

# Zéro déchet

**Environnement** Le mouvement Zero Waste a pour objectif de lutter contre la surconsommation. Notamment en faisant la chasse aux emballages. Possible? Mais oui, et même plaisant. La preuve par la famille de Natalie Bino, cofondatrice de l'association suisse.

**Frédéric Rein**

Dans la maison des Bino, les changements se nichent dans les détails, qui prennent ici toute leur importance. Depuis bientôt deux ans, cette famille de Cottens (VD) a revu son mode de vie de fond en comble. Natalie, son mari et ses deux enfants ont adopté la méthode de Béa Johnson, Française établie en Californie qui a initié, en 2010, le mouvement Zero Waste dont le but est de limiter au maximum la production de déchets («waste» en anglais).

Ainsi, la poubelle de la cuisine a disparu, les aliments sont tous stockés dans des boîtes en verre, les produits de nettoyage sont faits maison, une collection de sacs tricotés et colorés a été réalisée pour transporter les courses, les serviettes et les mouchoirs sont en tissu, donc lavables et réutilisables. Comme autrefois...

«Nous avons commencé par des gestes simples, se souvient Natalie. Nous sommes allés chez le boucher ou le fromager avec nos récipients. Nous avons refusé les catalogues, parfois au prix de plusieurs e-mails ou coups de téléphone...» Les habitudes alimentaires de la famille Bino ont épousé ce changement. Les produits locaux et de saison ont été mis au centre de la table. Les œufs proviennent de deux poules installées près du potager. «Nous avons aussi banni les aliments que l'on peine à trouver sans emballage, comme le saumon fumé et les pistaches», note Natalie.

**De la nourriture en vrac**

Cofondatrice de Zero Waste Switzerland, cette quadragénaire est en train de créer un réseau d'ambassadeurs dans toute la Suisse. Elle y déplore notamment le manque de choix de vêtements de deuxième main, l'un des autres axes soutenus par l'association. «Certains autres produits non emballés ont été difficiles à trouver, comme le beurre ou le lait, poursuit-elle. Mais désormais, même Manor Genève propose une station de remplissage de bouteilles de lait. Quant aux pâtes, on en trouve bien en vrac dans les magasins bio, mais à des prix très élevés, alors que l'absence d'emballage devrait les faire baisser. On se

contente donc de grands paquets, sans fenêtre en plastique, matière qui ne se dégrade pas. Quant au papier hygiénique, nous avons opté pour d'énormes rouleaux, façon toilettes publiques. Les petits sont tous emballés dans du polymère, alors que les gros sont vendus dans un carton, un matériau au moins renouvelable.»

**L'utilité des emballages**

Comment se positionnent les grands distributeurs suisses face à ce phénomène? «Nous optimisons dès que possible nos emballages, répond Ramon Gander, porte-parole de Coop. Nous proposons déjà des produits en vrac là où c'est possible, comme les fruits et les légumes, les fruits secs, la viande, le poisson et le fromage. Nous avons testé d'autres segments, comme le thé et le lait, mais nous avons été confrontés à des problèmes d'hygiène liés à la poussière dans les bacs et aux gouttes déversées.»

Des propos corroborés par Tristan Cerf, porte-parole de Migros: «Nous avons réduit nos emballages au maximum. Toutefois, il ne faut pas oublier que, d'un point de vue purement écologique, il est déconseillé de renoncer complètement à l'em-



La famille de Natalie Bino utilise des mouchoirs en tissu, achète les aliments en vrac et ramasse les œufs au jardin. Sébastien Anex

ballage, car celui-ci protège le produit pendant le transport et ralentit sa détérioration. L'emballage n'est pas juste «un déchet inutile». Un concombre non emballé, par exemple, n'est plus vendable après deux ou trois jours, parce qu'il a ramolli. Un mince plastique suffit à prolonger sa durée de vie d'environ quinze jours. En outre, s'agissant des produits bio, le conditionnement permet également de garantir leur traçabilité complète et de les rendre clairement reconnaissables.»

