

# Mettre du Zéro Déchet dans sa cuisine

23 mars 2017 par [Cassandra Charrier Témoignages](#) 142 visites

*Après notre présentation du documentaire [Ma Vie Zéro Déchet](#) qui raconte les joies (et les peines) d'un jeune père de famille vers un mode de vie « zéro déchet » c'est au tour de Juliette, chargée de mission alimentation au REFEDD, de vous partager ses astuces pour entamer sereinement une démarche de réduction de nos déchets au quotidien.*

## Pourquoi passer au « Zéro Déchet » ?

Dans cet article, je partagerai certaines habitudes, certains objets qui permettent de **réduire la quantité de déchets que nous produisons**. Pourquoi est-ce important ? Nous vivons dans un monde aux ressources finies (certaines, comme le bois, sont renouvelables, mais seulement si elles sont bien gérées), et nos sources d'énergies actuelles sont pour la plupart fossiles, donc finies également (et les équipements d'énergie renouvelables sont également produits avec des ressources en quantité limitée, nous ne pouvons donc pas en fabriquer à l'infini). Il est donc important d'utiliser ces ressources et cette énergie efficacement, **pour des utilisations durables et nécessaires**.

Un déchet n'est pas durable, et peu souvent nécessaire : c'est un objet pour lequel on utilise des ressources et de l'énergie, dont la finalité est d'être soit jeté (incinéré ou enfoui), ce qui représente un colossal gaspillage et une grande pollution ; soit recyclé, ce qui est mieux mais pas idéal, car le recyclage est un processus gourmand en énergie et ne permet pas de réutiliser 100% des ressources. C'est donc pour cela que **le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas** ! Les hommes sont la seule espèce à fabriquer des déchets : dans la nature, rien n'est inutile, tout ce qui est « évacué » par une espèce devient une ressource pour une autre ou pour l'ensemble de l'écosystème.

En plus d'**impacts écologiques positifs**, la réduction des déchets peut vous permettre de réaliser des **économies substantielles**, de désencombrer, d'accorder moins d'importance aux choses matérielles, d'axer votre vie sur le verbe être plutôt qu'avoir (« collectez des moments, pas des choses »).

Béa Johnson, française auteure du livre « [Zéro Déchet](#) », nous conseille **5 verbes d'actions pour réduire nos déchets**, dans l'ordre suivant :

- **Refuser** (ce dont on n'a pas besoin, ce qu'on nous tend gratuitement et qu'on accepte mécaniquement...)
- **Réduire** (la quantité de choses dont on a besoin)
- **Réutiliser** (éviter le jetable et les objets neufs, favoriser l'occasion)
- **Recycler** (ce que l'on n'a pas pu refuser, réduire ou réutiliser)
- **Composter** (pour les déchets organiques)

A ces 5 verbes, j'en ajouterais deux, qui sont complémentaires :

- **Remplacer** afin de pouvoir réutiliser (les objets jetables par des réutilisables)
- **Réparer** (plutôt que de jeter !)

Prêt.e.s ? On commence par la cuisine !

## Réduire ses déchets dans la cuisine



De g. à d. : Thermos, emballage Furoshiki, bocaux pour stocker le vrac (ici, pois chiches et lentilles), sac de courses rempli de sachets en papier.

Pour réduire ses déchets liés à l'alimentation, deux gestes très simples pour commencer :

- **Ne plus acheter d'eau en bouteille** ! L'eau minérale coûte de [100 à 200 fois plus cher au litre](#) que l'eau du robinet et 8% de la production pétrolière mondiale sont dédiés à la production d'objets en plastique, dont les bouteilles d'eau en PET (il faut [1,9L](#) de pétrole brut pour produire 1 kilo de PET). De plus, le plastique contient des composants pas très nets, qui peuvent fuiter dans les liquides, tels le bisphénol A. Vous pouvez **remplacer par une gourde, une bouteille en verre, un thermos**, réutiliser la même bouteille (moins conseillé). Un thermos vous permettra d'emporter boissons chaudes avec vous, vous pouvez même demander à ce qu'on vous serve dedans.
- **Ayez toujours sur vous un sac** (en tissu, en plastique résistant, en papier) pour pouvoir mettre vos courses, vos achats, votre déjeuner... Les sacs sont souvent payants en caisse, cela fera aussi des économies ! Les sacs plastiques à usage unique non biosourcés sont désormais [interdits](#), remplacez-les donc par un sac réutilisable.

Nous pouvons maintenant passer à d'autres gestes (rassurez-vous, rien de compliqué !).

Le **compost** ou le lombri-compost (avec des vers miam) permet de réduire le poids de sa poubelle non recyclable. En compostant épluchures de fruits et légumes, thé, marc de café, coquilles d'œuf (et même rognures d'ongle et cheveux), on les valorise car ils redeviendront du terreau fertile, et on empêche une forme de pollution car ils ne seront pas incinérés. Si vous n'avez pas de composteur chez vous (dans votre jardin ou immeuble), vous pouvez peut-être demander à votre ville d'en installer un ([la ville de Paris fait cela gratuitement](#)). Il est aussi possible d'apporter ses déchets organiques dans un **point de compost de proximité** (dans un jardin partagé ou un espace vert, renseignements sur le site de votre ville – Ex : [Paris](#)), sur votre **campus** s'il y a un compost (à mettre en place par votre asso s'il n'y en a pas ?), chez des connaissances... Vous pouvez conserver les déchets organiques au frigo ou congélateur pour qu'ils ne sentent pas avant de les transporter.



de g. à d. : Sacs à vrac, restes zéro déchet dans le frigo, bioseau pour le compost, sac à pain.

