

**LE GUIDE POUR AGIR
AVANT DE SE FAIRE
ENGLOUTIR**

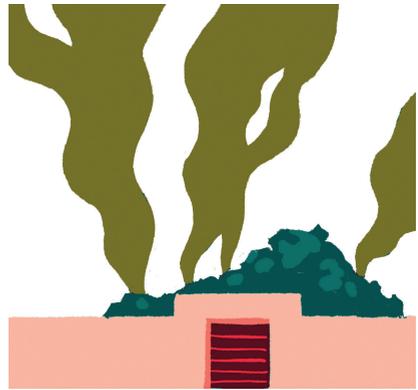


**ZÉRO
DÉCHET,
ZÉRO
GASPI!**

TROIS BONNES RAISONS DE LIRE CE GUIDE ET D'AGIR AVEC NOUS

PARCE QUE :

En 2050 il y aura plus de déchets que d'animaux dans les océans. Chaque minute, c'est l'équivalent d'un camion poubelle qui est déversé en mer... Soit 8 millions de tonnes de plastique jetées dans les océans chaque année¹. On en a même retrouvé à 11 000 mètres de profondeur dans la fosse océanique des Mariannes², qui est à peu près l'endroit le plus inaccessible de la planète!



La collecte et le traitement des déchets sont responsables de 5% des émissions³ de gaz à effet de serre au niveau mondial. Cela génère 1,6 milliard de tonnes d'équivalent carbone par an et ce chiffre pourrait presque doubler d'ici 2050 si rien n'est fait. D'où l'urgence de réduire nos déchets maintenant, tout de suite!

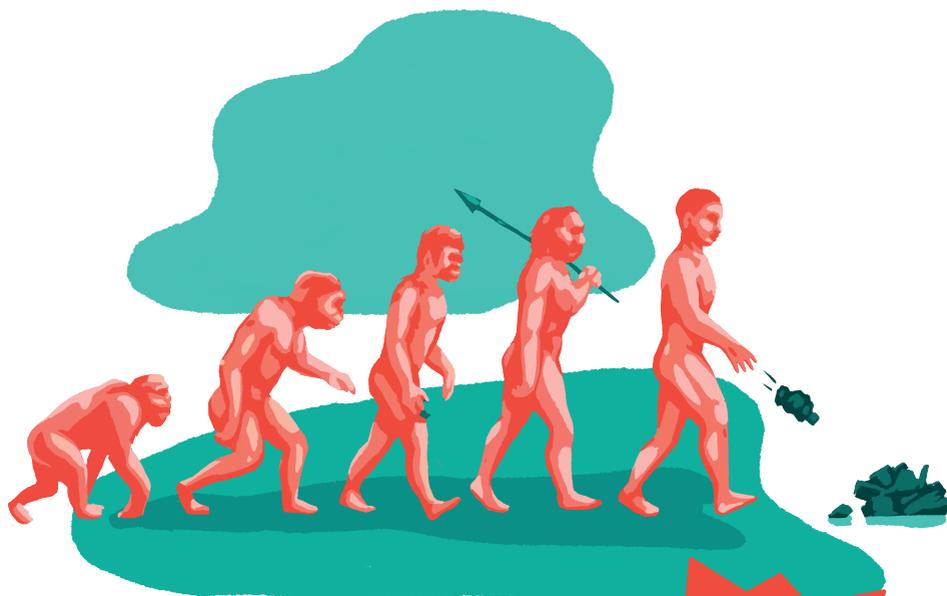
ON PEUT AGIR POUR EMPÊCHER ÇA !

Dans ce guide tu trouveras plein de conseils et actions concrètes pour agir quotidiennement et collectivement.

En rejoignant la démarche zéro déchet, tu auras un réel impact sur l'environnement, sur ta santé et ton porte-monnaie!

Alors pourquoi s'en priver ?





LES DÉCHETS: POURQUOI C'EST UN PROBLÈME

URGENT

L'avènement de la société de consommation va de pair avec l'essor des produits à usage unique, le suremballage, le plastique...

Et nos poubelles se sont mises à gonfler jusqu'à l'overdose. Aujourd'hui la production de déchets est à un point de saturation : ça déborde !

