

LES
TRÉSORS DU
ZÉRO
DÉCHET



*« Rien ne se perd,
rien ne se crée, tout
se transforme. » À Nîmes,
on passe de la maxime
aux actes. Consommer
durable et lutter contre le
gaspillage, **faire plus et
mieux avec moins au
quotidien**, c'est possible.
Une famille nous a
ouvert ses portes.*

Une soirée avec une famille zéro déchet... ou presque !



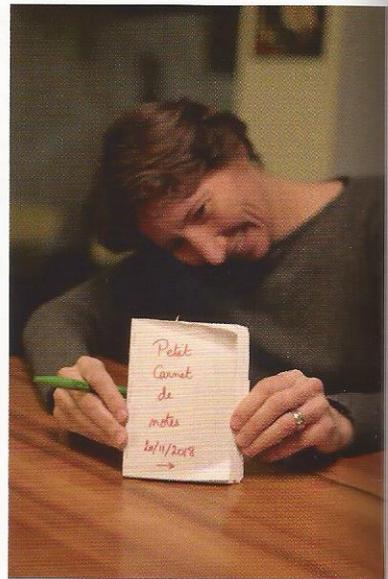
Achepter en vrac à la biocoop, réserver ses paniers de fruits et légumes en direct des producteurs, optimiser le tri à la maison avec trois bacs, fabriquer son compost au fond du jardin, éviter le gâchis... Vivre zéro déchet, est-ce possible ? Une famille zéro déchet vide ses sacs et nous invite à faire ses poubelles...

Nous voici à Nîmes nord chez Séverine, Pascal, Romain et Mathis. Séverine a lancé l'initiative, il y a 16 ans. « J'ai fait ce choix en mettant au monde Romain. Tout s'est accéléré après la naissance de Mathis. On était quatre à la maison, les poubelles prenaient du poids. Je me suis mise à cuisiner de plus en plus, pas pour réduire les déchets, mais pour ne pas servir des produits industriels à mes enfants. Je préparais leurs soupes et leurs compotes. Idem pour nous ! Le potager et la promenade au marché sont vite devenus indispensables pour compléter notre panier. » Pascal, le papa, a emboîté le pas à Séverine. « J'ai naturellement suivi, comme souvent d'ailleurs (rires). C'est Séverine qui a trouvé en premier un job dans le sud, à Nîmes. Je l'ai rejoint et j'ai été embauché à Alès ensuite. On a évolué petit à petit en faisant plus attention à nos achats et aux étiquettes. On a privilégié les grandes quantités et le circuit court. En grandissant, les enfants se sont mis au

diapason. C'est d'ailleurs un élément-clé : si toute la famille n'est pas convaincue et un minimum impliquée, c'est plus difficile. Tout est question d'équilibre en fait. »

« On se prend vite au jeu »

Sur la chaîne de production, les déchets sont partout. Ils reflètent, notre mode de vie et de consommation nous dit Séverine. « Je me suis rendu



Beaucoup de papiers ont une seconde vie. Et voilà, avec deux agrafes, le carnet est prêt à l'emploi.



L'huile d'Argan est utilisée à la place de la crème pour hydrater le visage et le corps, pour les massages avec quelques gouttes d'huile essentielle, pour nourrir les cheveux secs ou abimés...



Les produits secs achetés en vrac ont tous leur boîte. **Étiquetage indispensable** avec la précision du temps de cuisson !



Une bonne **soupe de potimarron** australienne : la moitié d'un oignon doux des Cévennes, 1 kg de potimarron, 1 pomme, 1 cuillère à café de curry doux, un peu de sel et de poivre, 1 cuillère à café de graines de moutarde brune, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 poignée de noix de cajou crues... C'est simple et tellement bon !



Le flacon n'est **jamais jeté**. On le réutilise en transvasant du liquide vaisselle acheté en vrac (bouteille d'un litre).



De gauche à droite : sac avec cèpes séchés, graines d'Ajowan (goût de thym), réglisse en copeaux et gingembre sec en morceaux pour tisane, bâtons de cannelle... **Les petits plus** pour une cuisine goûteuse.

