de papier.



Essuie-tout



Chiffons

Utilisez des chiffons lavables pour nettoyer les plans de travail, meubles, fenêtres, ...

En France, une femme utilise en moyenne 2 190 cotons démaquillants chaque année.



Disques de coton jetables



Disques de coton lavables

Utilisez ces disques de tissu doux pour vous démaquiller. Lavez-les dans votre machine avec votre linge.

Selon les recommandations des marques, la durée de vie d'un rasoir jetable est de 6 rasages.



Rasoir jetable



Rasoir en inox

La durée de vie d'un rasoir en inox, acheté 30€, est d'environ 15 ans ! Changez la lame quelques fois par an.



**Fiche pratique**  
proposé par le blog  
"Consommons Sainement"

## Remplacez vos produits ménagers dangereux !

Faites vos propres produits ménagers efficaces, sains, écologiques et économiques en quelques secondes !

✓ *Recettes rapides et efficaces*

Les produits au fort pouvoir désinfectant tuent les bonnes bactéries qui préservent l'équilibre sanitaire de la maison. Leur usage doit être réservé aux hôpitaux.



**Nettoyant multi-surface**



**Vinaigre blanc + eau**

Faites votre spray multi-surface : remplissez une bouteille spray vide à moitié d'eau et à moitié de vinaigre blanc. Si vous n'appréciez pas l'odeur, ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle biologique de citron.

Les enfants souvent exposés à l'eau de Javel auraient 35% de risques en plus de contracter des angines et virus à répétition.

Source :  
60 millions de consommateurs



**Eau de Javel**



**Vinaigre blanc**

Le vinaigre blanc, par son acidité naturelle, offre des propriétés antibactériennes et anticalcaires. Il remplace donc à merveille les produits désinfectants et les détartrants.

Les désodorisants émettent des composés organiques volatiles (COV) pouvant pénétrer jusqu'aux alvéoles pulmonaires et nuire à la santé des poumons.



**Désodorisant**



**Bicarbonate**

Le bicarbonate absorbe efficacement l'humidité et les odeurs. Pour neutraliser les odeurs de réfrigérateur, placez-y une coupelle de bicarbonate, à changer tous les 3 mois.

Les produits dégraissants et désinfectants pour salle de bain sont souvent composés de soude caustique et de fongicides très dangereux à manipuler.



**Produit robinetterie**



**Bicarbonate**

Nettoyez votre robinetterie, évier, lavabo, baignoire ou douche en versant une poignée de bicarbonate sur une éponge mouillée. Frottez délicatement puis rincez.

Les lingettes à usage unique représentent de nombreux déchets et dépenses. Elles sont par ailleurs souvent composées d'ingrédients dangereux.



**Lingettes désinfectantes**



**Vinaigre + chiffon**

Pour nettoyer votre réfrigérateur, micro-ondes, cuisine ou encore salle de bain, appliquez du vinaigre blanc sur un chiffon humide. Une alternative saine, écologique et (très) bon marché.

Les produits ménagers industriels, souvent composés de substances irritantes voire de perturbateurs d'hormones, représentent une source de pollution de l'air intérieur.



**Nettoyant sol**



**Savon noir + eau**

Fabriqué à base d'huiles végétales et de potasse, le savon noir est un dégraissant puissant et naturel. Pour le sol, remplissez 1/2 seau d'eau chaude et ajoutez-y 1 cuillère à soupe de savon noir liquide.

Les produits vaisselle industriels sont souvent composés de substances irritantes, allergisantes et non biodégradables.



**Liquide vaisselle**



**Savon noir + eau**

Mélangez un peu d'eau à du savon noir pour obtenir la consistance d'un liquide vaisselle classique. Pour un pouvoir encore plus dégraissant, lavez votre vaisselle à l'eau chaude.

Plus d'astuces et d'informations :

Le blog "Consommons Sainement" [www.consommonsainement.com](http://www.consommonsainement.com)  
Le livre "Zéro plastique zéro toxique", Aline Gubri, 2017, 190 pages.