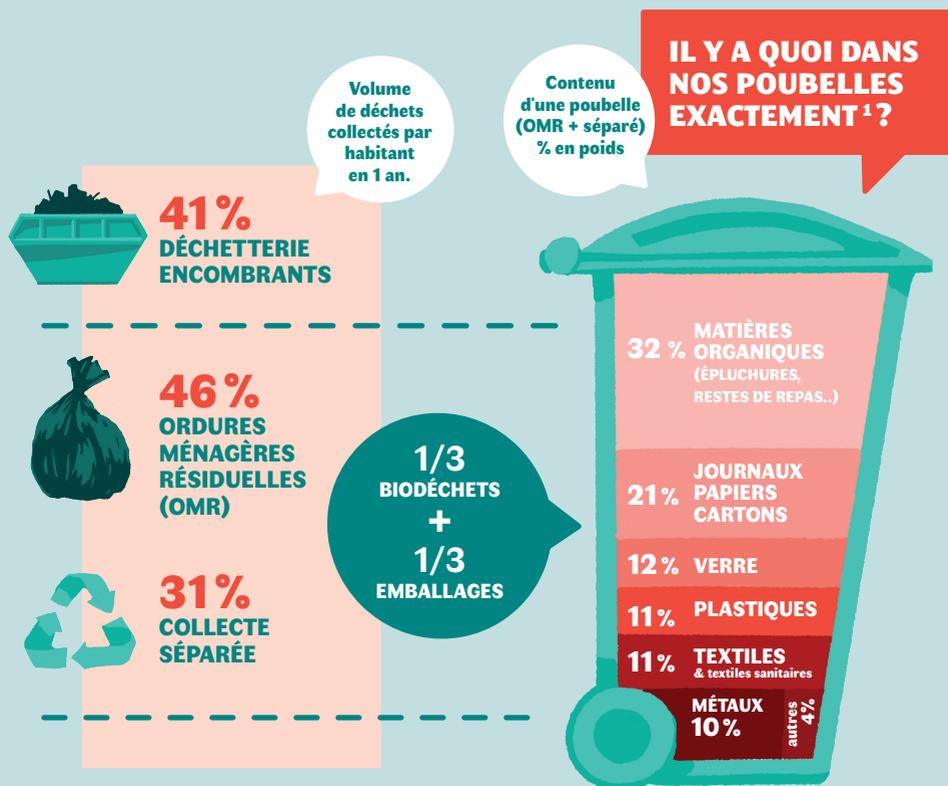
L'impact des déchets sur les écosystèmes est immense : ils affectent notre santé et l'environnement de manière directe ou indirecte. Par leur décomposition, ils dégagent des gaz qui participent au changement climatique et libèrent des polluants et des métaux lourds dans les sols et l'atmosphère, ils contaminent les nappes phréatiques, les cours d'eau et les océans...

**568KG
DE DÉCHETS / AN
ET PAR HABITANT
EN 2019⁴**

**On estime que
si rien n'est fait,
le volume des
déchets pourrait
augmenter de 70%
d'ici à 2050⁵**

[1] Source : Sea Shepherd, 2019
[2] Source : National Geographic, 2018
[3] Source : Banque Mondiale, 2018
[4] Source : ADEME, 2019
[5] Source : Banque Mondiale, 2019

QUE DEVIENNENT NOS DÉCHETS ?



ET QU'EST-CE QU'ON EN FAIT 2 ?

Ce sont 2 déchets sur 3 qui sont incinérés ou enfouis



32%
INCINÉRATION



26%
DÉCHARGE



26%
RECYCLAGE



16%
COMPOST

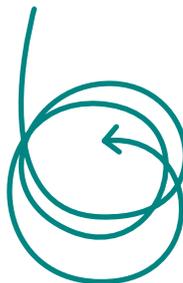
**ÉCONOMIE
LINÉAIRE**



**ÉCONOMIE
RECYCLAGE**



**ÉCONOMIE
CIRCULAIRE**



POURQUOI LE RECYCLAGE NE SUFFIT PAS ?

Tout d'abord, pour pouvoir être recyclés, il faudrait que les déchets soient correctement collectés puis triés ; et ce n'est pas encore le cas ! Ensuite, certaines matières se recyclent sans perte de qualité, comme le verre et le métal, mais il faut beaucoup d'énergie pour pouvoir les transformer et les remettre dans le circuit.

