
Des gestes simples pour réduire nos déchets dès aujourd'hui



ZÉRO DÉCHET
NARBONNE

Nous ne sommes pas ... une association ! Mais, un groupe de citoyens qui existe depuis le 30 octobre 2018.



INTERVIEW. Alice Dardelet, ingénieure agriculture.

Objectif zéro déchet



► Alice Dardelet s'est adressée à une cinquantaine de personnes à l'Ostal, le 30 octobre.

Pourquoi avoir lancé un collectif « 0 déchet » sur Narbonne ?

Alice Dardelet, ingénieure agriculture et alimentation durable - il en existe, en fait, beaucoup en France. Au niveau national, il y a une association nommée Zero Waste France. Personnellement, j'ai lancé un collectif 0 déchet à Albi en décembre 2016, avant d'accompagner le développement de celui de Toulouse. Donc, lorsque je suis arrivée à Narbonne voilà peu de temps, j'ai souhaité m'inscrire dans la même démarche.

« Des composteurs en ville »

Où en êtes-vous ?
Nous avons organisé une réunion le 30 octobre dernier à l'Ostal occitan, avec l'appui de l'association de mairie locale, Cers, et les Galbères. On était une cinquantaine. J'ai notamment présenté l'état des lieux de 0 déchet en

France, puis nous avons échangé, communiqué à travailler. Le but, c'est d'avoir des idées, de créer des ateliers, d'initier des conférences. Par exemple, pourquoi ne pas initier des composteurs en ville ? L'idée, c'est surtout de ne pas rester seul dans son coin, de sortir de la culpabilisation pour proposer des solutions concrètes. Nous organiserons une nouvelle rencontre fin novembre. L'objectif, c'est de se réunir une fois par mois. Je suis d'ailleurs à la recherche de bénévoles.

Quelle est votre philosophie ?
On peut la résumer avec cinq grands principes bien connus : refuser ce dont on n'a pas besoin, réutiliser ce qu'on a déjà, réparer ce qui a été cassé, recycler et composteur.

Quel est l'état des lieux sur Narbonne ?
Je n'ai pas de chiffres, de données statistiques, mais mon sentiment, c'est que c'est

compliqué. Parce qu'il y a peu d'offres de produits en vrac, on peut acheter du local, du bio, mais il n'y a pas d'épicerie sans emballage par exemple. Enfin, il y a quand même le Comptoir du goût qui propose quelques articles en vrac... Lorsque je vivais à Toulouse, j'avais 400 grammes par mois de déchets résiduels, c'est-à-dire ce qu'il reste dans la poubelle noire, à Narbonne, par la force des choses, c'est beaucoup plus.

« A Narbonne, peu d'offres en vrac »

Peut-être parce que Narbonne n'est pas une métropole comme Toulouse ?
Non, la taille, ce n'est pas une excuse. Regardez, à Castros, il y a une épicerie sans emballage... »

Nicolas Boussa
► [waste_0dechet_en_francais](#)
► [0dechet@narbonne](#)
► [@0dechetnarbonne](#)
► [@gmail.com](#) ou [facebook](#) 0 waste Narbonne





ENVIRONNEMENT

Des solutions pour l'auto-suffisance avec l'espace de vie sociale Le Forum

Des ateliers vie quotidienne durable sur la place du Forum.

Comme à chaque veille de vacances scolaires, l'espace de vie sociale Le Forum de la Maison des potes s'est ouvert aux Narbonnais. Vendredi 22 février dernier, ses membres avaient invité quelques associations locales pour une animation sur le thème Zéro déchet. « L'idée est d'investir la place du Forum afin de rencontrer les gens, de créer du lien social », explique Luc Beaumard. Sur cette place – qui n'a jamais aussi bien porté son nom – de nombreuses ateliers étaient installés. Le club Unesco Terres de l'Aude proposait ainsi de préparer le rebouteuse d'une parcelle brûlée en « adoptant » des glands de châtaignes vertes (une espèce méditerranéenne qui a la particularité de pouvoir reverdir après un incendie).