Toujours est-il que la résistance aux emballages s'organise peu à peu... Un supermarché zéro déchet, Original Unverpackt, a notamment ouvert à Berlin en septembre 2014, et Genève accueille depuis octobre dernier la première épicerie zéro déchet de Suisse romande. Son assortiment va des céréales aux lentilles, en passant par les cosmétiques, la lessive et les croquettes pour chien! «Cela marche déjà très bien, et la demande va en augmentant», se réjouit Marcela Flechas, sa cofondatrice. Sans oublier les petits marchés éphémères de proximité, comme celui qui se tient régulièrement depuis près d'un an dans le quartier lausannois de Chailly.

Ces initiatives réjouissent évidemment Natalie Bino, parfois regardée un peu de travers: «J'ai récemment pris des salées au sucre dans une boulangerie. La vendeuse a tergiversé avant de les mettre l'une contre l'autre pour que je puisse les glisser dans mon sac en tissu. Je n'ai en revanche jamais essayé de moqueries. Les gens se montrent surtout intéressés.»

**Six fois moins de déchets**

Et les deux enfants, de 12 et 10 ans, comme vivent-ils ce changement? «Ils sont tiraillés entre le côté fun et les remarques provocantes de leurs copains, répond leur mère. Pour l'achat de jouets, nous négocions au cas par cas. Et en matière de cadeaux, nous favorisons les événements à faire en famille. Comme nous vivons dans une société de consommation, il a parfois fallu que l'on se raisonne un peu au début, mais c'est de mieux en moins le cas. Au final, on se sent mieux psychologiquement, et moins encombrés matériellement.» La preuve par un chiffre: l'an dernier, la famille Bino a évacué 50 kilos de déchets incinérables – foi de balance du compacteur communal – alors que la moyenne suisse est de 339 kilos. Et pour 2016, elle s'est fixée

comme objectif de les réduire de moitié! «Ce mouvement est une bonne chose, notamment pour la sensibilisation des consommateurs, estime Pierrette Rey, porte-parole romande du WWF. Mais au-delà de la limitation des déchets, d'autres actions ont plus d'impact, comme la lutte contre le gaspillage alimentaire. Pour ce qui est de laver les mouchoirs et les serviettes en tissu, qui devraient

être en coton bio, cela vaut la peine si le linge utilise du courant électrique solaire ou produit par une pompe à chaleur. La source d'énergie à plus de conséquences que le choix du mouchoir.» Ce serait toutefois dommage de jeter ces bonnes résolutions à la poubelle comme des Kleenex, d'autant qu'elles représentent souvent les prémices d'une démarche écologique plus complète. ●

**Les cinq principes de base du Zero Waste**

L'initiatrice du mouvement Béa Johnson décline sa philosophie selon les principes suivants.

**Refuser:** Nous sommes la cible de nombreux produits promotionnels (échantillons, etc.). Avant d'en prendre un, il faut réfléchir au besoin que l'on en a.

**Réduire:** Se désencombrer des biens inutiles en les remettant sur le marché. Il suffit d'ouvrir ses tiroirs et de se demander si les objets qui s'y trouvent sont nécessaires.

**Réutiliser:** Il s'agit d'une part de se fournir sur le marché de seconde main (friperies, Internet), et

d'autre part de remplacer les produits jetables par des alternatives réutilisables, comme des mouchoirs en tissu, par exemple.

**Recycler:** Ce que l'on ne peut pas refuser, réduire ou réutiliser doit être changé. On bannit le plastique, toxique lors de sa fabrication, mais aussi lorsqu'il est en contact avec un aliment. On se tourne vers des matières recyclables, comme le verre ou le carton.

**Composter:** Que l'on soit dans une maison ou en appartement, il existe de nombreuses sortes de composts, dont certains avec des lombrics.

