



LE ZÉRO DÉCHET UN GUIDE FAIT POUR ET PAR LES ADOLESCENTS



**SORS DE
TA BULLE**

Conseil national
des jeunes ministres
de l'environnement



**Fondation
Monique-
Fitz-Back**

TABLE DES MATIÈRES

LE ZÉRO DÉCHET EXPLIQUÉ AUX 12 À 18 ANS	1
LA PROBLÉMATIQUE	1
LES 4RV-E, C'EST QUOI ?	2
POURQUOI LE ZÉRO DÉCHET NOUS TOUCHE-T-IL EN TANT QUE JEUNES ?	2
LES SOLUTIONS ZÉRO DÉCHET POUR LES 12 À 18 ANS !	3
VISER LE ZÉRO DÉCHET AVEC SON LUNCH	4
VISER LE ZÉRO DÉCHET LORS DES SORTIES	6
1. LE BACK TO THE FUTURE	6
2. LE NON MERCI	6
VISER LE ZÉRO DÉCHET POUR L'HYGIÈNE QUOTIDIENNE	7
1. REFUSER	7
2. RÉUTILISER	8
POUR ALLER PLUS LOIN	10
1. EN VRAC	10
2. VÉRIFIER LES INGRÉDIENTS	11
3. RECETTES MAISON	12
NOS INTENTIONS AVEC CE GUIDE ZÉRO DÉCHET	13
RÉFÉRENCES	14

LE ZÉRO DÉCHET EXPLIQUÉ AUX 12 À 18 ANS

La problématique

La surconsommation de biens matériels engendre un surplus de production de matières résiduelles. En fait, certaines matières sont particulièrement problématiques, comme le plastique d'aujourd'hui qui peut se retrouver un peu partout dans la nature à cause de sa légèreté et des intempéries : il s'accumule et les résidus continuent la grande majorité du temps leur dégradation dans les milieux marins.

On entend de plus en plus parler du plastique à usage unique, un fléau colossal qui menace la biodiversité partout sur la planète. Depuis 2015, plus de 6,9 milliards de tonnes de déchets plastiques ont été produites. De ces déchets, environ 9 % ont été recyclés, 12 % ont été incinérés et 79 % ont été accumulés dans les décharges ou dans la nature. Le problème avec ce type de plastique, c'est qu'il prend en moyenne 500 ans à se décomposer et ce ne sont pas toutes les municipalités qui le recyclent. En plus de composer des produits qui n'auront sûrement pas de seconde vie après leur utilisation initiale, cette utilisation n'est parfois que de quelques minutes, voire quelques

secondes. Si les entreprises utilisent encore ce produit malgré son impact environnemental majeur, c'est tout simplement parce qu'il est moins coûteux et que la quête de profit dicte leurs décisions. Toutefois, nous avons quand même notre part de responsabilité dans cet enjeu mondial, car c'est nous qui consommons ces produits en bout de ligne.

Dans une poubelle, nous pouvons retrouver 4 % de déchets ultimes, 14 % de matières recevables à l'écocentre, 35 % de matières recyclables et 47 % de matières compostables. Si nous mettons tout cela en perspective, il est fort probable que des tonnes de résidus qui se retrouvent dans nos sites d'enfouissement soient en fait des matières réutilisables. Pensez-y : si nous triions des matières comme les résidus compostables, l'énergie de ces déchets organiques produira du biogaz qui pourra être utilisé pour faire de l'électricité ! Ce serait de l'énergie plus verte et une manière innovatrice de préserver notre planète.

Les 4RV-E, c'est quoi ?

Tout d'abord, parlons de la différence entre recycler et réutiliser. Recycler, c'est transformer un objet pour en faire autre chose et le valoriser. Réutiliser, c'est prolonger la durée de vie d'un objet. Vous avez certainement entendu parler des 3RV, mais connaissez-vous les 4RV-E ?

- **Refuser** ce dont on n'a pas besoin
- **Réduire** ce dont on a besoin
- **Réutiliser** ce que l'on consomme
- **Recycler** ce que l'on ne peut refuser, réduire ou réutiliser
- **Valoriser** ce que l'on peut récupérer et les déchets organiques
- **Éliminer** ce qui n'a aucune possibilité de mise en valeur selon les autres méthodes

C'est avec ces stratégies que nous pouvons changer notre mode de vie afin de réduire notre empreinte écologique.

