



## Les 5 « R » du zéro déchet

### Description

[vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

Les 5 « R » du zéro déchet, c'est quoi ? Ce sont en fait **5 concepts qui permettent de s'approcher du fameux « zéro déchet »** (zero waste, en anglais). Je dis « s'approcher » car je pense que c'est possible de mener d'une vie avec moins de déchets et plus respectueuse de la planète, mais je crois qu'il est très difficile (voire impossible) à l'heure actuelle, d'arriver réellement au niveau de ne produire absolument aucun déchet. Au début, on parlait de 3 R comme la base du zéro déchet, puis se sont ajoutés 2 « R » de plus. J'ai même vu la mention de 10 « R », mais je reviendrai sur ces ajouts dans un autre article. Les 5 « R », les voici énumérés et expliqués ci-dessous, avec leur terminologie en anglais (« l'originale ») puis en français.

[/vc\_column\_text][vc\_single\_image image= »3993? img\_size= »large » alignment= »center » style= »vc\_box\_rounded »][[/vc\_column]][/vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Les 5 « R » du zéro déchet – Pourquoi?

Ces 5 « R », ce sont un peu les lignes directrices qui constituent **un cercle (presque) vertueux des déchets**. En respectant ces 5 concepts, généralement dans l'ordre, on arrive généralement à réduire drastiquement la taille de sa poubelle, et même celle des recyclables. Certains points peuvent paraître plus difficiles que d'autres. Mais comme toujours, petit à petit, on teste, on essaye et on voit ce qui marche pour nous et s'adapte à notre mode de vie. C'est parti !

### 1. Refuse = Refuser

Cette étape est la première, et pour moi elle est la plus importante. Pourquoi ? Parce que si vous arrivez à **refuser ce qui ne vous servira pas** vraiment, c'est autant de résidus qu'il n'y aura pas à traiter par la suite. Je le pratique particulièrement avec les sacs plastiques du commerce, les échantillons gratuits (je ne les utilise jamais) et les bouteilles en plastique. Lorsque vous commencez à refuser ces futurs déchets, cela devient de plus en plus facile. L'objectif, c'est que les objets inutiles

n'entrent pas chez vous. N'oublions pas que chaque petite chose que l'on accepte, un échantillon de produit dans la rue par exemple, a pour conséquence la production de plus de ces « petites choses ».

Le consommateur peut faire entendre sa voix, si celle-ci est amplifiée par un groupe. On a notamment vu cela quant au problème de l'huile de palme. Les consommateurs ont décidé qu'ils ne souhaitent pas en consommer, les marques ont dû trouver des alternatives.

## 2. Reduce = Réduire

Cette étape s'applique aux choses que vous n'avez pas pu refuser précédemment et dont vous avez besoin. Dans mon cas, je m'arrête un moment et pense un peu à ce que je consomme. A chaque nouvel achat, je me demande « **En ai-je vraiment besoin? Vais-je l'utiliser?** ». Par exemple: ai-je réellement besoin d'un autre tupperware dont je vais (encore) perdre le couvercle dans le trou noir au fond de l'armoire de la cuisine?

Ce point, il sert aussi à **privilégier la qualité à la quantité**. En quelques mots, c'est aller vers des choses plus simple et plus efficaces. Concrètement, cela s'applique à tout : utiliser moins la voiture et plus le vélo pour des trajets courts, fermer le robinet quand on se brosse les dents, ne pas imprimer tous les documents, vendre les vêtements qu'on ne met plus, les meubles et jouets aussi, pour leur donner une seconde vie.

## 3. Reuse = Réutiliser

Réutiliser, c'est utiliser plusieurs fois un objet dans la forme dans laquelle il a été fabriqué et ainsi allonger son temps d'utilisation. Cela permet de limiter la consommation inutile, **allonger la durée de vie des objets et diminuer l'usage des ressources** nécessaires à la fabrication de ces objets. Par exemple, en utilisant un même sac plastique 5 fois plutôt que d'en utiliser 5 différents, cela réduit pas mal son impacte. C'est en fait que que l'on entend le plus quand on entend parler de zéro déchet. C'est l'usage de gourdes réutilisables, de sacs en toile, piles rechargeables, etc.