L'énorme problème vient évidemment des plastiques. Nombre d'entre eux ne sont pas recyclables, et même s'ils l'étaient, ils seront considérés un jour comme déchet car le recyclage altère la qualité du plastique (on parle de « décyclage »). Un déchet plastique finira toujours dans une décharge ou un incinérateur, et donc dans la nature...

**Moins
d'une bouteille
en plastique
sur 10
redevient
bouteille³**

[1] Source : ADEME chiffres clés 2018

[2] Source : ADEME déchets ménagers et assimilés, chiffres 2016

[3] Source : INRA 2019

IL Y A LE DÉCHET QUE L'ON VOIT...

C'EST CELUI QUE L'ON VA JETER,

MAIS IL Y A TOUT
CE QUE L'ON NE
VOIT PAS...

Pour chaque objet une énorme quantité d'énergie et de matières premières est nécessaire à la fabrication. On appelle cela le « sac à dos écologique »

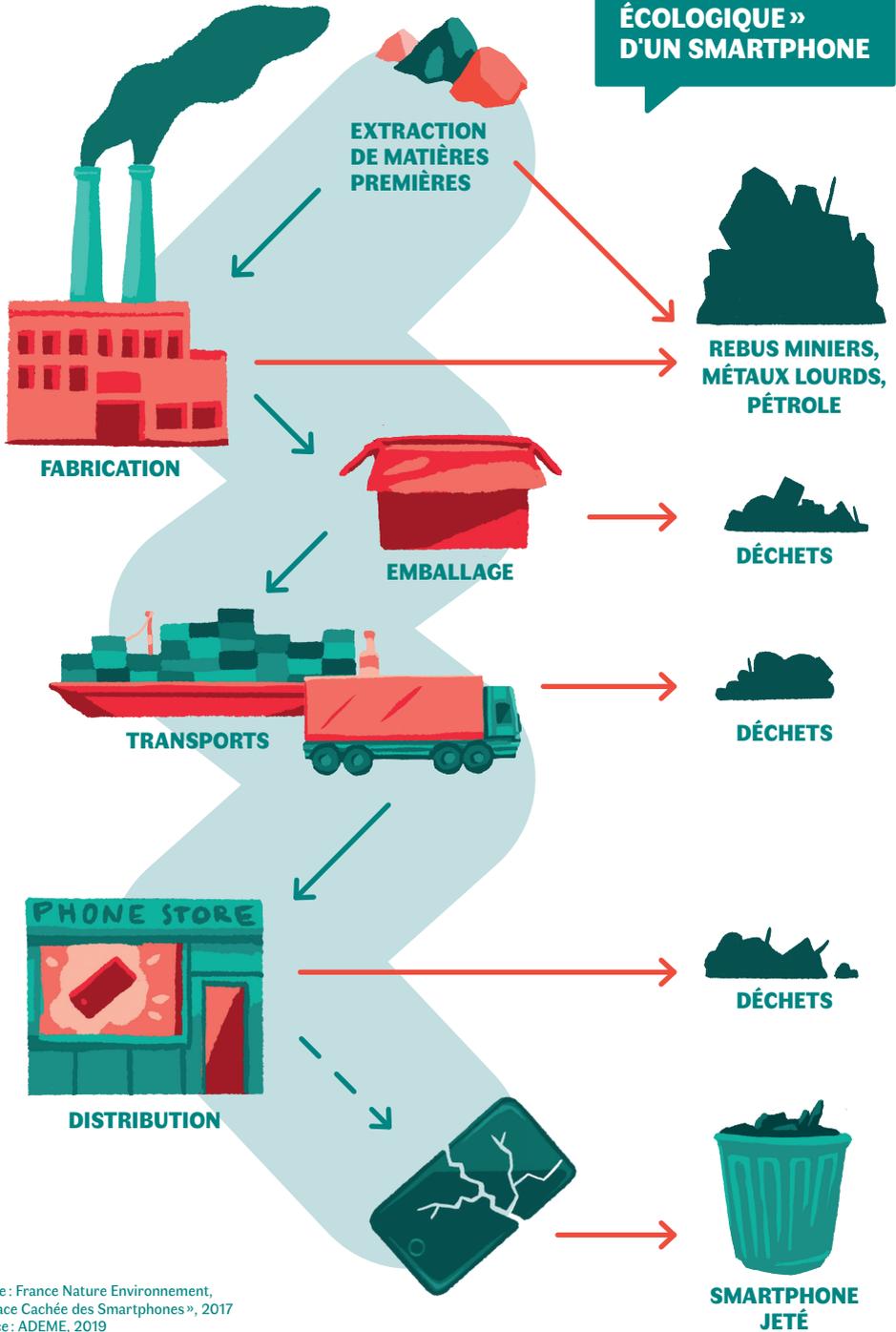
Le processus de fabrication d'un smartphone va mobiliser au minimum 70KG DE MATIÈRES premières, dont l'extraction minière va causer de nombreuses pollutions, voire la destruction d'écosystèmes