Pourquoi le zéro déchet nous touche-t-il en tant que jeunes ?

Faire attention à notre environnement est une chose qui peut paraître simple pour certains et complexe pour d'autres. Le zéro déchet comporte plusieurs bienfaits sur l'environnement, les finances, la santé et le temps. En effet, en employant un mode de vie où l'on priorise le zéro déchet, on améliore notre environnement en réduisant notre production de gaz à effet de serre, et qui dit environnement plus sain dit aussi effets positifs sur notre santé. En consommant moins et en adoptant un comportement de consommateur intelligent, on peut économiser temps et argent

puisque l'on évite d'acheter des choses dont nous n'avons pas besoin.

Nous, les jeunes, devons prendre en compte l'environnement dans lequel nous vivons et faire tout ce qui est en notre pouvoir pour le préserver, car il mérite d'être protégé. Le zéro déchet est une solution très accessible, car elle permet une certaine flexibilité. Il suffit de suivre les méthodes proposées et de faire de notre mieux pour maintenir ces habitudes au quotidien.



LES SOLUTIONS ZÉRO DÉCHET POUR LES 12 À 18 ANS !

Il y a plusieurs techniques à aborder pour éviter d'accumuler les ordures. En premier lieu, il faut savoir que plusieurs des produits utilisés continuellement par des milliards d'êtres humains finissent dans la nature ou les dépotoirs, ce qui contribue à la crise climatique que nous vivons présentement. Sachez que l'effet papillon est très important dans ce contexte.

« Un petit geste peut avoir un gros impact. »

- Milyka Gagné, jeune ministre de l'environnement



Viser le zéro déchet avec son lunch

Vous êtes tous habitués à manger trois repas par jour. Si ce n'est pas le cas, vous devriez faire plus attention à votre alimentation... mais ce n'est pas le sujet d'aujourd'hui !

En moyenne, un lunch contient 2 ou 3 collations, un plat principal, un dessert et un breuvage. Un seul lunch pourrait donc générer à peu près 4 à 6 déchets par jour, sans compter le suremballage. Sur une période d'une semaine, ce sont donc de 25 à 30 déchets qui peuvent être produits.

Seulement pour les lunches.

Voici quelques astuces pour remettre le compte de déchets à zéro !



Pour les collations

Vous n'avez pas besoin d'emballer vos fruits ou légumes dans un sac en plastique ou avec une pellicule de plastique. Vous pouvez les mettre dans des plats réutilisables ou dans des pots conçus spécialement pour les fruits.

Si vous préférez des collations plutôt sucrées et biologiques, vous pouvez aussi cuisiner vos propres barres tendres.

Exemple de recette: shorturl.at/hxI57



Pour les repas

Pour le plat de résistance de votre lunch, c'est simple : vous n'avez qu'à le glisser dans un plat réutilisable ou dans un sac réutilisable.

Pour votre dessert, vous pouvez notamment cuisiner votre muffin ou votre petite gâterie et les mettre dans un plat réutilisable. Sinon, vous pouvez opter pour des biscuits du commerce vendus en boîte plutôt qu'emballés individuellement et les mettre dans un plat ou un sac réutilisable.

Exemple de recette: shorturl.at/xPS45

Pour ce qui est du breuvage, nous vous invitons à consommer de l'eau dans une gourde réutilisable, mais nous savons très bien qu'apprécier le goût de l'eau n'est pas donné à tous... « J'ai moi-même un cousin qui ne pouvait pas boire d'eau », soutient Milyka Gagné. Pour les plus récalcitrants, une alternative serait

l'utilisation d'un gobelet dans lequel on peut verser le liquide de son choix. Bien sûr, une gourde peut aussi être utilisée, mais cela est parfois moins pratique à nettoyer. Enfin, il existe des aromatisants qui peuvent être ajoutés à l'eau pour donner une espèce de jus.

