

CONSOMMATION RESPONSABLE :

INTRODUCTION AU MOUVEMENT ZÉRO DÉCHET (ZD)

Objectifs :

- Promouvoir les comportements écoresponsables ;
- Prendre connaissance des 5 R liés au zéro déchet;
- Apprendre à s'interroger sur nos choix de consommation ;
- Apprendre des trucs et astuces pour adopter un mode de vie qui tend vers le zéro déchet.

Petite mise en contexte

Nos habitudes de consommation ont des impacts environnementaux, sociaux et économiques significatifs. Les biens que l'on consomme ont des impacts tout au long de leur durée de vie, même en fin de vie, quand ils sont devenus des déchets.

Les entreprises et les producteurs sont responsables d'une grande part de ces impacts. En tant que citoyennes et citoyens et comme consommatrices et consommateurs, nous avons aussi une responsabilité et un pouvoir sur l'utilisation que nous faisons de ces biens. La décision de jeter ou de se départir d'un objet est loin d'être anodine. Pour réduire notre impact, plusieurs courants de pensée et modes de vie s'offrent à nous. L'un d'entre eux est le mouvement zéro déchet.

Durée de l'animation :
45 à 60 minutes

Matériel nécessaire :
Ordinateur, Internet,
projecteur, écran,
présentation Powerpoint.

Comment se préparer ?

01 On commence par prendre des décisions

Où aura lieu l'atelier ? À quel moment durant la semaine ? À quelle date ? Qui fait quoi ? Qui animera l'atelier ? Qui fera la promotion de votre atelier ? Qui demandera l'autorisation ? Divisez-vous les tâches, ce sera plus simple et efficace !

Petits trucs pour maximiser la participation :

- ◆ Choisissez une date et une heure où tous les élèves sont disponibles et à l'école (sur l'heure du dîner par exemple)
- ◆ Choisissez un lieu qui est tranquille pour garder l'attention de toutes et tous ! Vous pouvez demander à un·e enseignant·e de réaliser l'atelier dans une salle de classe.



02 Allez chercher les autorisations nécessaires

Faites part de votre projet à un·e adulte et obtenez les autorisations nécessaires pour présenter votre atelier.

03 Laissez aller votre créativité

C'est le moment de créer l'atelier (référez-vous à la section « L'animation »). Une fois que le contenu de votre atelier est prêt, vous pouvez commencer à créer votre présentation sur Powerpoint ou Canva.

Attention! Pour cet atelier il ne faut pas oublier de demander à toutes les personnes qui participeront d'apporter deux bas de la maison pour faire l'activité de fabrication d'un tawashi (voir tout le matériel nécessaire plus bas).

04 Il est temps de mobiliser les autres jeunes

Vous devez d'abord déterminer combien d'élèves peuvent assister à votre atelier en fonction du lieu où vous le faites. Si vous avez un nombre limité, invitez vos camarades de classe et ami·es. Vous ne voulez pas limiter le nombre de places? Il faut alors faire plusieurs animations ou trouver un endroit plus grand pour faire l'animation!

Si vous n'avez pas de nombre limité de participant·es, voici ce que vous pouvez faire pour amener les élèves à participer :

- ◆ Créer des affiches pour annoncer l'atelier (heure, lieu, sujet... Mettez de la couleur et des images, ça accroche l'œil!). Vous pouvez l'afficher sur le babillard de l'école, dans le journal étudiant, sur les écrans de télévision, etc.
- ◆ Demander de parler à l'intercom lors des annonces quotidiennes
- ◆ Demander aux enseignant·es d'en parler dans leurs classes

L'animation

01 Présentation du mouvement ZD

Vous pouvez commencer par décrire ce qu'est la consommation écoresponsable.

La consommation écoresponsable se définit par la prise en compte des impacts environnementaux et sociaux des produits et des services avant de les acheter ou de les consommer.

Vous pouvez ensuite parler de l'évolution du mouvement ZD dans le monde et au Québec.

Le terme « zéro déchet » a été défini pour la première fois en 2004.

Le mouvement a d'abord vu le jour en Californie en 2013 en grande partie grâce à la publication du livre « Zero Waste Home » de Béa Johnson.

Au Québec, le mouvement prend de l'ampleur depuis 2015. Il y a même un Festival Zéro Déchet à Montréal depuis 2017.

Information tirée de :

<https://www.aqzd.ca/le-zero-dechet-cest-quoi/>



02 Les 5 R de la mentalité ZD

Vous devez maintenant expliquer les 5 R qui définissent les principes de base d'un mode de vie zéro déchet. Demandez d'abord aux participant·es d'essayer de deviner chacun des R.

REFUSER

(des cadeaux, des choses dont on n'a pas besoin)

RÉDUIRE

(ne pas acheter des objets inutiles)

RÉUTILISER OU RÉPARER

(transformer ce qu'on a déjà)

RECYCLER

(mettre dans le bac de recyclage)

REDONNER À LA TERRE

(composter)

Certaines des ressources dans la section « Sources » peuvent vous aider à préparer cette section de l'animation.

N'oubliez pas de donner des exemples concrets pour chacun des R. Vous pouvez vous aider des idées entre parenthèses.

03 Le mode de vie ZD vu par...

Vous pouvez maintenant montrer ces deux vidéos qui présentent en d'autres mots le mode de vie zéro déchet et qui exposent des raisons pour lesquelles certaines personnes font ce choix.

- ◆ Béa Johnson, autrice de « Zero Waste Home » reconnue comme l'une des pionnières du mouvement ZD dans le monde <https://www.youtube.com/watch?v=hNZ4OBS38uU>
- ◆ Mélissa de La Fontaine, autrice de « Tendre vers le zéro déchet » reconnue comme l'une des pionnières du mouvement ZD au Québec <https://www.youtube.com/watch?v=0m6nJUgiqFO>

Les villes et les pays suivent aussi la tendance du zéro déchet.