Du dentrifrice à la poudre à raser qui peut le plus...



La mousse à raser faite avec du savon de Marseille à l'huile d'olive 72 % sans parfum. À utiliser avec le blaireau, bien sûr !

compte qu'on pouvait éviter tous ces emballages encombrants en faisant attention. Les premiers gestes sont simples : le stop-pub sur la boîte aux lettres et le compostage. Avec ça, on s'allège déjà ! »

« Les gens s'imaginent qu'on passe notre temps à ça. On se prend vite au jeu : après l'alimentation, les produits d'entretien, les cosmétiques... Tout devient un jeu puis une nécessité. Préparer un litre de lessive prend 30 secondes ! »
On prend Pascal au mot, il nous mène à la buanderie. Une poignée de copeaux de savon de Marseille, de l'eau bouillante, le mélange de base

est fait en vingt-cinq secondes, montre en main. *« Certes, il faut les bons ingrédients, mais on fait tous une liste de courses », lance Séverine en souriant !*

7 kg de déchets par personne et par an grâce au « Défi Familles zéro déchet »

En 2017, Séverine entend parler de Lulu Zed, association de la région nîmoise qui promeut le mode de vie zéro déchet afin de préserver l'environnement, l'économie locale et le lien social. Lorsque celle-ci lance le « Défi Familles Zéro Déchet », Séverine décide de le relever. *« Naturellement, on s'est raccrochée à la démarche. On a fait partie de la première promo, on était 27 familles au*

23 familles au total (68 personnes) iront au bout de la première édition qui

prévoit une réduction des ordures ménagères de 25 % en sept mois, de novembre 2017 à mai 2018. Pour aider les familles à relever le défi, Lulu Zed organise différents ateliers et cafés astuces afin de structurer sereinement les actions de chacun. Elle remet à chaque famille son kit de démarrage : petite balance pour suivre l'évolution du poids des poubelles ; tableau des pesées par mail ; stop-pub pour la boîte aux lettres ; sac à vrac pour les courses ; sac cabas pour peser le verre et le recyclage ; bio-seau pour peser le compost et tableau financier sur Excel. *« On nous a appris à fabriquer des sacs à vrac, des lingettes, des essuie-tout en tissus réutilisables. On nous a proposé des ateliers de cuisine pour mieux gérer nos restes. Pour réduire notre impact*



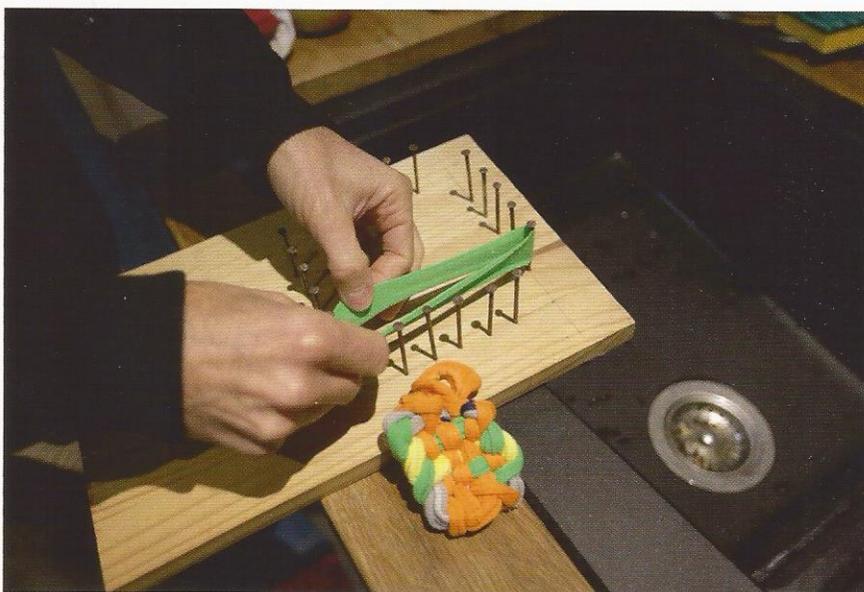
L'indispensable savon de Marseille pour se laver, préparer la mousse à raser... En copeaux pour fabriquer la lessive, en détachant pour les vêtements...