En quelques lignes, vous venez de trouver plusieurs astuces pour devenir plus écoresponsables durant votre heure de lunch. Et si certains déchets ne peuvent être évités, n'oubliez pas qu'une fois nettoyés, ils peuvent devenir un matériel d'art ou bien une nouvelle décoration abstraite si vous avez un peu de créativité !



Viser le zéro déchet lors des sorties

En tant que consommateurs, nous nous faisons sans cesse proposer du plastique lors de nos sorties. Que ce soit une paille pour accompagner nos boissons ou un sac en plastique pour nos achats, c'est devenu la norme d'accepter ces objets qui ne serviront qu'un bref moment et qui seront encore présents sur terre bien après notre passage à nous.

Il existe toutefois des solutions pour éviter de consommer des objets en plastique à usage unique lorsqu'on sort de chez soi.

1 • Le Back to the future

On appelle cette technique «back to the future» parce qu'elle consiste à faire un saut dans le futur pour essayer de prévoir les objets à usage unique dont on pourrait avoir besoin pour ainsi les éviter. Par exemple, on s'en va à « Saint-Clinclin » (ville fictive) avec des amis et on sait qu'on devra souper là-bas et qu'il n'y a que des chaînes de restauration rapide à cet endroit; notre souper risquerait alors de contenir beaucoup d'emballages non recyclables. Dans cette perspective, on peut se préparer un sandwich ou un wrap vite fait... et en plus ça nous fera économiser! N'oublions pas d'amener une paille et des ustensiles réutilisables dans notre sac pour être prêts à toute éventualité.

2 • Le Non merci

Cette astuce demande un peu d'affirmation de soi, mais c'est de loin la plus simple avec un peu d'entraînement! Elle consiste à refuser les objets de plastique inutiles que l'on nous met presque entre les mains. À première vue, certains objets comme un sac en plastique ou une paille ne paraissent peut-être pas inutiles, mais ils le deviennent lorsque l'on a intégré la première technique et pensé à apporter ces objets sous leur forme réutilisable. Oui, on l'avoue, il peut être malaisé de dire non ou de redonner un article à quelqu'un qu'on ne connaît pas, mais dans ce temps-là on s'en sert à son avantage en se disant qu'on ne reverra jamais cette personne et qu'on peut peut-être même l'inspirer à faire de même!





Dans cet article, plusieurs solutions sont présentées pour aider à réduire ces déchets et tendre vers une salle de bain zéro déchet.

Deuxièmement, il est important d'acheter seulement les produits essentiels. Cette solution a été mise dans la section « refuser » puisqu'on se refuse à soi-même les produits non essentiels. En effet, lorsqu'on achète seulement l'essentiel, on réduit les déchets, c'est-à-dire l'emballage des produits mais

aussi leur contenu. Avant d'acheter un produit pour l'hygiène personnelle, il faut se poser la question : «En ai-je vraiment besoin?». Si la réponse est «oui» et qu'il n'y a pas d'alternative réutilisable, on peut l'acheter. Si la réponse est «non», il serait mieux de ne pas acheter le produit ou de privilégier l'alternative qui est meilleure pour la planète.

Refuser, c'est aussi refuser les produits en plastique qui sont disponibles en d'autres matériaux, par exemple des brosses à dents en bambou. Lorsqu'elles sont jetées, le manche en bambou se décompose et il ne reste que la soie comme déchet. C'est donc plus écologique que les brosses à dents en plastique. Nous vous proposons d'utiliser une brosse à dents en

bambou de la marque Ola Bamboo puisque c'est une compagnie québécoise et que ça encourage les entreprises locales.

Aussi, pour le shampoing ou le savon, il est plus écologique d'utiliser des produits en barre. Ça réduit la quantité d'emballage et donc de déchets. Il existe plusieurs parfums et le mode d'emploi est habituellement inscrit sur l'étiquette ou expliqué dans les boutiques spécialisées.

Il peut parfois être difficile de refuser un produit offert par quelqu'un d'autre ou de délaissier ceux auxquels on est habitué, mais chaque refus vous amène plus près d'une salle de bain zéro déchet.

