PHOTO : ASSOCIATION QUÉBÉCOISE ZÉRO DÉCHET

Environnement

Zéro déchet, une manière de faire sa part ?

PAR CAMILLE TESTE

Chaque année, les Canadiens produisent plus de 700 kilos de déchets par personne. En la matière, le pays se classe parmi les plus mauvais élèves de la planète. Lassés que leurs habitudes engendrent des conséquences sociales et environnementales néfastes, de plus en plus de citoyens tentent d'adopter un mode de vie « zéro déchet ».

C'était il n'y a pas si longtemps. Nos grands-parents découpaient de vieux tissus pour en faire des chiffons. Les vêtements circulaient pendant des années dans les familles, si bien que les cousins d'une même génération écorchaient tous les mêmes jeans, reprisés à l'infini. Dans les foyers, on trouvait souvent de grandes boîtes en contenant d'autres, plus petites. On ne jetait pas sans avoir essayé de réparer.

Peu à peu, pourtant, ces pratiques sont devenues désuètes : nous sommes entrés dans l'ère du jetable. Un temps, les consommateurs y ont trouvé leur compte.

Revoir ses habitudes

Aujourd'hui, de plus en plus d'individus posent sur ces quelques décennies de consommation exponentielle un regard amer. « *J'ai l'impression qu'au nom du progrès, on est allé beaucoup trop loin dans cette valorisation de l'usage unique et la facilité* », déplore Laurence Lambert-Chan, qui a cofondé le blogue Les Cocos Écolos avec son mari.

Pollution des sols, de l'air et de l'eau, exploitation des ressources naturelles, animales et humaines, effets néfastes sur la santé : les deux trentenaires font partie de ceux qui ont pris conscience des conséquences inhérentes à ce système de consommation.

En réaction, ils ont choisi d'adopter un mode de vie écoresponsable : le zéro déchet. Une façon de faire leur part. « *Ça se fait petit à petit : on commence par refuser une paille au restaurant, on va chercher son café du matin dans un pot Masson*, raconte Mme Lambert-Chan. *Et puis, peu à peu, on se prend au jeu.* »

Aujourd'hui, le couple ne produit presque plus de déchets visibles : l'équivalent d'un petit bocal pour six mois. « *Nous avons aussi diminué notre consommation de plastique et essayons de nous passer d'emballages et objets jetables. Nous valorisons aussi les produits que nous possédons déjà plutôt que d'en acheter d'autres.* » Pour en arriver là, c'est tout un fonctionnement qu'il a fallu revoir, à commencer par les courses.

Le défi du vrac

Afin d'éviter les emballages, ce couple achète en vrac. Seule contrainte : il faut apporter ses contenants. « *En général, il s'agit de pots en verre ou de sacs en tissu* », explique Laurence Lambert-Chan.

En ce qui concerne les fruits et légumes, acheter en vrac est assez simple : les produits sans emballage sont encore majoritaires dans les rayons de nos commerces habituels.

Depuis 1950, l'homme **a fabriqué**

8,3 milliards de tonnes de plastique

Côté boulangerie, boucherie et poissonnerie, les adeptes du zéro déchet se tournent, en général, vers les commerçants de leur quartier qui sont les plus à même de fournir des produits frais et sans emballage. « *Le transport et la fabrication de ces produits ont forcément créé des déchets*, reconnaît Mme Lambert-Chan. *Mais c'est mieux que rien.* »

Si le couple consomme des produits animaux, d'autres ont choisi de s'abstenir, totalement ou en partie. « *C'est une question de cohérence* », explique Élodie Briant, qui pratique également le zéro déchet. Après tout, l'élevage est à l'origine d'environ 14,5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre. Beaucoup dénoncent aussi la question de la souffrance animale et les conséquences qu'aurait le carnisme sur la santé.

Des épiceries en vrac

Pour le reste des produits d'usage quotidien, acheter en vrac s'avère plus complexe. À Montréal, les commerces de proximité qui

proposent du vrac sont encore minoritaires et leurs produits, pas toujours accessibles à tous.

Malgré tout, les quelques épiceries en vrac de la ville disposent d'une variété impressionnante de victuailles. Pâtes, riz, céréales, fruits secs, chocolat, biscuits de toutes sortes, ces commerces sont également approvisionnés en huiles, vinaigres, farines, condiments, tofu, thé, café, etc.

Chaque année
8 millions de tonnes de plastique sont déversées **dans la mer**

On peut par ailleurs s'y procurer de nombreux produits d'hygiène et d'entretien. En la matière, certains consommateurs font néanmoins le choix de fabriquer les leurs. Sur internet, des blogues comme « Tendance Radis », « Un truc par jour » ou « Lauraki », regorgent de recettes simples et bon marché pour concocter chez soi toute une variété de produits, du déodorant au shampooing en passant par la lessive.

Un mode de vie écoresponsable

Jeune maman, Élodie Briant a adopté un mode de vie zéro déchet à la naissance de sa fille, en 2014. « *L'un de mes premiers gestes a été d'acheter des couches lavables* », raconte-t-elle.

Très impliquée dans ce mouvement, elle a participé à la création du Festival Zéro Déchet, premier du genre en Amérique du Nord, dont la première édition a eu lieu en 2017 à Montréal. L'événement, qui a attiré 7000 personnes, a été l'occasion de sensibiliser le public au caractère multidimensionnel de ce mode de vie.