Le stand du collectif narbonnais Zéro déchets a eu beaucoup de succès. Photo Philippe Labrousse

De son côté, le collectif Zéro déchet Narbonne dévoilait de nombreuses recettes facilement réalisables pour fabriquer des produits du quotidien, comme la lessive à base de savon de Marseille et de cristaux de soude (voir vidéos sur l'indispensable.fr), le dentifrice à base d'argile, les produits ménagers à base d'écouvons dignes ou encore

le débouche canalisation à base de soude et de vinaigre blanc. Un autre stand permettait de fabriquer des petits objets en argile. L'accueil de bois avait mis en place, pour l'occasion, un espace de jeux et offrait le goûter aux passants, qui pouvaient donner une participation, utilisée pour financer une future journée au ski. Pendant deux heures, les

stands n'ont pas désempli. Préparés tant par des parents venus chercher leur progéniture à l'école voisine, que par des lycéens et collégiens des établissements proches (Victor-Hugo, Sévigné, Beaucajou) ou de simples passants, ces ateliers ont été très appréciés. Vivez les prochaines vacances !

G. G.





Nous ne sommes pas... des modèles parfaits en matière de déchets !



Objectif du Zéro Déchet = sortir de la culpabilisation via des actions simples et concrètes!

"NOUS N'AVONS PAS BESOIN D'ÊTRE
UNE POIGNÉE DE GENS À PRATIQUER LE
ZÉRO DÉCHET À LA PERFECTION

**NOUS AVONS BESOIN DE MILLIONS
DE GENS QUI LE METTENT
EN PRATIQUE DE FAÇON IMPARFAITE.»**

Nous ne sommes pas... des experts des déchets!

Mais nous sommes concernés car, comme chaque Français, nous produisons beaucoup trop de déchets !



Les déchets en France

Quelques chiffres...

590

kg/hab/an

*déchets ménagers
et assimilés*

22 tonnes de déchets !



6200

kg/hab/an

*+ BTP et activités
économiques*

17

milliards d'argent public

Sac à dos écologique

Notre véritable empreinte écologique

Voiture (1 tonne) = 70 tonnes de matériaux

Jean (600 grammes) = 32 kg de matières premières + 8 000 litres d'eau.



POUR UN MICRO ONDE

Zéro Waste, une association environnementale qui existe depuis 22 ans.



Centre national
d'information indépendante
sur les déchets
créé en 1997



Les objectifs de Zéro Waste France/groupes locaux

1. Réduire les pollutions
2. Préserver les ressources
3. Contribuer à limiter le changement climatique

*+ pleins d'autres bienfaits collatéraux :
Limiter les atteintes sur sa santé,
désencombrer sa maison,
simplifier son quotidien,
contribuer à une économie locale,
réduire ses dépenses...*



126

INCINÉRATEURS

220

DÉCHARGES

EST-CE QU'IL S'AGIT
DE VRAIES SOLUTIONS ?

NON

INCINÉRATEUR

1 TONNE
DE DÉCHETS

25 À 50 KG
DE R.E.F.I.O.M
(RÉSIDUS D'ÉPURATION
DES FUMÉES)

300 KG
DE MÂCHEFERS

(RÉSIDUS IMBRÛLÉS
& NON VALORISABLES)

DÉCHARGE

ÉMANATION DE MÉTHANE,
GAZ À FORT EFFET DE SERRE

LIXIVIAT

RISQUE
D'INFILTRATION
DANS LES SOLS

1. Faire connaître la
démarche zéro déchet

2. Accompagner les acteurs
de terrain

3. Faire progresser la
réglementation

La méthode des 5 R

1. **Refuser** ce dont nous n'avons pas de besoin
2. **Réduire** ce dont on a besoin et que nous ne pouvons refuser, mais de consommer des produits de qualité et durables,
3. **Réemployer** ce que nous consommons et que nous ne pouvons ni refuser, ni réduire,
4. **Recycler** ce que nous ne pouvons pas réutiliser,
5. **Redonner à la terre** le reste.