2. Réutiliser

Après avoir refusé tout ce dont on n'a pas besoin, il est temps de réduire ce dont on a besoin. Pour les produits dont ne peut pas se passer, il est temps d'avoir recours aux alternatives réutilisables ! Puisque peu de gens les connaissent, voici quelques options pour remplacer de façon plus écologique vos produits personnels d'hygiène quotidienne.

Pour ce qui est de l'hygiène des oreilles, les auriculis sont une bonne alternative. Ce sont de petits bâtonnets de bois courbés à une extrémité pour mieux laver les oreilles. La bille de couleur à l'autre extrémité permet de les reconnaître des autres auriculis des gens avec qui vous habitez. Pour ceux qui préfèrent, il existe des cotons-tiges en plastique dur plus semblables à ceux en coton. Ça permet de s'adapter plus facilement. Dans les deux cas, ces produits sont réutilisables pendant très longtemps, parfois



à vie. Il existe également des cotons-tiges en bambou; le manche se décompose lorsque jeté et il ne reste que les extrémités comme déchets.

Pour remplacer les tampons démaquillants en coton jetables, il est possible d'utiliser des

linges qui pourront être lavés. Il en existe qui sont minces et ronds, faciles à manipuler pour démaquiller le visage.

Pour ce qui est des produits d'hygiène féminine, trois options zéro déchet s'offrent à vous :

1. La serviette hygiénique réutilisable
2. La culotte menstruelle
3. La coupe menstruelle

Tout d'abord, la serviette hygiénique lavable est une serviette en tissu munie de boutons permettant de l'attacher à la culotte. Dépendamment du flux, une serviette lavable absorbe l'équivalent d'environ 4 tampons. Il existe des sacs en tissu imperméable pour pouvoir la ranger avant de la laver.

De son côté, la culotte menstruelle est une culotte doublée pour faire office de serviette hygiénique. Pour les flux plus abondants, il est possible d'ajouter des épaisseurs de tissu et donc d'éviter les changements fréquents. Tout comme la serviette hygiénique lavable, la culotte menstruelle absorbe l'équivalent de 4 tampons pour un flux moyen.

Guide de lavage de la serviette hygiénique réutilisable et de la culotte menstruelle :

1. Rincer à l'eau froide pour enlever la première couche de sang
2. Frotter à l'eau tiède avec du savon
3. Mettre dans la machine à laver avec d'autres vêtements ou non
4. Faire sécher à l'air et non à la sècheuse (pour garder les fibres de tissu intactes)

**Important : Laver la serviette ou la culotte avant la première utilisation.*

Enfin, la troisième alternative aux tampons est la coupe menstruelle. C'est un objet en silicone ressemblant à un entonnoir qui s'insère dans le vagin et emprisonne le sang comme un tampon. Pour la placer, il suffit de la plier et de l'insérer. Elle peut rester en place pendant 12 heures, dépendamment du flux, mais l'idéal est de la vider après 4 ou 5 heures, voire plus souvent au besoin, surtout si vous n'êtes pas habituées : une coupe mal placée peut couler. Il existe plusieurs grandeurs selon l'âge.



Guide de lavage de la coupe menstruelle :

1. Vider la coupe
2. Rincer à l'eau claire ou avec du savon neutre et non parfumé.

**Important : Stérilisez votre coupe dans un chaudron d'eau bouillante avant la première utilisation. Il est également recommandé de la stériliser entre chaque cycle menstruel.*

Dans certaines municipalités, une aide financière est offerte pour l'achat de culottes, de serviettes ou de coupes réutilisables. Informez-vous auprès de votre municipalité!

Les produits réutilisables mentionnés ci-dessus sont majoritairement disponibles dans les magasins zéro déchet, sur internet et parfois même dans les pharmacies.



POUR ALLER PLUS LOIN

Après avoir refusé, réduit et réutilisé, il est temps de penser aux contenus de vos produits. Voici donc trois solutions qui vous permettront d'utiliser des produits bons pour vous et la planète !