« *Quand les gens pensent au zéro déchet, ils pensent avant tout aux emballages. Mais il y a tant d'autres petits gestes que l'on peut faire,* affirme-t-elle. *Par exemple, en consommant des produits locaux. De fait, emballées ou pas, des framboises importées d'Argentine ont parcouru la moitié de la planète, avec la pollution que cela implique.* »

Mme Briant invite également les consommateurs à réfléchir à deux fois avant d'acheter du neuf. « *Qu'il s'agisse de vêtements ou d'électroménager, aujourd'hui, il existe de nombreuses options qui permettent d'acheter en seconde main.* »

Le **Canada produit** en moyenne
720 kg de déchets par habitant

Elle évoque enfin la pollution numérique, causée par notre activité virtuelle. Recherches sur internet, envoie d'emails, stockage de données sur le web sont des gestes anodins qui représentaient déjà 2 % des émissions de CO_2 dans le monde en 2016. Un pourcentage qui devrait avoir doublé en 2019.

Un geste à la fois

Si Laurence Lambert-Chan et Élodie Briant sont aujourd'hui convaincues par ce mode de vie, elles savent qu'il est encore loin de faire l'unanimité. « *Parfois, je vois des gens avec des gobelets en plastique ou des pailles jetables et c'est vrai que ça me frustre*, reconnaît Mme Lambert-Chan. *Mais chacun doit aller à son rythme.* »

Loin de vouloir culpabiliser qui que ce soit, les deux femmes préfèrent mettre l'accent sur ce que font déjà les consommateurs sans s'en rendre compte. « *Pratiquer le zéro déchet ne signifie pas que l'on va cesser de produire le moindre déchet du jour au lendemain. D'ailleurs, je ne connais personne qui y arrive*, sourit Élodie Briant. *Il s'agit plutôt d'adopter peu à peu des gestes et des pratiques écoresponsables. Emporter son propre sac pour aller à l'épicerie, c'est déjà faire un geste zéro déchet, prendre son vélo aussi. Pratiquer le recyclage et le compost, ça compte. Les bouteilles consignées qu'on rapporte au dépanneur aussi.* »

S'improviser une communauté

Parmi les critiques adressées au mouvement, beaucoup s'inquiètent de son caractère chronophage et du peu d'improvisation auquel il laisse place. De fait, il faut prévoir ses contenants, disposer du temps suffisant pour se rendre à la seule épicerie en vrac du quartier, et pas question de craquer trop souvent pour une sucrerie emballée au dépanneur.

Entre **30 et 40 % des aliments sont gaspillés**
Près de la moitié de ce gaspillage se fait **par les citoyens**

« *C'est sûr que ça demande un effort, mais on trouve d'autres manières d'improviser*, soutient Élodie Briant. *On fait avec ce qu'on a dans le frigo, on invente des recettes. On retrouve aussi le plaisir de passer voir un voisin pour demander s'il peut nous dépanner.* »

Pour elle, la dimension communautaire de ce mode de vie est un atout indéniable. « *On retrouve le plaisir de partager, de mettre en place des projets communs, d'échanger. Par exemple, dans mon réseau, il y a des vêtements de maternité qui circulent d'une maman à l'autre depuis plusieurs années.* »

Sur Facebook, le groupe « Zéro Déchet Montréal », compte déjà plus de 6000 membres. Selon Mme Briant, cette communauté devrait encore s'agrandir. « *De plus en plus de personnes comprennent l'importance de minimiser l'impact de leur propre existence sur un monde fragilisé.* » ■

La 2e édition du **Festival Zéro Déchet de Montréal** aura lieu les **3 et 4 novembre** prochains au marché Bonaventure.
+ d'infos **aqzd.ca**

PHOTO : ASSOCIATION QUÉBÉCOISE ZÉRO DÉCHET

10 GESTES zéro déchet

Se mettre au zéro déchet est un **processus graduel**. Pour ne pas se décourager, **les adeptes conseillent** de changer nos habitudes **un geste à la fois**. Alors, par quoi commencer ?

PAR CAMILLE TESTE

S'équiper dans son quotidien

Avoir sur soi un petit kit incluant un pot Masson, des couverts rétractables, une serviette de table et quelques sacs en tissu permet de faire une course ou d'acheter un plat à emporter en limitant les emballages.

Composter

À Montréal, nous avons la chance d'avoir des bacs bruns à notre disposition. Ceux qui possèdent un jardin peuvent aussi faire du composte. Il existe également de nombreux sites de compostage communautaire.

Penser au jardinage

Montréal dispose de jardins communautaires, même s'ils ne sont pas toujours faciles d'accès.

Privilégier les petits commerces et les produits locaux

Plutôt que les grandes chaînes et les produits importés du bout du monde.

Consigner

Ses bouteilles de bière et ses canettes plutôt que de les jeter.

Fabriquer ses produits d'hygiène

Concocter un déodorant, par exemple, ne prend que cinq minutes et présente un coût inférieur aux produits commercialisés. Le tout sans produits nocifs.

Réparer et acheter d'occasion

Vélo, grille-pain, machine à laver, vêtements : à Montréal, il existe plusieurs ateliers communautaires qui permettent de réparer, seul ou avec de l'aide, toutes sortes d'objets, plutôt que de s'en débarrasser. Et puis, Internet regorge de biens à peine utilisés et à moindre coût. Pourquoi acheter neuf ?

Penser à la livraison de produits en vrac

À Montréal, Vrac sur roues, une épicerie qui livre à vélo, constitue une solution idéale pour ceux qui ne sont pas en mesure de se déplacer dans les commerces de vrac. Plus d'information : **vracsurroues.com**

Limiter sa pollution numérique

En nettoyant votre boîte de courriels, en limitant les envois ou en hébergeant votre site internet sur un serveur écoresponsable, par exemple.

Ne pas se débarrasser de tous ses objets en plastique

L'objet le plus écologique est encore celui qui n'a pas été produit. En ce sens, inutile de jeter sa table de jardin en plastique pour une table en bois toute neuve sous prétexte que le plastique est polluant.