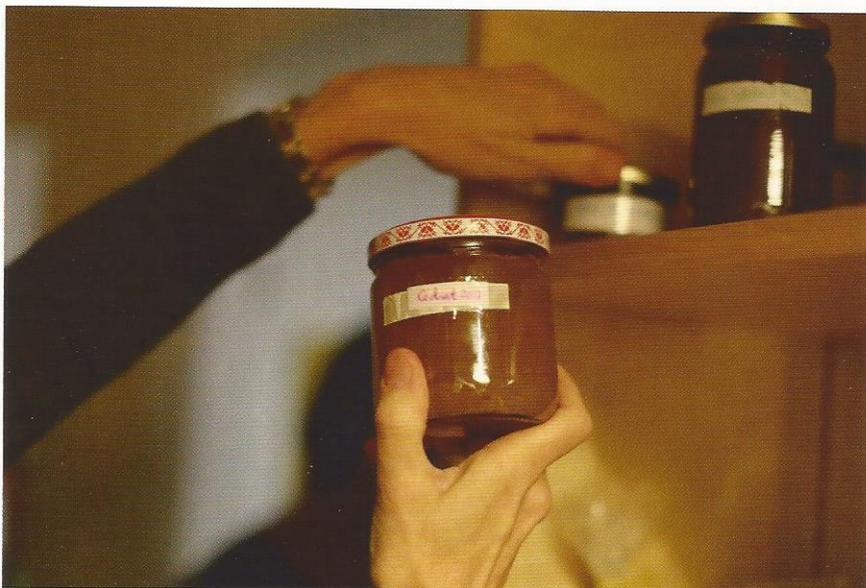
Poudre de dentifrice : mélanger 1 cuiller à café de bicarbonate en poudre (comme de la farine), 3 cuillers à café d'argile blanche, 2 gouttes d'huile essentielle de citron, de menthe ou d'arbre à thé. Certains ajoutent de la stévia pour un goût plus sucré. Pour l'utiliser, mouiller sa brosse à dents et la tremper dans la poudre. Ça ne mousse pas, mais on s'habitue vite.



De la bonne **bière artisanale**... Celle-ci n'est pas locale, elle vient de Dordogne. Pascal l'a achetée lors de la dernière visite qu'il a rendu à ses parents.



Éponge **tawashi** : à partir d'une planche à tisser maison (cf. tutoriel sur luluzed.fr), on utilise des chaussettes usagées coupées en lanières de 3 cm, dans la hauteur. Réalisée en seulement 4 minutes, l'éponge écolo, c'est zéro couture et 100 % récup !



Un classique gourmand : la **confiture maison** ! Dernier essai.
Séverine s'est laissée tenter par une confiture
courgettes/citrons. C'est excellent...



Cette année, tous **les cadeaux de Noël** ont été
enveloppés dans des tissus récupérés. Il suffit de
prendre le coup de main pour faire un joli nœud...

Sans packaging, les marques disparaissent au profit de nouveaux repères



environnemental, on a découvert la fabrication de lessive, de produits d'entretien maison et de séchoirs solaires. Lulu Zed nous a aussi montré comment préparer nos produits cosmétiques comme les baumes à lèvres et initié aux bienfaits de la naturopathie », raconte Séverine.

Les résultats parlent d'eux-mêmes. En novembre, lors du lancement du défi, le poids d'ordures ménagères moyen par an et par habitant s'élève

à 49 kg (moyenne annuelle du groupe). Sept mois plus tard, il est de 26 kg, soit une baisse de 47 % ! Séverine est ravie : « On était à 10 kg de déchets ultimes par personne et par an chez nous. Grâce au défi et aux ateliers, on a pu abaisser le poids de notre poubelle à 7 kg par personne par an ! » Une vraie performance lorsqu'on considère la moyenne nationale de 250 kg par personne par an...