Refuser

= ON VIT TOUJOURS AUSSI BIEN.

ETAPE LA PLUS IMPORTANTE

MAIS PAS LA PLUS FACILE :

- **Changer nos routines**
- **Combattre nos impulsions de consommation**
- **Interroger/remettre en cause les règles sociales/de politesse**

A la boulangerie...



En séminaire...



Mais surtout, refuser le jetable !

Cela implique souvent d'anticiper et de constituer et emporter avec soi son kit zéro déchet.



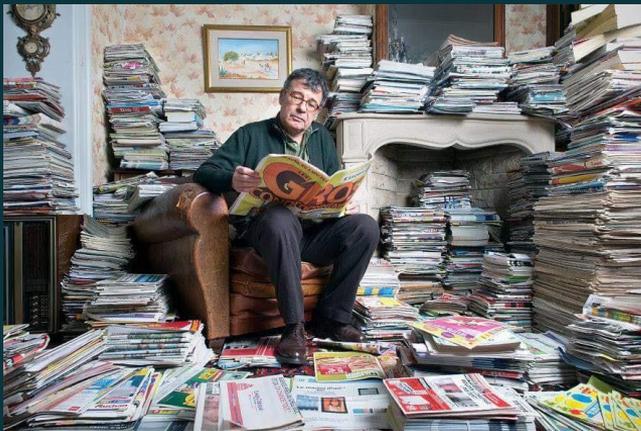
Refuser les emballages

Profiter du vrac à Narbonne

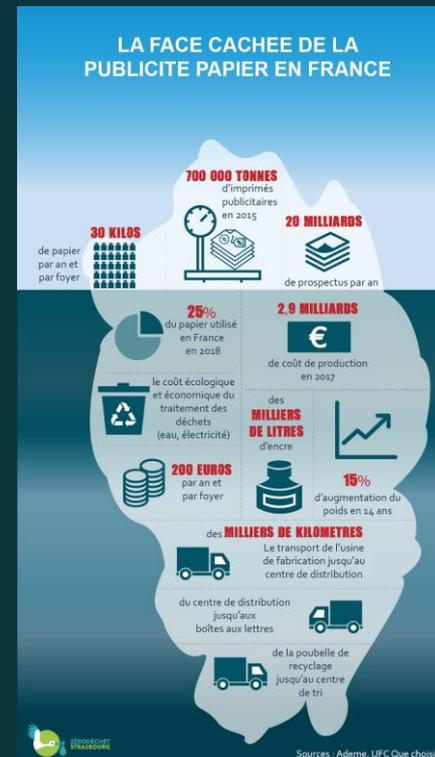


Refuser les imprimés publicitaires

(30kg/personne : + de 10% de nos déchets) !



Le non respect du stop pub est une infraction!



Pour aller plus loin dans le refus des imprimés publicitaires (...et la déforestation surtout)

1. Apposez votre stop pub, remplacez-le quand il devient illisible,
2. Identifiez les enseignes contrevenantes,
3. Rendez la pub aux commerçants,
4. Contactez la société de distribution,
5. Interpellez les marques sur les réseaux sociaux.

Et la publicité adressée?

1. Le stop pub n'est pas opposable à titre nominatif,
2. Faites valoir votre droit de retrait de vos informations personnelles auprès de la marque,
3. Menacez de saisir la CNIL.

Réduire

1,5 tonnes d'objet par Français = 45 tonnes de matière mobilisée



Réduire

Selon l'Insee, les Français consomment un peu plus chaque année depuis 50 ans.