«L'an dernier, nous n'avons eu qu'un bocal d'un demi-litre de déchets pour l'ensemble de la famille»



Béa Johnson sillonne la planète pour vanter le mouvement Zero Waste qu'elle a initié en 2010. Philippe Huguen/AFP

► Française installée aux Etats-Unis, Béa Johnson a lancé en 2010 le mouvement Zero Waste dont l'écho est devenu mondial. Aujourd'hui, elle donne des conférences dans le monde entier et compte des milliers d'adeptes. Comment est venu ce besoin de changement? Graduellement, avec comme point de départ notre déménagement. En attendant de trouver une maison, nous avons vécu dans un appartement, ce qui nous a obligés à entreposer 80% de nos affaires. Comme elles ne nous ont pas manqué, nous avons choisi de nous désencombrer. Nous nous sommes ensuite intéressés aux problèmes environnementaux. Mon mari a développé un service de conseils en développement durable, alors que je me suis attaquée à la maison: fabrique de sacs en tissu, etc. J'ai fait de nombreux tests. Ont suivi un blog,

puis un livre. Un mouvement global était lancé. Vous habitez en Californie, l'Etat américain qui génère le plus de déchets par habitant. Quel paradoxe... L'Europe n'est pas parfaite non plus! Toujours est-il que tout le monde peut être concerné par ce mode de vie qui prône la simplicité volontaire et tend vers l'être plus que vers l'avoir. Nous ne sommes toutefois pas là pour dire aux autres comment vivre, juste pour prouver que c'est possible, où que l'on soit. L'an dernier, nous n'avons eu qu'un bocal d'un demi-litre de déchets pour l'ensemble de la famille. Qu'y avait-il dedans? Par exemple les sparadraps, suite aux vaccins des enfants, car nous n'avons pas eu le temps de les refuser. Mais aussi des étiquettes de légumes. Comme je travaillais à plein temps, je n'ai pas toujours

le temps d'aller au marché, donc je vais au magasin. Ce mode de vie n'est-il pas chronophage? C'est le contraire, car on se simplifie la vie. Un exemple: au lieu de perdre du temps avec une dizaine de produits de nettoyage, j'utilise du vinaigre blanc, de l'eau et du savon de Marseille liquide pour tout. Je gagne du temps dans le rangement comme dans l'achat, et c'est très efficace. Cela demande quand même un peu d'organisation, non? Dès que le système est mis en place, on n'y réfléchit même plus. Vous vantez aussi les avantages financiers. Nous avons comparé nos relevés bancaires et constaté une économie de 40%. Nous consommons moins, nous achetons les habits en deuxième main, et seulement

pour remplacer ceux qui sont usés. Quant aux aliments en vrac, ils permettent de récupérer le surcoût de 15% lié à l'emballage. Au fait, laver des serviettes, est-ce vraiment plus écologique? Je me bats pour ce genre d'a priori sans fondement. Notre consommation électrique a diminué de moitié par rapport à la moyenne régionale, alors que celle en eau est quatre fois plus basse. Un mouchoir en tissu ne prend pas beaucoup de place dans une machine à laver. Vous prenez aussi souvent l'avion pour donner des conférences... Je ne prétends pas avoir la famille la plus écolo du monde! Nos existences sont fondées sur les expériences, et parfois il faut prendre l'avion pour les vivre. Et si mes conférences – qui marchent très bien en Europe – peuvent inspirer des gens, cela en vaut amplement la peine.

## Jogging sur l'eau

**Nos singeries**

Renata Libal Journaliste



C'est bientôt le printemps, la neige tardive fond déjà, le forsythia jaunit: debout là-dedans! Il est temps de renouer ses lacets et de partir au petit trot. Oui, ça faisait longtemps: voilà encore une histoire de running. Respirez avec le ventre et prenez votre mal en patience: la saison ne fait que commencer... Ainsi donc, comme tous les malades qui se soignent et s'abîment à la fois en courant, je me remets à l'entraînement avec ce vertige: comment en faire assez mais pas trop, comment s'améliorer (un brin) sans se blesser (beaucoup)? La réponse qui me tombe dessus par voie de presse est, cette année, assez troublante: il faut courir, oui, mais autrement. Autrement comment? Autrement avec légèreté. Ah ben tiens, merci la science...