« La prise de conscience des familles a été forte sur les modes de consommation, la nécessité de penser ses achats pour générer moins de déchets, la lutte contre le gaspillage. On a vécu une expérience humaine extraordinaire », insiste Pascal.

Une vie saine au quotidien

L'écologie n'est pas qu'une question de prises de position verbale ou de tendances. Notre famille zéro déchet en a fait un mode de vie véritable. « On n'est pas des bobos, on vit



Séverine et ses collègues de travail ont passé une commande groupée d'amandes récoltées à Uzès...

comme tout le monde. On est dans la vraie vie, je ne pense pas qu'on soit extrêmes », soutient Séverine. Romain et Mathis semblent des jeunes épanouis. Comme la plupart des ados, le portable et les jeux vidéos leur sont indispensables. Tous deux apprécient également le sport : l'un pratique le hand à l'USAM et s'entraîne deux fois par semaine, l'autre fait de



Le coulis de tomates. Séverine préfère consacrer une après-midi pour réaliser 20 bocaux d'un coup avec 10 kg de tomates fraîches cueillies le matin. De quoi agrémenter un plat de pâtes ou de riz les soirs où on n'a pas envie de cuisiner !

Pendant que l'on discute, Romain et Mathis préparent leurs cookies pour le goûter de demain...



l'athlétisme et court le 1 500 mètres.

« On n'est pas des parents sectaires ! Les garçons tiennent à leur look, on a du mal à influencer leurs choix. C'est important à leur âge d'être à la mode. On achète des habits tendances souvent fabriqués à l'étranger », insiste Pascal. Séverine et lui gardent leurs préférences pour le circuit court et le solidaire.

Pour répondre aux exigences du quotidien, Séverine et Pascal ont chacun une voiture hybride. « Pascal se rend au supermarché une seule fois par mois. On achète beaucoup au détail en circuit court. Comme on aime bien cuisiner tous les deux, on s'accorde du temps tous les soirs pour préparer le repas et on dîne tous les quatre, sans télé ni portable.

On s'offre trois quarts d'heure en famille, ça fait vraiment du bien ! On est ouvert au monde, on aime bien recevoir les amis », poursuit Séverine.

Loin d'être une contrainte, vivre zéro déchet est bénéfique à la santé. « La dernière grippe de Mathis remonte à huit ans, on prend très peu de médicament, on utilise souvent des huiles essentielles », rappelle Pascal. La santé de la planète est aussi au cœur de la démarche de notre famille zéro déchet. Elle profite des initiatives sur son territoire telles que l'association Les petits débrouillards, qui propose des ateliers « repair'cafés » le samedi matin, une fois par mois à Nîmes. « J'ai pu réparer ma perceuse avec des outils et des conseils de l'association », nous raconte Pascal.

Séverine et Pascal n'ont aucune leçon à donner, ils sont loin du discours moralisateur ou culpabilisant de certains écolos. Ils ont simplement choisi de consommer de manière responsable, de

limiter le gaspillage, de mieux respecter leur planète. Chacun doit faire sa prise de conscience, chacun a des actes à poser en fin de compte.



Après cette journée au sein d'une famille presque zéro déchet, nous entrevoyons tout le chemin qu'il reste à parcourir pour changer le monde en mieux. Mais la société s'éveille, les actions inspirantes telles que les recycleries, les repair'cafés et les ressourceries fleurissent partout en France et incitent à faire et à vivre autrement.





Des cookies maison pour le goûter : 15 min de préparation, 15 min. de cuisson, 15 min. de vaisselle et rangement et 5 min de gourmandise... Pour 24 petits ou 12 gros cookies, compter 90 g de sucre, 1 œuf, 90 g de beurre mou, 150 g de farine, 100 à 150 g de pépites de chocolat noir, 1 pincée de bicarbonate.
C'est la spécialité de Mathis.

POUR EN SAVOIR PLUS

NÎMES
MÉTROPOLE

La production d'ordures ménagères de Nîmes Métropole

Chaque année, le territoire de Nîmes Métropole collecte 75 000 t d'ordures ménagères. 12 000 t proviennent de la collecte sélective, 7 500 t de verre et 3 000 t de papiers sont récupérées dans les points d'apport volontaire et 50 000 t sont déposées en déchetterie.