1. En vrac

Nous croyons que la majorité des gens savent ce qu'est le vrac, mais savent-ils que ça peut être une alternative zéro déchet pour la salle de bain ? En effet, il est possible d'acheter plusieurs produits d'hygiène en vrac. Dans la plupart des magasins zéro déchet, il y a une section de produits en vrac offrant par exemple du dentifrice, du shampoing et du savon si on ne veut pas en utiliser en barre. Le vrac permet donc de réduire les déchets puisqu'on peut toujours ramener le même contenant. Ça permet

également de s'assurer que les ingrédients sont bons puisque la majorité des produits d'hygiène en vrac sont bio. Le vrac nous permet aussi de tester de nouveaux produits sans avoir recours à des échantillons suremballés ou d'en acheter seulement la quantité désirée pour un voyage, par exemple. De plus, acheter en vrac favorise l'économie locale et diminue la pollution liée au transport des marchandises puisque la plupart des produits en vrac sont locaux.

2. Vérifier les ingrédients



Pour s'assurer d'avoir des produits d'hygiène écologiques, il faut savoir si les ingrédients qui les composent sont bons ou mauvais. Voici donc des ingrédients à éviter ainsi que des façons de vous assurer que vos produits n'en contiennent pas !

Les microplastiques sont des ingrédients qu'il faut éviter à tout prix. En effet, ils sont très nocifs puisqu'ils ne sont pas visibles à l'œil nu et se forment suite à l'utilisation de n'importe quelle sorte de plastique. Une fois dans l'environnement, les microplastiques ne se biodégradent pas ; ils s'accumulent dans le corps des animaux, y compris les poissons et les coquillages, et peuvent donc éventuellement être consommés par les humains. La meilleure façon d'éviter les microplastiques reste de boycotter les produits suremballés ou emballés

dans des contenants de plastique. Cependant, plusieurs entreprises de produits pour la peau ajoutent volontairement des microplastiques pour faire office d'exfoliant. Une telle utilisation est également très nocive et il ne faut pas encourager les entreprises qui y ont recours. Les microplastiques sont parfois difficiles à reconnaître, mais ceux utilisés dans les produits pour la peau sont désignés la plupart du temps par les termes « carbomères » ou « acrylates ».

D'autres ingrédients peuvent être mauvais pour la peau, la santé ou l'environnement. Plusieurs applications existent pour nous aider à les détecter. Nous recommandons Yuka, qui donne de l'information sur tous les ingrédients du produit scanné en plus de le noter sur 100 et de proposer des alternatives.

Nous préconisons l'utilisation de produits biodégradables pour contrer les ingrédients polluants des produits d'hygiène. De plus en plus de produits sont offerts sous forme biodégradable comme du dentifrice ou du shampoing. Ces produits peuvent être utilisés dans la nature, par exemple en camping, sans inquiétude pour l'environnement. Aussi, certaines plantes ou huiles essentielles peuvent remplacer les produits d'hygiène. Par exemple, le gel issu de l'aloé vera permet entre autres de soigner les blessures, les piqûres d'insectes et les cicatrices et de remplacer la crème pour le corps. Les huiles essentielles possèdent aussi plusieurs utilités. Par exemple, l'huile essentielle de lavande aide à soigner les brûlures et la menthe poivrée contribue à diminuer la douleur des crampes menstruelles et les maux de tête. Consultez toujours un professionnel de la santé pour savoir comment utiliser les huiles essentielles de façon sécuritaire !

3. Recettes maison

Pour ceux qui aiment cuisiner, il est possible de faire des recettes pour remplacer certains produits de beauté et d'hygiène. En effet, plusieurs produits peuvent être fabriqués maison comme du baume à lèvres, du déodorant

ou du shampoing. Par contre, ces recettes peuvent paraître un peu complexes au début. C'est pour ça que nous recommandons de choisir des livres ou des recettes simples pour commencer. En voici une !

RECETTE DE SHAMPOING SEC

Source : Bernier, J. (2019). Zéro déchet : le manuel d'écologie quotidienne : simple, pratique et à l'usage de tous. Éditions Solar, 224 p.

Ingrédients :

- 4 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 3 gouttes d'huile d'eucalyptus
- Poudre de cacao (facultatif)

Préparation :

- Mélanger la fécule de maïs avec les gouttes d'eucalyptus.
Pour les chevelures brunes ou foncées, ajoutez un peu de poudre de cacao pour colorer le mélange.