Fiche pratique  
proposé par le blog  
"Consommons Sainement"

## Remplacez vos produits ménagers dangereux !

Faites vos propres produits ménagers efficaces, sains, écologiques et économiques en quelques secondes !

### Pourquoi les produits ménagers industriels sont-ils dangereux ?

Les produits ménagers industriels contiennent très souvent des ingrédients dangereux pour la santé (perturbateurs d'hormones cancérigènes, substances irritantes ou allergisantes pouvant favoriser, voire déclencher, l'asthme ou l'eczéma, etc). Loin d'être une garantie pour une maison saine, ils sont souvent en réalité une source majeure de pollution intérieure. Ils sont par ailleurs souvent composés d'ingrédients néfastes pour l'environnement (substances non biodégradables, dérivés de pétrole, ingrédients toxiques pour les milieux aquatiques, etc).

### Attention au greenwashing !

Un flacon vert, des images de fleurs ou fruits, des allégations vides de sens (comme "inspiré de la nature") ne garantissent absolument rien. Méfiez-vous également des produits naturels mis en avant (savon de Marseille, savon noir, aloe vera, ...) car il s'agit souvent uniquement de parfums de synthèse, le produit en question n'y est donc absolument pas présent ! Si le produit y est réellement présent, il l'est souvent en infimes quantités, aux côtés d'ingrédients dangereux. C'est par exemple le cas des huiles essentielles.



### A quels labels faire confiance ?



Ces labels environnementaux, bien qu'imparfaits et incomplets, vous garantissent notamment l'absence de certains ingrédients dangereux pour la santé et/ou l'environnement. Attention à d'autres labels, souvent peu sérieux et apportant très peu de garanties !

### Quels ingrédients pour un ménage au naturel ?



**Pourquoi ?** Grâce à son acidité naturelle, le vinaigre blanc est antibactérien et anticalcaire. Il est donc très efficace pour nettoyer toute la maison (vitres, cuisine, salle de bain, sol, ...), en le diluant avec de l'eau. Utilisé pur, il représente un excellent détartrant : laissez-y tremper quelques heures vos objets à détartrer (bouilloire, pommeau de douche, ...).

**Lequel ?** Pour réduire les impacts environnementaux de sa production, préférez-le toujours biologique. Il restera très bon marché (environ 1,50€ la bouteille). Le vinaigre blanc (aussi appelé "vinaigre d'alcool") peut présenter plusieurs degrés d'acidité (8%, 12% ou 14%), indiqués sur l'étiquette. Pour qu'il soit le plus efficace possible, choisissez le plus acide, à 14% d'acidité.

**Où ?** Le vinaigre blanc se trouve dans tous les supermarchés, magasins biologiques, épiceries, ... au rayon huiles et vinaigres.



**Pourquoi ?** Le savon noir est un savon traditionnellement fabriqué à partir d'huiles végétales (d'olive, de lin et de tournesol) et de potasse (substance naturellement présente dans la cendre de bois). C'est un excellent dégraissant, à utiliser donc par exemple pour la vaisselle, le linge, le sol, ... Il peut même être utilisé en jardinage contre les pucerons.

**Lequel ?** Pour réduire les impacts environnementaux de sa production, préférez-le toujours biologique. Il se vend sous forme de pâte ou de savon liquide. Cette dernière est la plus pratique à utiliser pour le ménage car plus facile à diluer dans l'eau. Préférez un savon noir à base d'huile de lin, car son odeur est bien plus neutre que celui à base d'olive.

**Où ?** Achetez votre savon noir dans un magasin biologique ou en magasin de bricolage.



**Pourquoi ?** Le bicarbonate de soude (ou bicarbonate de sodium) est l'agent actif de la levure chimique utilisée dans les gâteaux. Dans ses usages en produits ménagers, c'est un excellent abrasif doux, mais également puissant absorbant d'humidité et d'odeurs.