Tout au long de sa (trop) courte vie, le smartphone aura généré des déchets : rebus miniers, additifs chimiques, emballage plastique...

Et utilisé de nombreuses ressources : eau, terres rares, cobalt... Sans compter qu'il aura émis énormément de CO2 avant même d'être utilisé, car un smartphone parcourt environ 4 fois le tour de la planète pendant sa fabrication².



**LE « SAC À DOS ÉCOLOGIQUE »
D'UN SMARTPHONE**



[1] Source : France Nature Environnement,
« La Face Cachée des Smartphones », 2017
[2] Source : ADEME, 2019

LES DÉCHETS DANS LE MONDE ET DANS LES OCÉANS



VORTEX DE DÉCHET
(GYRE)

En France, nous possédons un service de collecte efficace : une fois jetés à la poubelle, on ne voit plus nos déchets. Le problème est donc invisible.

A contrario, dans de nombreux pays le problème est bien visible, car la collecte n'existe pas, et encore moins la gestion des déchets ! Ainsi, d'immenses décharges sauvages ont vu le jour, sur terre et dans les océans. Pourtant, les pays occidentaux continuent d'expédier leurs déchets dans certains pays d'Asie et d'Afrique pour y être « recyclés »... En réalité, nombre de ces déchets finissent dans la nature.

Sur 44 millions de tonnes de déchets² électriques et électroniques dans le monde, 80% ne font l'objet d'aucune traçabilité. Ils finissent donc dans des incinérateurs ou dans des décharges





Il y a
12 000
microparticules
de plastique
par litre d'eau
en Arctique³

Avec les courants marins, les déchets se rassemblent au milieu des océans pour former des décharges géantes : celle située dans le Pacifique Nord fait 6 fois la France, on l'appelle « le 7^e continent »...

Mais plus grave encore, avec la houle et l'eau salée, les plastiques contenus dans les océans se dégradent pour former des microparticules. Celles-ci sont ensuite ingérées par tous les animaux marins. Plus on se rapproche du haut de la chaîne alimentaire, plus les concentrations de plastiques dans la chair des animaux est importante.

Et tout ça se retrouve dans notre assiette...

Ce sont **1,5 million**
d'animaux qui meurent
chaque année
à cause de la pollution
plastique¹



**UN FRANÇAIS
CONSOMME
L'ÉQUIVALENT D'UNE
CARTE BANCAIRE
EN PLASTIQUE
PAR SEMAINE⁴**

[1] Source : Institut français de recherche pour le développement, 2014

[2] Source : Union internationale des télécommunications, 2016

[3] Source : Institut Alfred Wegener, 2018

[4] Source : WWF Australie, 2019

LA PLANÈTE VA MAL, ALORS PASSONS À L'ACTION!

Le problème des déchets est
une des facettes de la crise
écologique mondiale...



CLIMAT

La Terre se réchauffe à toute allure,
et selon les prévisions des scientifiques,
nous aurons du mal à contenir
l'augmentation des températures
en dessous du seuil des 2 degrés¹.

Cela va inexorablement entraîner
une montée des eaux, des intempéries
de plus en plus violentes,
des sécheresses...



INÉGALITÉS À TRAVERS LE MONDE

Nous ne sommes pas tous égaux
face à la crise environnementale.
Les 2,8 milliards de personnes vivant
avec moins de 2 euros par jour sont aussi
les personnes les plus exposées au
changement climatique. Notamment
du fait de leur situation géographique,
ces populations subiront de plein fouet
la montée des eaux. Sans compter que les
régions pauvres sont souvent les plus polluées
(décharges en plein air, usines rejetant
des produits chimiques...).