C'est ici aussi qu'entrent les concepts de **réparer** (quand c'est possible) et de **partager/emprunter**. Par exemple, vous avez besoin d'une perceuse, allez emprunter celle du voisin plutôt que d'en acheter une qui vous servira deux fois dans l'année. Ou bien achetez-la d'occasion.

## 4. Recycle = Recycler

Pour tout ce que l'on ne peut pas refuser, réduire ou réutiliser, on a le concept de « recycler ». **Cela devrait être considéré comme le dernier recours**, pas comme un objectif à atteindre. Petit rappel : séparer les résidus à la maison ne garantit en rien qu'ils sont recyclables ou qu'ils seront recyclés. Et avec tous les scandales desquels on a eu vent, de conteneurs entiers de plastique recyclable qui terminent dans la mer ou dans des décharges à ciel ouvert, cela prouve bien que recycler n'est pas la solution ultime. On ne peut pas compter sur le recyclage comme si c'était une solution durable et totale, cela dépend de trop de facteurs. Mon conseil, c'est de vous rapprocher de votre mairie pour vous assurer des déchets qui entrent dans le tri sélectif.

En ce qui concerne le plastique, il n'est pas recyclable à l'infini et terminera quand même incinéré ou enterré. Et les prévisions sont dramatiques, on prévoit que d'ici 2050, la fabrication de plastique sera multipliée par 4 ! Comme le dit la fondatrice de [Plastic free July](#), il faut couper le robinet, pas éponger le sol.

## 5. Rot = Composter

Composter, cela s'applique à tous les déchets organiques. Les composteurs de quartier se font de plus en plus fréquents, et les villes mettent en place des circuits pour les traiter et en faire du compost. Les résidus organiques sont les « meilleurs », car **ils peuvent être recyclés naturellement**. Pour les personnes qui ont un jardin, vous pouvez installer un compost très facilement. Pour les personnes en appartement (c'est mon cas) le vermicomposteur est une très bonne solution. J'ai le mien depuis plusieurs mois, et il n'y a ni odeur, ni dérangement. On oublie vraiment qu'on a une grande famille de lombrices dans une boîte, qui s'occupent de manger une partie de nos déchets.

## Les 5 « R » du zéro déchet – Conclusion

Bon, au final, cela ne paraît pas si compliqué, n'est-ce pas ? Avec un peu de bonne volonté et d'organisation, on s'y fait rapidement. Et puis c'est comme tout, il faut bien commencer quelque part. Mon conseil ? Commencer par un ou deux gestes, on les fait entrer totalement dans nos habitudes, puis on ajoute de nouvelles choses. C'est un processus, et **je ne pense vraiment pas qu'un changement drastique soit durable ni vivable**. C'est comme pour les régimes, c'est bien les restrictions, mais on revient toujours au point où on n'en peut plus et on remange de tout en (trop) grande quantité. Mieux vaut adopter des habitudes saines petit à petit. [vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column][vc\_separator color= »mulled\_wine » border\_width= »3? el\_width= »50?][vc\_column\_text]

## Pour lire plus de trucs et astuces

[vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type= »post » max\_items= »-1? style= »lazy » items\_per\_page= »4? show\_filter= »yes » element\_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid\_NoAnimation » initial\_loading\_animation= »none » grid\_id= »vc\_gid:1624216494359-c8d838be-64c0-2? taxonomies= »111? filter\_source= »category »][vc\_column][vc\_row]

### CATEGORY

1. Consommer mieux
2. Trucs et astuces
3. Zéro déchet

### POST TAG

1. éco-responsable

## Categorie

1. Consommer mieux
2. Trucs et astuces
3. Zéro déchet

## Tags

1. éco-responsable

### **date créée**

22/09/2021

### **Auteur**

admin

default watermark