J'adore les retombées pratiques de cette étude. Et pour apprendre à voler, Monsieur...? Mon ostéo me le répète depuis toujours: «Essayez d'imaginer que tu ne touches pas le sol.» Ma coach favorite ne dit pas autre chose: «Visualisez un pétale de rose dans chacune de tes mains.» L'étude de Harvard prône elle aussi l'autosuggestion: «Courez comme sur les coquilles d'œufs...» Je sens que l'hypnose va avoir un sacré rôle à jouer dans l'avenir du running: il faut combien de séances pour se réincarner en insecte courant sur l'eau? Ne me réveille surtout pas!

l'équipe de la Harvard Medical School (jumelée à quelques autres) a voulu vérifier. Les chercheurs ont donc sélectionné une cohorte de 249 coureuses de loisir expérimentées (pourquoi des femmes? Je n'en sais rien! Arrêtez de tout compliquer) et les ont suivies sur deux ans. Résultats: sans surprise, plus d'une centaine d'entre elles ont dû consulter pour diverses lésions des muscles, ligaments et articulations. Une quarantaine d'autres ont soigné leurs bobos à la maison. Qu'ont donc fait les cent dernières pour se préserver? Il s'avère que toutes les théories pseudotechniques sur l'angle d'impact sont du pipeau. La seule chose qui compte est la lourdeur du choc. Les femmes indemnes étaient pile-poil celles qui couraient avec légèreté, indépendamment de leur âge, taille ou poids. Un groupe de libellules en particulier a suscité l'admiration des scientifiques: ces miraculeuses ne s'étaient simplement jamais blessées durant leur longue carrière au marathon (si, si, ça existe). En fait, dit l'étude, elles ne couraient pas, elles donnaient l'impression de voler...

**Style L'objet de la semaine**

## En forme avec style

**On n'arrête pas le progrès. Pour vous aider à vous booster et ainsi être fit au quotidien, de nombreux suiveurs d'activité sont disponibles sur le marché. On se penche sur le dernier arrivé qui conjugue mode et technologie.**

Bruna Lacerda

**L'objet**

► Fraîchement débarqué en Suisse, après son lancement en Chine et aux Etats-Unis, ce bracelet connecté développé par Swarovski vient ainsi agrandir l'offre. La marque, connue pour ses bijoux scintillants, propose avec l'Activity Tracking d'aller bien-être et élégance. Au premier abord, c'est un simple bijou orné de petits cristaux, avec à son centre une pierre plus grosse: l'Activity Crystal. En réalité, cet instrument mesure vos mouvements et votre cycle de sommeil. Il enregistre vos objectifs (améliorer sa condition physique, perdre du poids...) et vous aide à les atteindre. Avec son design, l'idée est de rendre ce type d'appareil plus sexy pour s'adresser directement à un public féminin.



**La technologie**

► On télécharge l'application Misfit sur son smartphone, puis tout passe par l'«Activity Crystal», qui se synchronise via la wi-fi avec votre appareil. On peut ainsi y inscrire ses objectifs journaliers, tenir un journal alimentaire, suivre son poids et même partager ses performances avec ses amis. Toutes ces données sont répertoriées sous forme de courbes et de mouvements que l'on peut analyser. Le but est bien entendu de vous motiver à bouger plus, tous les jours. Afin de permettre un maximum d'exercices, on peut changer le cristal de bracelet, sur une version sertie ou en silicone. Dans son emballage tout-terrain, il est étanche jusqu'à 50 mètres de profondeur.

**La marque**

► Fondé en 1895 en Autriche, Swarovski est sans aucun doute le leader mondial du cristal taillé. Dirigée par la famille depuis cinq générations, l'entreprise fabrique et commercialise des cristaux ainsi que des produits (bijoux, montres, figurines...). Riche en histoire et en savoir-faire, la marque a pu développer sa technique et sa maîtrise artistique et s'affirmer en tant que label innovant. Swarovski collabore également dans le milieu de la mode, en fournissant des cristaux à des créateurs comme à Alexandre Vauthier dans son dernier défilé haute couture. Ou encore en collaborant aux costumes de scène de Madonna pour sa tournée en cours.