SUREXPLOITATION DES RESSOURCES

Actuellement la Terre « vit à crédit »
5 mois de l'année, c'est-à-dire qu'au mois
de juillet, nous avons épuisé toutes les
ressources naturelles que la Terre
peut générer en un an.

Chaque année, le « jour du
dépassement » est encore plus
précoce que l'année précédente².

POLLUTION DES EAUX



Les deux tiers des eaux douces
du globe sont polluées, sans compter
l'amplification des sécheresses...
L'ONU estime que si rien n'est fait,
40% de la population mondiale vivra
dans une zone en stress hydrique
d'ici 2040³.

SIXIÈME EXTINCTION DE MASSE



À force de surexploiter la planète,
la population d'animaux sauvages
a diminué de 60% en 40 ans⁴.
Nous sommes en train de vivre la plus
grande extinction massive depuis
la disparition des dinosaures...
Et les activités humaines en sont
directement responsables.

[1] Source: Rapport du GIEC
[2] En 2019, le « jour du dépassement »
était le 29 juillet (source: WWF)

[3] Source: OCDE, 2012

[4] Source: WWF, Rapport Planète Vivante, 2018

**LA BONNE NOUVELLE,
C'EST QU'IL Y A PLEIN
DE MOYENS D'AGIR!
MAIS IL FAUT S'Y
METTRE MAINTENANT.**

C'EST QUOI LA DÉMARCHÉ ZÉRO DÉCHET?

La démarche zéro déchet vise à réduire au maximum notre production de déchets en adoptant de nouvelles pratiques de consommation. Il ne s'agit pas simplement de mieux intégrer le recyclage dans notre mode de vie. Car maintenant on le sait, le meilleur déchet c'est celui qu'on ne produit pas!

Changer nos pratiques peut paraître compliqué, mais en réalité, il y a des dizaines de petites choses que chacun peut faire à son niveau et à son rythme, afin de réduire son impact environnemental. C'est une démarche progressive, écologique, économique et bénéfique pour la santé.

Tous ensemble nous avons les moyens d'avoir un impact réel et de changer les pratiques, que ce soit au niveau des distributeurs ou des décideurs.



COMMENT ÇA MARCHE ?

Les « 5R » visent à réduire à la source les déchets que nous produisons, en allongeant la durée de vie des biens et en repensant notre consommation dans une logique d'économie plus circulaire.

REFUSER

Dire « non » à ce dont on n'a pas besoin
Refuser les objets à usage unique et tout ce qui n'est pas revalorisable

RÉDUIRE

N'acheter que les quantités nécessaires
Éviter le gaspillage (suremballage, nourriture...)

RÉUTILISER

Privilégier les objets réutilisables
Louer, emprunter, acheter d'occasion
Réparer, donner

RENDRE À LA TERRE

Composter
la matière organique

RECYCLER

Recycler les objets
et matières
revalorisables

**Dans les pages suivantes
tu trouveras des idées d'actions**
à mettre en place pour entamer toi
aussi une démarche zéro déchet,
zéro gaspillage, à ton rythme !



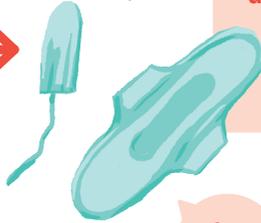
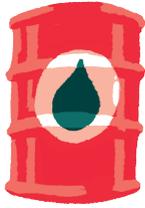
REFUSER

Le plus simple pour commencer à se mettre au zéro déchet, c'est de s'acheter une gourde : rapide, efficace et économique !

Car en France on consomme 125L d'eau en bouteille par an et par personne¹. Excessif, non ?

Ensuite, il y a tous les emballages jetables, qui ne seront utilisés qu'une fois et qui peuvent facilement être évités : le kebab

du coin de la rue ou le resto asiatique en bas de chez toi ne verra probablement aucun inconvénient à te servir dans ton propre tupperware.



L'INFO
EN +

Les protections hygiéniques sont issues du pétrole et contiennent des perturbateurs endocriniens (des substances capables d'interférer avec notre système hormonal et reproducteur)



Côté salle de bain, tu peux aujourd'hui trouver facilement des produits solides, sans emballage...