Par exemple :

- Montréal, avec son Plan directeur de gestion des matières résiduelles 2020-2025, s'est fixé l'objectif de devenir une ville ZD d'ici 2030
- Le Canada a un objectif « zéro déchet de plastique d'ici 2030 »

Le ZD au-delà de la maison

Des déchets, y en a-t-il tant que ça ?

Au Québec, en 2018, 5,4 millions de tonnes de déchets ont été éliminées.

C'est 697 kg de déchets par personne qui sont jetés dans une année (en 2018).

Ça, ça équivaut à peu près au poids d'une girafe (pensez-y, des déchets ça ne pèse souvent presque rien, donc ça en prend vraiment beaucoup!).

Les déchets sont enfouis la plupart du temps, mais ils peuvent aussi se retrouver dans la nature.

Dans nos océans, il y a maintenant 5 « continents de plastique », qui couvrent environ 1,6 million de km² (c'est plus grand que le Québec au complet!).

En plus, seulement 20 % des déchets jetés sont des déchets ultimes (non recyclables et non valorisables).

Donc, oui, il y en a beaucoup, des déchets. Et une grande quantité des déchets que l'on crée est **évitable!**

04 La réutilisation en action !

C'est maintenant le moment de mettre en pratique le principe de réutilisation. Vous pouvez organiser un atelier de votre choix qui implique la réutilisation d'un objet ou d'un item que les participant·es ont à la maison, mais qui ne sert plus. L'idée, c'est de le rendre utile à nouveau ! Les possibilités sont multiples : fabrication d'emballage en cire d'abeille, réparation de vêtements, fabrication d'un tawashi...

Voici une vidéo pour vous aider avec la fabrication d'un tawashi :

https://www.youtube.com/watch?v=FjEAwwXRlvQ&feature=emb_logo

Il s'agit d'une lavette pour la vaisselle fabriquée avec des vieux bas (propres !). C'est une bonne manière de réutiliser des bas mal-aimés ou qui ont des trous ou sont délavés.

Si vous décidez de faire cet atelier, n'oubliez pas de rappeler aux participant·es d'apporter deux bas pour faire leur tawashi !

Matériel nécessaire pour la fabrication d'un tawashi :

Morceaux de bois carrés de 14x14 cm (la même quantité que le nombre de personnes), clous (20 par personne), marteau, bas (2 par personne)

05 Tour de table

Vous pouvez maintenant ouvrir la discussion pour voir si certaines personnes pratiquent déjà certains des principes du ZD et si elles ont des trucs et astuces à partager. L'idée est d'apprendre des autres et de se laisser inspirer. Vous pouvez aussi vous référer aux éléments ci-dessous pour alimenter la discussion.

Trucs et astuces : inspirations

Voici quelques figures importantes du mouvement ZD qui donnent des trucs et astuces au quotidien sur Instagram :

- Béa Johnson (Zero Waste Home)
<https://www.instagram.com/zerowastehome/?hl=fr-ca>
- Lauren Singer (Trash is for Tossers)
<https://www.instagram.com/trashisfortossers/?hl=fr-ca>
- Mélissa de La Fontaine
<https://www.instagram.com/melissadelafontaine/?hl=fr-ca>

En vrac : des idées de trucs et astuces à proposer

- ◆ Faire des achats en vrac pour éviter les emballages
- ◆ Cuisiner plutôt que d'acheter son repas à la cafétéria
- ◆ Transporter ses propres ustensiles plutôt que d'utiliser des ustensiles en plastique à usage unique
- ◆ Transporter une gourde d'eau réutilisable
- ◆ Remplacer les sacs de type « Ziploc » et les pellicules de plastique par des emballages en cire d'abeille ou par des contenants réutilisables
- ◆ Réutiliser ou transformer son matériel scolaire d'une année à l'autre
- ◆ Fabriquer ses propres produits de soin corporel
- ◆ Réparer ou transformer ses vêtements plutôt que de les jeter



Livres :

Tendre vers le zéro déchet, Mélissa de La Fontaine
Zéro déchet, Béa Johnson

Sites Internet :

<https://www.aqzd.ca/>

<https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/aide-memoire/rentree-scolaire>

https://www.environnement.gouv.qc.ca/jeunesse/sais_tu_que/2019/1908-Continent-plastique-12-15.htm

<https://www.realisonsmtl.ca/zerodechet>

<https://lemagdesanimaux.ouest-france.fr/dossier-139-top-10-animaux-lourds.html>

<https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/bilan-gmr-2018-complet.pdf>

<https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/haut-de-page/salle-de-presse/archives-presse/2019-recyc-quebec-diffuse-les-premiers-resultats-du-bilan-2018-de-la-gestion-des-matieres-residuelles>

<https://www.exemplaire.com.ulaval.ca/reportages/long-format-la-gestion-des-dechets-municipaux-au-quebec/>

<https://ocresponsable.com/barometre-de-la-consommation-responsable-edition-2019/>

Rappel : principe de base du ZD !

Attention ! Ne tombez pas dans le panneau : le zéro déchet est une mode et certaines personnes diront qu'il faut acheter beaucoup d'items pour pouvoir bien le faire. Mais pensez-y : est-ce vraiment nécessaire ?

Créer moins de déchets, ça commence par acheter moins d'objets !

SOURCES

Pour mieux comprendre les enjeux liés aux matières résiduelles et à leur tri : faire l'atelier sur les 5R-V.