**Lequel ?** Il existe du bicarbonate alimentaire et du bicarbonate de ménage (moins épuré). Les deux sont parfaitement adaptés au ménage de la maison.

**Où ?** Achetez votre bicarbonate au rayon sel et poivre de n'importe quel supermarché ou au rayon ménage des magasins biologiques.























**Fiche pratique**  
proposée par le blog  
"Consommons Sainement"

## Fabriquez vos cosmétiques

Comment facilement remplacer vos cosmétiques par des produits simples, sains, économiques et écologiques !

✓ Avec des ingrédients simples et sans matériel !

511 000 flacons de gels douche sont jetés chaque jour en France.		→		Un savon solide n'est pas nécessairement plus sain qu'un liquide. Choisissez-le donc toujours biologique.
Entre le silicone et les matières plastiques, les shampoings cachent des dangers pour vos cheveux, votre santé et l'environnement.		→	 OU 	Choisissez un shampooing solide, à masser délicatement sur votre cuir chevelu mouillé, ou un shampooing liquide certifié biologique.
La majorité des crèmes hydratantes contient des huiles minérales extraites du pétrole et néfastes pour la santé et l'environnement.		→		Appliquez sur le visage ou le corps quelques gouttes d'une huile sèche biologique et pure (sésame, noisette, jojoba, ...) et massez.
Mettre du stick ou du rouge à lèvres classique tous les jours revient à avaler 1kg de pétrole raffiné tout au long de sa vie.		→		Utilisez du beurre de karité pur, biologique et équitable pour combattre la sécheresse des lèvres, mains et pieds.
La mention "sans paraben" ne garantit pas l'absence d'autres ingrédients toxiques pour la santé ou l'environnement		→	 OU 	Appliquez une huile végétale sèche ou du beurre de karité sur vos longueurs. Laissez poser quelques heures puis shampooinez.
Plus de 70% des cosmétiques vendus aujourd'hui contiennent au moins un ingrédient toxique pour l'environnement ou la santé.		→	 + 	Mélangez quelques gouttes de jus de citron frais et 1/2 c. de miel. Appliquez sur la peau propre 10 minutes et rincez à l'eau.
Les anti-transpirants contiennent de l'aluminium, qui serait probablement lié au cancer du sein, chez la femme... et l'homme.		→	 + 	Mélangez 3 doses d'huile de coco et 2 de bicarbonate alimentaire. Une très petite quantité suffit. Se conserve plusieurs mois dans un pot en verre.

Faites confiance à ces labels et mentions :



Préférez toujours des cosmétiques et produits certifiés **biologiques** !

Le label biologique apporte certaines garanties quant aux impacts environnementaux et sanitaires des produits.





**Fiche pratique**  
proposée par le blog  
"Consommons Sainement"

# Les courses alimentaires sans déchets !

Comment réduire petit à petit vos déchets par des astuces faciles lors de vos courses alimentaires !

✓ Choisissez les astuces qui vous plaisent !

En France, près de la moitié du plastique brut est utilisé pour fabriquer des emballages.

Source : Le Monde



**Fruits pré-pesés emballés**



**Fruits sans emballages**

Préférez les fruits et légumes en vrac. Si vous le souhaitez, évitez même les sachets jetables en apportant vos sachets lavables en tissu (très légers, à acheter sur Internet).

Un Français jette en moyenne 170 pots individuels de yaourts par an.

Source : Planetoscope



**Formats individuels**



**Grand format**

Yaourts, fromages, boissons, ... : les grands formats présentent moins d'emballages que les formats individuels en proportion du contenu. Préférez donc les grands formats, à partager.

10 tonnes de plastiques sont produites dans le monde... chaque seconde.

Source : Le Monde



**Riz emballé**



**Riz en vrac**

Préférez les aliments secs (lentilles, noix, ...) achetés en vrac. Si vous le souhaitez, évitez même les sachets jetables en apportant vos sachets lavables en tissu (très légers, à acheter sur Internet).