Et pourquoi pas tester les protections lavables et la cup menstruelle, ça te permettra de faire des économies et de préserver ta santé.

Refuse que ton bar et ton festival préféré utilisent encore des verres en plastique

jetable : interpelle-les sur les réseaux sociaux !

Et évidemment, colle un Stop Pub sur ta boîte aux lettres, franchement ça mange pas d'pain !

Tu peux en trouver dans ta mairie ou encore le télécharger sur Internet.

L'INFO
EN +



=



Selon UFC-Que Choisir, on reçoit 2,3 kg de pub PAR MOIS dans nos boîtes aux lettres en 2018

[1] Source : Chambre syndicale des eaux minérales (CSEM), 2016

RÉDUIRE



NE LAISSE PAS
LA PUBLICITÉ DICTER
TES BESOINS!

TU PEUX UTILISER
LA MÉTHODE BISOU POUR
SAVOIR SI TU DOIS ACHETER
OU NON CET OBJET :

B COMME BESOIN

À quel besoin répond-il ?

I COMME IMMÉDIAT

Puis-je attendre quelques jours
avant de me décider ?

S COMME SEMBLABLE

Ai-je déjà un objet qui a cette utilité ?

O COMME ORIGINE

Quelle origine a ce produit ?

U COMME UTILE

Cet objet va-t-il m'apporter
un confort primordial ?



Te questionner sur tes achats
te permettra de te rendre compte
que tu n'avais pas forcément besoin
de ce nouveau jean (en effet,
tu ne l'as mis qu'une seule fois!).



Si tu veux aller encore plus loin, rejoins le défi « Rien de neuf ».



Pour réduire le gaspillage alimentaire, tu peux utiliser des applications comme « TooGoodToGo », « Geev » ou encore « Donnons », qui te permettent d'acheter à prix cassés des produits qui étaient destinés à la poubelle. Une solution anti-gaspi qui te fait faire des économies !

- Tu peux aussi te rendre sur les marchés pendant la remballe et profiter de promos sur les légumes ou même récupérer des légumes gratuits : ils seront probablement moches, mais néanmoins délicieux !
- Tu peux aussi te lancer des petits défis : un mois sans consommer de fast food ou sans achat neuf, ce sera ton « dry January » à toi !

Toutes les infos et conseils sont sur riendeneuf.org



L'INFO EN +

Il faut d'énormes quantités d'eau pour produire un seul jean. Autant qu'il ait une longue vie !

=

entre 7 000
et 12 000 L

RÉUTILISER

Au lieu de jeter ce que tu ne mets plus dans tes placards, organise une soirée « troc » chez toi en demandant à tes ami·e·s de ramener ce qu'ils n'utilisent plus dans les leurs. C'est du « trois en un », tu vois tes potes, tu te débarrasses de ce dont tu n'as plus besoin, et tu repars avec un vinyle ou un bouquin !

Sachant que les étudiant·e·s de la promo précédente et de la promo suivante vont avoir (à peu près) les même textes que toi, tu peux participer à la bourse aux livres de ton campus, ou l'organiser si elle n'existe pas encore. Ce serait dommage de s'en priver quand même !

Fabriquer un PC ou un smartphone produit énormément de déchets. Le meilleur plan, c'est de garder ses objets électroniques le plus longtemps possible. C'est moins cher, et c'est vraiment ce qui pollue le moins.

Si ton PC ou ton téléphone fatigue, tu as sûrement un·e ami·e capable de le nettoyer pour restaurer ses performances. Et si vraiment ton ordi n'en peut plus, il existe des systèmes gratuits comme Ubuntu ou Linux Mint, capables de lui rendre plusieurs années de vie.



Si toi aussi tu accumules les tote bags,
penses à les ramener quand tu fais
tes courses, afin d'y mettre les légumes :
ça t'évitera d'utiliser un sac jetable. Malin.
Plein d'associations organisent à la rentrée
des évènements destinés au troc de mobiliers
et d'électroménagers.