En moyenne, chaque habitant de l'agglomération produit 286 kg d'ordures ménagères (données 2017), recycle 53 kg de déchets grâce à la collecte sélective et 22 kg de verre.

TRAITEMENT DES ORDURES MÉNAGÈRES *Visite guidée*

Régulièrement, les comités de quartiers sont invités à la visite du centre de tri Valréna, qui dispose d'une technologie de pointe alliant tris manuel et automatique.



Plusieurs comités de quartiers découvrent **Valréna**, centre de tri dernière génération, créé par le Sijom du Gard pour gérer les déchets à long terme.

Ce soir de printemps 2018, Yvan Lachaud accompagne les citoyens venus découvrir le site ainsi que le parcours pédagogique créé autour d'un octogone interactif plongeant

le visiteur dans le monde des déchets et leur impact. Un moment de partage pour mieux appréhender les outils que la collectivité met à disposition de la population locale.



MAKING-OF

COMMUNES

Sitom Sud Gard

Il rassemble 80 communes adhérentes, regroupées en communautés de communes et d'agglomération et couvre les besoins de plus de 300 000 habitants. Il a compétence de centre de tri (19 000 t par an), d'incinérateur (électricité produite pour 30 000 personnes et chauffage pour 22 000 habitants par an) et site de compostage industriel.

Défi Familles

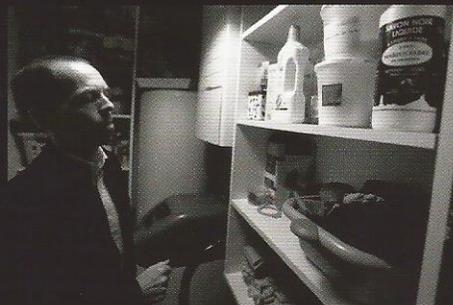
L'association Lulu Zed propose un ensemble d'activités pour que chacun puisse agir, un peu, beaucoup ou passionnément, selon ses moyens, envies ou convictions à la réduction des déchets. Elle a créé le « Défi Familles » dont l'objectif est la réduction de -25 % des ordures ménagères. Le potentiel de réduction dépend de la motivation des membres de la famille, son organisation, de ce qui a déjà été mis en place ou pas (ex. : composteur).

Sensible aux sujets environnementaux Vincent Allié, élu de l'agglo, nous a parlé en bien de l'association Lulu Zed. Nous voici dans un défi « Famille zéro déchet ». Comme à nos habitudes, pas de blabla, on a voulu vérifier les poubelles des majors de la promo. Chez Séverine et Pascal, les trésors sont cachés dans la buanderie, le cellier, le frigo, les placards et la salle de bain.



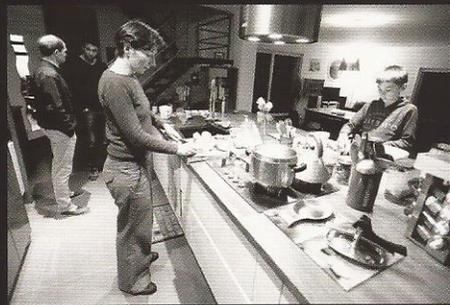
Un regard bienveillant

Laurence présidente, de Lulu Zed, nous a semblé craintive quant au rendu final. Face à sa délicate insistance nous lui avons transmis le reportage pour relecture. Rassurons nos lecteurs, un regard sincère n'a pas d'idée préconçue.



« Ouvrir les yeux »

En fin de soirée, je réagis spontanément : changer certaines habitudes, n'est pas si contraignant. Depuis, à la maison, je n'achète plus de lessive. Enfin, Claire :/...



Confidence

Séverine et Pascal nous ont confié leur job dans la vraie vie... Leur sourire en disait long, nous resterons fâchés. On ne peut pas toujours vivre en harmonie parfaite, à moins de partir vivre au Népal ... à pied parce qu'en avion, c'est pas top.