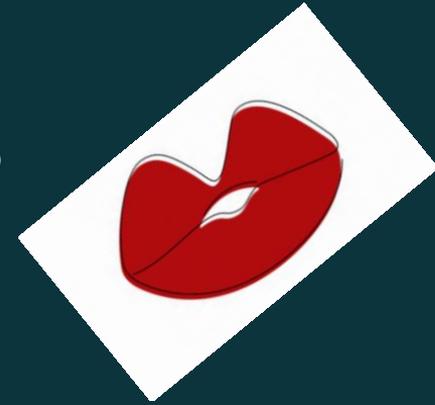
Alors qu'ils pensent posséder en moyenne 34 équipements électriques et électroniques par foyer, ils en possèdent en réalité 99 en moyenne... Et 6 d'entre eux ne sont pas utilisés (*Ipsos 2016*).

Réduire

Ce que vous décidez de ne pas acheter :

- N'aura pas à être jeté,
- N'aura pas à être produit.

La méthode bisou pour réduire nos achats



B comme Besoin

À quel besoin cet achat répond-il ?



I comme Immédiat

Puis-je attendre quelques jours avant de me décider ?

S comme Semblable

Ai-je déjà un objet qui a cette utilité ?

O comme Origine

Quelle est l'origine de ce produit ?

U comme Utile

Cet objet va-t-il m'apporter un confort primordial ?

Cet objet est-il durable?

Réduire, c'est vivre avec moins

Sobriété et désencombrement



Les questions de Béa Johnson

Cela fonctionne-t-il encore? Est-ce périmé? Est-ce réparable?

Est-ce que je l'utilise ou le mets régulièrement?

En ai-je plusieurs?

Cela met-il la santé de ma famille en danger?

Est-ce que je le garde par culpabilité?

Est-ce que je le garde parce que tout le monde en a un?

Mérite-il que je consacre du temps à le nettoyer?

Pourrais-je utiliser cet espace pour autre chose?

Est-ce réutilisable?



Un grand nettoyage

2x/an + technique de la boîte



1. Vous gardez,
2. Vous donnez,
3. Vous vendez,
4. Vous réparez.



Réduire les produits ménagers/cosmétiques en les fabriquant soi-même (nombre, ingrédients, emballages)



Réemployer

Allonger la vie de nos objets et en passant continuer à diminuer nos dépenses !



Le Défi Rien de neuf



DÉFI RIEN DE NEUF

EN 2019

**ACHETER LE MOINS
D'OBJETS NEUFS POSSIBLE**

Réduisons le gaspillage des ressources.

RIENDENEUF.ORG



ZW
ZERO WASTE
FRANCE



Acheter/vendre d'occasion à Narbonne





Donner à Narbonne



Réparation et upcycling à Narbonne



Sam. 12 oct. - 10h à 12h - Le Forum

Autoréparation d'appareils électriques

Auto-réparation d'appareils électriques avec Kioumars.

Venez avec vos compétences, vos envies d'apprendre, vos objets à réparer, vos outils...



Prêt entre voisins

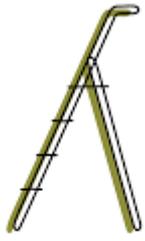
34 objets utilisés moins de 3 fois par an



Les écoHumanistes

12 min.

temps moyen d'utilisation d'une perceuse de l'usine à la déchetterie

Les écoHumanistes

15%

objets utilisés moins d'une fois par mois

source : MUTIM



KIT Prêter/ emprunter entre voisins

proposé par Les écoHumanistes



Bonjour !
Parfois, vous avez besoin d'un objet, d'un outil... mais pour ne l'utiliser qu'une seule fois... il serait dommage de l'acheter. Avec ces autocollants collés sur nos boîtes aux lettres, nous savons ce que nous pouvons emprunter chez les autres.
Le but ? Rendre utile ce que nous n'utilisons presque jamais !

Pour comprendre l'intérêt du prêt entre voisins, c'est par ici :
www.lesecohumanistes.fr/prel-entre-voisins/
 Vous pouvez aussi :
 - commander plus de kits pour vous, vos voisins ou vos proches
 - ou télécharger ce document pour l'imprimer sur feuille autocollante

C'est pratique, ça crée du lien entre voisins et ça nous permet de réduire notre impact sur l'environnement tous ensemble !