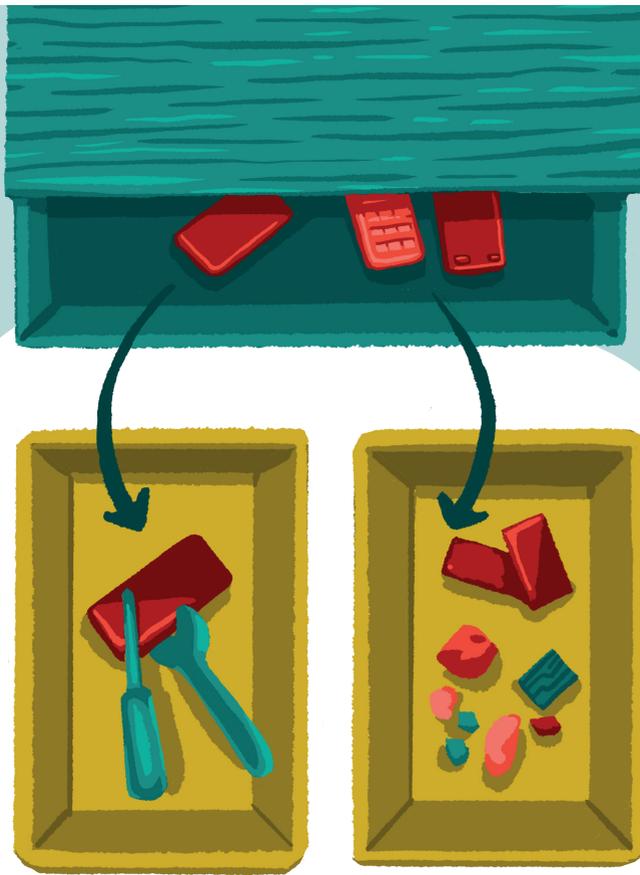
RENDRE À LA TERRE



On sait que composter dans ta chambre universitaire n'est pas franchement l'idéal, mais il existe des points de collecte des matières organiques (jardin collectif, compost de quartier, ferme urbaine...), il y a même un site internet qui compile toutes ces bonnes adresses ! (jecomposteenville.fr)

Et si jamais tu as un peu de place, plusieurs communes donnent gratuitement des lombricomposteurs ! Renseigne-toi auprès de ta mairie. Contrairement aux idées reçues, ça ne sent pas et on s'attache même à ces petits vers mangeurs de déchets !

Pour rappel, en moyenne les déchets organiques représentent un tiers de ta poubelle : rendre ces déchets à la Terre permet très rapidement d'en réduire le volume.



RÉCYCLER ET REMETTRE EN CIRCULATION

On a tous tendance à garder nos vieux objets électroniques... Mais vas-tu vraiment te resservir de ces téléphones qui traînent dans ton tiroir ?

Deux solutions s'offrent à toi :

- soit tu vas les déposer dans une recyclerie (ils seront réparés si c'est possible, ou alors les pièces seront réutilisées pour un autre téléphone)

- soit tu les déposes illico à la déchetterie (trouve la plus proche de chez toi sur le site ecosystem.eco)

Et même si on a vu que le recyclage n'était pas LA solution pour lutter contre la pollution due aux déchets, on n'a JAMAIS dit qu'il ne fallait pas recycler ! Quand on ne peut plus réutiliser ou réparer un objet, on peut recycler ses matériaux.

LA DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET ÇA MARCHE, ADOPTÉ-LA!

**Le zéro
déchet**

**LE ZÉRO DÉCHET A
DÉJÀ ÉTÉ ADOPTÉ PAR
DES MILLIERS
DE PERSONNES, SOIT À
L'ÉCHELLE INDIVIDUELLE,
SOIT À L'ÉCHELLE
COLLECTIVE, IMPULSÉ PAR
LES POUVOIRS PUBLICS**

**EN
2014**

**ROUBAIX
S'EST ENGAGÉE
DANS LE ZÉRO DÉCHET,
EN ACCOMPAGNANT
UNE CENTAINE
DE FAMILLES**

**EN
2019**

**ILS ÉTAIENT
1500 ADULTES ET
ENFANTS À AVOIR
PARTICIPÉ À LA DÉMARCHE
AVEC DES RÉSULTATS
INCROYABLES**

Concernant les économies réalisées grâce au zéro déchet, cela dépend bien évidemment des personnes, mais en moyenne on estime que le passage à ce mode de vie permet des économies de l'ordre de 30%.