C'est prêt !

Utilisation :

- Lorsque vos cheveux sont gras et que vous n'avez pas le temps de les laver, mettez un peu de shampoing sec sur les racines (avec les doigts ou un pinceau à maquillage).
- Étalez légèrement.
- Patientez 3 minutes, puis brossez vos cheveux (à la main, avec une brosse ou un peigne).



NOS INTENTIONS AVEC CE GUIDE ZÉRO DÉCHET

Nous espérons sincèrement que la lecture de ce guide vous aura inspirés et donné de nouvelles astuces afin de réduire votre empreinte écologique. D'ailleurs, pour ceux et celles qui aimeraient connaître leur empreinte écologique, nous vous invitons à consulter le lien suivant et à participer à un exercice d'auto-évaluation. Les résultats sont parfois surprenants !

footprintcalculator.org

Si vous voulez aller encore plus loin, n'hésitez pas à vous informer sur les autres produits réutilisables disponibles sur le marché. N'oubliez pas les petits gestes importants comme vider vos produits au complet pour éviter le gaspillage et réutiliser ou recycler les bouteilles et contenants après utilisation du contenu.

Nous ne répèterons jamais assez qu'il est primordial de prendre le temps de faire de petites actions, aussi minimes soient-elles. Si tout le monde y mettait un peu du sien, nous pourrions accomplir ensemble de grandes choses et avoir un impact positif sur notre environnement.

À cet effet, un point incontournable reste de partager l'information autour de vous. Plus vous en parlerez, plus les gens de votre entourage seront sensibilisés à la cause environnementale et plus l'effet d'entraînement se fera ressentir. Visons l'enthousiasme collectif !

Ainsi s'achève notre guide zéro déchet, rédigé par des membres du Conseil national des jeunes ministres de l'environnement 2020-2021 pour qui la cause environnementale est au cœur des priorités et grâce au soutien de la Fondation Monique-Fitz-Back. Nous espérons que nos astuces vous aideront à transiter vers un mode de vie plus écoresponsable et vous encourageons à diffuser l'information autour de vous.

fondationmf.ca
sorsdetabulle.com

RÉFÉRENCES

bio-terre.com/comment-reduire-ses-dechets-dans-la-salle-de-bain
toitsalternatifs.fr/conseils-pratiques/zero-dechet-salle-de-bain-toilettes-astuces-diy
18h39.fr/articles/la-salle-de-bains-en-mode-zero-dechet.html
maconscienceecolo.com/salle-de-bain-zero-dechet
zerodechetoupresque.fr/astuces-salle-de-bain-zero-dechet
karmanitya.fr/reduire-ses-dechets-dans-la-salle-de-bain
planetoscope.com/hygiene-beaute/1560-ventes-mondiales-de-coton-tiges-q-tips.html
deuxfamiliesenbanlieue.com/2019/02/12/zero-dechet-serviettes-hygieniques-lavables
planetoscope.com/hygiene-beaute/1598-.html
finalwakeupcall.info/fr/2019/07/10/risque-mondial-du-aux-microplastiques
quechoisir.org/actualite-gels-hydroalcooliques-certains-contiennent-des-microplastiques-polluants-n88778
aufeminin.com/sexualite-et-sante/comment-mettre-une-cup-menstruelle-s4012803.html
lamodecestvous.com/pourquoi-passer-culotte-menstruelle-mesdames
dansmaculotte.com/fr/guides/nettoyer-serviette
periodaisle.ca/pages/our-tech
lamaisondubambou.com/blogs/articles/comment-laver-ses-serviettes-hygieniques
ellequebec.com/beaute/sante-et-forme/parlons-menstruations
echa.europa.eu/fr/hot-topics/microplastics
sciencepresse.qc.ca/baladodiffusion/2019/11/13/menace-microplastiques#
magazine-avantages.fr/les-idees-de-la-beaute-pour-diminuer-les-dechets-plastiques,191478.asp
[Eurêko : eureko.ca](https://Euréko : eureko.ca)



SORS DE
TA BULLE



Fondation
Monique-
Fitz-Back