Pour commencer, collez cet autocollant :)
Tout le monde comprendra la démarche.

Vous voulez prêter autre chose ?
Utilisez les jokers !

Vous pouvez emprunter tout ça chez moi !
lesecohumanistes.fr



vélo	pompe à vélo	barbecue	outils de jardin	tondeuse	tente	matelas gonflable
perceuse	outil électrique	outils	escabeau	yaourtière	gauffrier	cafetière
robot cuisine	moules gateaux	appareil à raclette	blender	ustensiles cuisine	vaisselle	grande marmitte
ventilateur	fer à lisser	aspirateur	sèche-cheveux	lave-linge	fer à repasser	machine à coudre
voiture	table et chaises	livres et magazines	CD/ DVD	jeux de société	imprimante	accès internet

lesecohumanistes.fr
c'est aussi une infographie par mois pour comprendre, simplifier et transmettre des initiatives #ecohumanistes

On partage tout. Suivez-nous !



Recycler = la dernière option

Le meilleur déchet
est celui
que l'on ne produit pas!!!
😊

RECYCLER

La démarche Zéro Déchet est une philosophie, une stratégie et un ensemble d'outils pratiques qui visent à éviter le déchet, pas à le gérer !

Le recyclage est un pansement, il ne traite pas le problème à la source !

Face à l'explosion de la production, le recyclage ne suffit pas ! 9% des plastiques recyclés depuis les années 1950.

Effet pervers = si on sait que le recyclage est possible, tendance à surconsommer. On oublie les déchets produits en amont du cycle de vie et on se concentre sur l'aval.

On recycle des objets inutiles et jetables = caution verte.

Downcycling

Les objets ne sont pas recyclables à l'infini et le recyclage consomme trop d'énergie (transport...) !

Plastique = recyclable 5 fois avec toujours de la matière vierge

Papier = pas plus de 2 à 5 cycles de recyclage

Le meilleur tri = le moment où on décide de ne pas acheter.

Comprendre les logos de tri



Point Vert

Le fabricant paye une taxe pour la collecte des déchets



Ruban de Möbius

Emballage recyclable



Ruban de Möbius et %

Emballage recyclable et recyclé à 80%

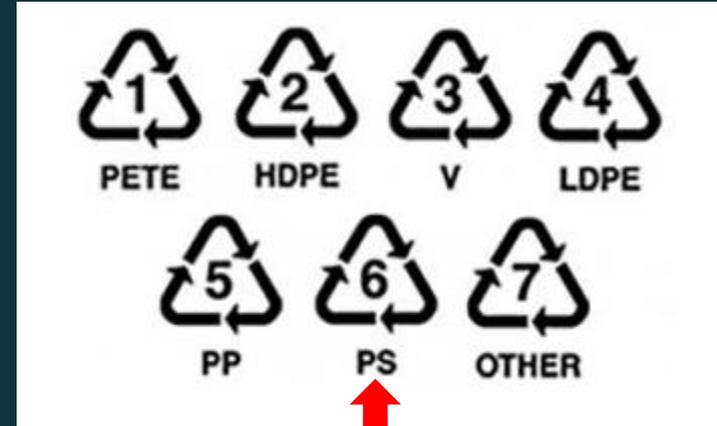


Triman

Emballage recyclable avec consignes de tri



Comprendre les logos de tri



Redonner à la Terre

(à ne pas confondre avec les usines de tri mécano-biologiques)

Dans la nature, il n'y a pas de déchet !

30% de nos poubelles peuvent être compostées.

Les biodéchets, déchets de cuisine (déchets verts, sources d'azote) et déchets de jardin/papiers/cartons (déchets bruns, source de carbone) ne sont pas des déchets mais avec de l'oxygène, ils deviennent des ressources!