Les emballages alimentaires représentent 85% des emballages jetés par les ménages. La plupart, en plastique fin, ira directement à l'incinérateur – pour rappel, la majorité des incinérateurs en France dépasse régulièrement les taux autorisés d'émissions de dioxine, composé cancérigène. Pour pallier à cela, vous pouvez faire vos **courses en vrac**, c'est-à-dire en vous servant directement de la quantité désirée dans des bacs ! Sont disponibles en vrac : **céréales, légumineuses, noix diverses, fruits secs, café** etc... voire bien plus dans les magasins 100% vrac. On trouve du vrac dans les chaînes de magasin bio, dans les [épiceries 100% vrac Day by Day](#) ou indépendantes (elles ont même des liquides, produits d'entretien, épices etc). Le **prix du vrac** est vraiment **économique** et **adapté à un budget étudiant** (ex : 2€09 le kilo de coquillettes complètes bio dans les magasins Biocoop ).

Pour faire vos courses en vrac, faites une petite **provision de pochettes en papier**, ou **achetez / cousez / récupérez des sacs à vrac**, de toutes tailles et toutes dimensions ([ici](#) ou [ici](#)). Si vous avez la chance d'avoir un **marché** à côté de chez vous, n'hésitez pas à venir avec vos **boîtes et bocaux** et demandez aux commerçant.e.s de vous servir directement dedans (ex : olives et autres choses pour l'apéritif, fromage...). La plupart peuvent faire la tare sur leur balance et soustraire le poids du bocal.

N'hésitez pas à utiliser boîtes et bocaux pour tout et n'importe quoi : **pour faire vos courses, mettre votre repas du midi, vos restes...** Ils vous permettent aussi de conserver la nourriture achetée en vrac. Les boîtes à

thé peuvent être réutilisés pour y mettre du thé en vrac, ou des feuilles séchées du jardin. Dans certaines boutiques de miel, il est également possible de remplir son bocal à la tireuse à miel ([Famille Mary](#), par exemple).

Pour éviter les sempiternels et inutiles papiers à baguette, utilisez un **sac à pain** ! Vous pouvez l'acheter (certaines boulangeries en proposent avec leur nom), en coudre un, utiliser un autre sac, ou bien une taie d'oreiller comme Béa Johnson :p Le tissu conserve bien le croustillant du pain.

Il est également possible d'emballer tout et n'importe quoi en utilisant la technique japonaise du [Furoshiki](#), une technique d'emballage avec du tissu ! Il vous faudra un grand carré de tissu pour emporter vos objets ou votre nourriture bien emballés. Vous pouvez également utiliser ce tissu pour prendre pâtisseries, viennoiseries et sandwiches à emporter.

Enfin, pour éviter d'avoir à acheter neufs les **ustensiles et plats** (et donc générer des déchets d'emballage), on peut **partager** avec ses voisins, en **recupérer** par ses amis, sa famille, des groupes Facebook, le site donnons.org, ou bien en **acheter d'occasion** dans les ressourceries de type Emmaüs, et guetter les encombrants déposés sur le pas des portes dans la rue, vous trouverez des merveilles !

Et si vous avez des **restes de repas**, ne les jetez pas ! Mettez-les au réfrigérateur ou au congélateur pour les manger à un autre moment. **Pas besoin de film plastique**, un Tupperware et son couvercle ou une assiette posée sur un saladier suffisent à protéger les aliments.

## Alors, prêt.e.s à devenir un.e ambassadeur.ice du Zéro Déchet ?

La semaine prochaine, Juliette vous parlera de la réduction des déchets dans la salle de bain ! Restez

connecté.e.s 😊

*Vous souhaitez publier un article sur un sujet DD en particulier ? Ça tombe bien, le REFEDD est toujours à la recherche de nouvelles plumes ! Pour cela 2 étapes très simples : prendre connaissance de [la charte éditoriale du REFEDD](#) et contactez Cassandra à [communication@refedd.org](mailto:communication@refedd.org). On vous promet une réponse rapide !*

Cet article [Mettre du Zéro Déchet dans sa cuisine](#) est apparu en premier sur [REFEDD - Réseau Français des Étudiants pour le Développement Durable](#).

Voir en ligne : <http://refedd.org/zero-dechet-cuisine/>

Licence : Pas de licence spécifique (droits par défaut)

[Contacter l'auteur](#)

## Thèmes

- [Association\(s\)](#)
- [Déchet\(s\)](#)
- [Comportement\(s\)](#)
- [Consommation](#)
- [Alimentation](#)
- [Étudiant\(s\)](#)
- [Programme d'actions](#)