**EN MOYENNE,
ILS PRODUISENT
AUJOURD'HUI
50 À 70 KG DE DÉCHETS
PAR AN ET
PAR HABITANT ¹**

**C'est 4 fois moins
que les autres habitants
de la communauté**

[1] <https://www.bastamag.net/Le-zero-dechet-en-pratique-une-demarche-ludique-rentable-pour-protger-la-Terre>

CE GUIDE T'A DONNÉ ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

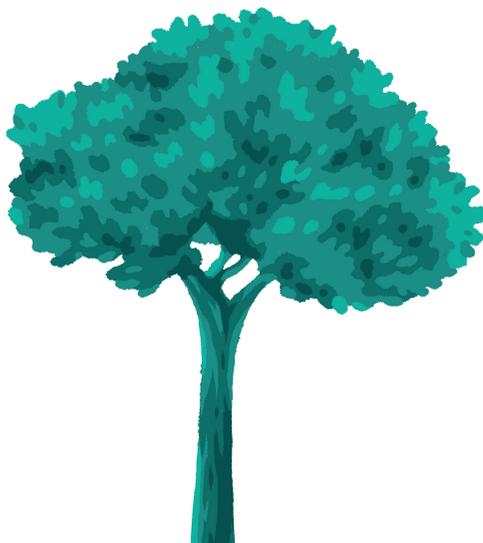
Livres

- **Le scénario zero waste 2.0; on passe à l'action!**
de Zero Waste France, préface par Philippe Bihouix
- **Zéro déchet**
de Bea Johnson
- **Notre empreinte cachée,
tout ce qu'il faut savoir pour vivre
d'un pas léger sur la Terre**
de Babette Porcelijn

Documentaires & vidéos zéro déchet

- **The story of a spoon**
de GreenPeace
Deux minutes pour comprendre la problématique des plastiques à usage unique et de la surconsommation dans nos sociétés.
- **Ma vie zéro déchet**
de Donatien Lemaitre, Dorothée Lachaud et Jean-Thomas Ceccaldi
Donatien se donne six mois pour faire de son foyer une famille zéro déchet : une aventure humaine et écologique.
- **Supertrash**
de Martin Esposito
Un ancien surfer de haut niveau a filmé pendant de longs mois le quotidien d'une décharge de la Côte d'Azur. Ce documentaire montre les failles de notre système de consommation et de gestion des déchets.

Et n'hésite pas à visiter nos sites web,
tu y trouveras plein d'infos et d'analyses :
zerowasteFrance.org
zerowasteParis.fr





Créée en 1997, Zero Waste France est une association environnementale qui milite auprès de tous les publics (citoyens, élus, professionnels, entreprises) pour la réduction des déchets et une meilleure gestion des ressources.

contact@zerowastefrance.org
www.zerowastefrance.org

**CE LIVRET EST
RÉUTILISABLE
À L'INFINI,
NE LE JETTE PAS,
DONNE-LE !**



Groupe local de Zero Waste France, l'association Zero Waste Paris a pour objectif de promouvoir la démarche zéro déchet, zéro gaspillage à l'échelle collective et individuelle sur le territoire francilien.

paris@zerowastefrance.org
www.zerowasteparis.fr

IUT de Paris |  Université de Paris

L'IUT de Paris, structure de formation et de professionnalisation, est fondamentalement un lieu d'échanges et de débats autour de problématiques sociétales. C'est ainsi que sont développés la vie et l'engagement étudiants à travers une charte et des valeurs spécifiques. Pour preuve de cette dynamique : les quelques dizaines de projets culturels, environnementaux et sportifs développés chaque année en collaboration étroite entre l'IUT et ses associations étudiantes.



Imprimerie certifiée Imprim'Vert. Les eaux de mouillage, les plaques, les produits de développement et les chutes de papier sont recyclés.

Sauf mention contraire, les textes et photos de ce livret sont mis à disposition selon les termes de la Licence Créative Commons Paternité - Pas d'utilisation commerciale Partage à l'identique 4.0 international.
<http://creativecommons.org>

Design graphique & illustrations : Atelier Kaboom
Typeface : MEGalopolis – www.smeltery.net
& Faune, Alice Savoie / Cnap
Imprimé en France par Escourbiac