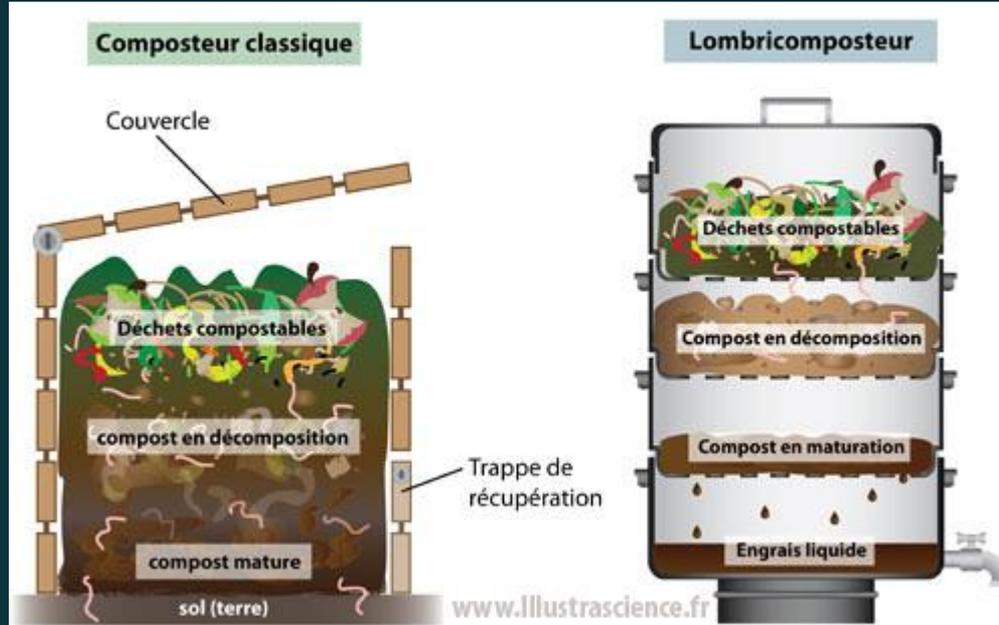
Riches en eau, il ne sert à rien de les brûler!

Retour à la terre = ils permettent d'enrichir nos sols appauvris.

Redonner à la Terre

Dans le
jardin

6 à 12
mois



Dans la maison

3 à 6 mois
Avec des vers

A utiliser en
amendement
de surface ou
en repotage
avec 50% de
terre

A fabriquer à la maison



Ou à acheter :



**Services techniques du Grand
Narbonne 10 euros**



Le Zéro Déchet est une démarche :
A LA FOIS
PERSONNELLE ET POLITIQUE

Pouvoir de la démarche individuelle :

**Changement direct sur sa propre consommation,
Participe à influencer les fabricants (acheter = voter),
Convaincre par l'exemple (sans faire de prosélytisme).**

**+ action collective
pour changer notre environnement**



Quelques conseils

Ne pas essayer de tout faire = viser un objectif réaliste par rapport à son quotidien. Le 0 déchet est impossible !

Toujours aller au plus simple et au plus rapide (2 ou 3 ingrédients max).

Choisir les actions qui nous plaisent ou piquent notre curiosité.

Ne pas se sacrifier.

Rendez-vous à notre apéro « Noël Zéro Déchet »

Le vendredi 13 décembre à partir de
18h30

Ostal Occitan, 10 rue de l'Ancien Port
des Catalans à Narbonne.

Sur inscription - auberge espagnole.



Merci :)

Des questions ? Plus d'information : zerodechetnarbonne@gmail.com



ZÉRO DÉCHET
NARBONNE



Zero Déchet Narbonne - groupe de discussion

✓ Membre

Groupe

155 membres



Zero Déchet Narbonne

✓ J'aime déjà ▼

Page - 370 personnes aiment ça

Pascaline Chiarisoli et 9 autres amis aiment ça

Zero Waste est un mouvement européen, qui vise à réduire la production de déchets et à mieux valoriser ceux que l'on produit...