50% des plastiques utilisés pour la consommation sont à usage unique.

Source : Zero Waste France



**Viande en barquette**



**Viande à la découpe**

Achetez vos aliments humides (poisson, viande, fromage, ...) chez vos commerçants, car ils y sont moins emballés. Encore mieux, apportez vos tupperware, à y remplir directement pour n'utiliser aucun emballage jetable.

En France en moyenne, 25 millions de bouteilles d'eau sont jetées... chaque jour.

Source : France Info



**Eau en bouteilles**



**Eau du robinet (filtrée)**

Remplacez l'eau en bouteilles par l'eau du robinet, 200 à 300 fois moins chère. Facultatif : utilisez un filtre (à charbon et céramique) à visser sur votre robinet pour filtrer l'eau.

Un Français trie en moyenne 47,6 kg d'emballages par an.

Source : Citéo



**Pain emballé**



**Pain frais sans emballages**

Achetez votre pain chez votre boulanger, sans emballages ou en utilisant un de vos sachets en tissu.

En moyenne, un sac plastique n'est utilisé que 20 minutes avant d'être jeté.

Source : Planetoscope



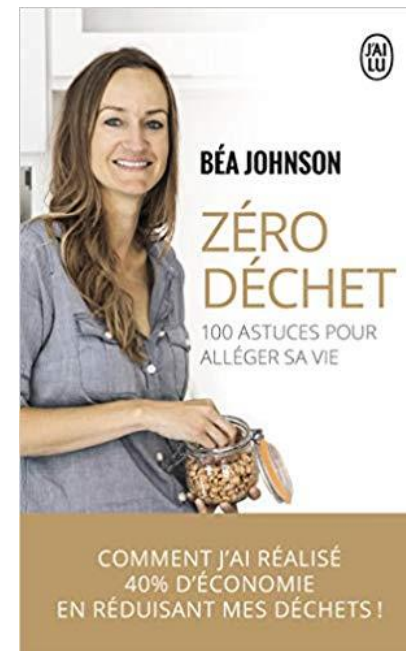
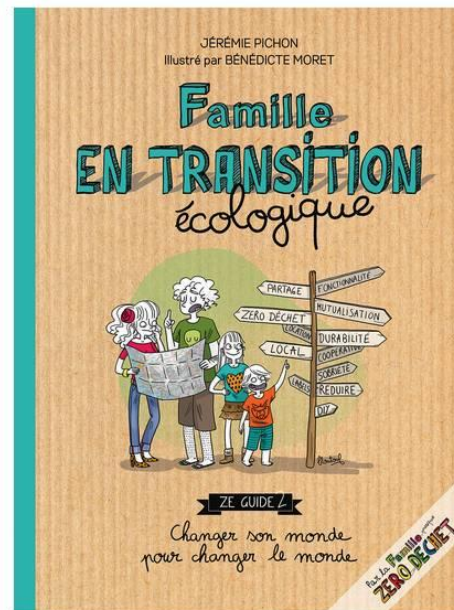
**Sac plastique**



**Sac de courses lavable**

Apportez vos paniers ou sacs lorsque vous faites vos courses. Glissez également dans votre sac à main et/ou voiture des petits sacs de courses pliables.

# Le coin lecture



# Sur le net

[www.consommonssainement.com](http://www.consommonssainement.com)

<https://www.famillezerodechet.com/> (blog famille ZD)

[www.zerowastehome.com](http://www.zerowastehome.com) (blog Bea Johnson)

<http://www.desmiettesdansmonclavier.com/>

<http://www.sakaide.fr/wp/accueil-blog/>

[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

[www.zerowastefrance.org](http://www.zerowastefrance.org)

# PRESSE

Nice matin- Publié le 03/09/2019

"Sans se priver" 50 familles se lancent dans le zéro déchet à Cagnes

