

BÉA JOHANSON

# ZÉRO déchet

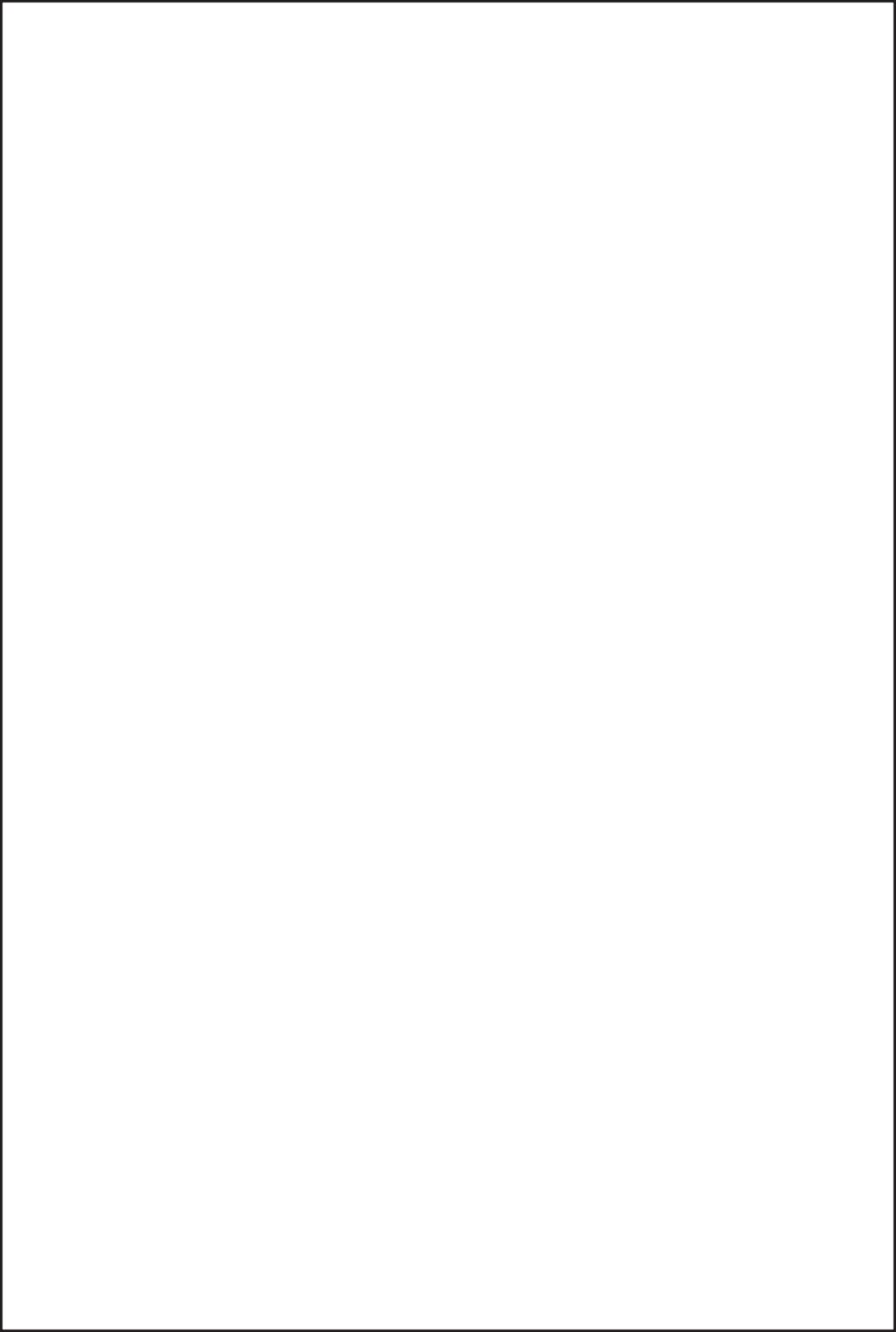


L'histoire incroyable  
d'une famille qui a réussi  
à limiter ses déchets  
à moins de 1 kg par an

AVEC  
UNE CENTAINE  
DE TRUCS POUR :

- alléger sa vie
- gaspiller moins
- économiser  
du temps  
et de l'argent

Les Éditions  
Transcontinental 



ZÉRO  
déchet

Les Éditions Transcontinental  
TC Média Livres Inc.  
5800, rue Saint-Denis, bureau 900  
Montréal (Québec) H2S 3L5  
Téléphone : 514 273-1066  
1 800 565-5531  
www.livres.transcontinental.ca

Pour connaître nos autres titres, consultez  
[www.livres.transcontinental.ca](http://www.livres.transcontinental.ca).  
Pour bénéficier de nos tarifs spéciaux s'appliquant  
aux bibliothèques d'entreprise ou aux achats  
en gros, informez-vous au  
1-855-861-2782 (faites le 2).

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
et Bibliothèque et Archives Canada  
Johnson, Bea, 1974-

[Zero waste home. Français]

Zéro déchet : l'histoire incroyable d'une famille qui a réussi à limiter ses déchets à moins de 1 kg par an  
Traduction de : Zero waste home.

ISBN 978-2-89472-940-3

1. Déchets - Réduction. 2. Style de vie durable. 3. Rangement à la maison. I. Titre. II. Titre : Zero waste home. Français.

TD793.9.J6314 2013 640.28'6 C2013-942450-4

© 2013, by Scribner

© 2013, by Béa Johnson

L'ouvrage original a été publié par Scribner sous le titre *Zero Waste Home: The Ultimate Guide to Simplifying Your Life By Reducing Your Waste*.

© Éditions des Arènes, Paris, 2013 pour la traduction française

**Pour l'édition française** Direction éditoriale : Florent Massot ;  
coordination éditoriale : Stéphanie Reis Pilar ; révision : Marceau Piana  
**Pour l'édition québécoise** Adaptation linguistique : Odette Lord ;  
adaptation des ressources : William Tovar ; mise en pages : Diane Marquette ;  
conception graphique de la couverture : Marie-Josée Forest  
Photo de l'auteure en couverture arrière : collection personnelle  
Impression : Marquis Imprimeur — Division Gagné

Imprimé au Canada

© Les Éditions Transcontinental, une marque de commerce de TC Média Livres Inc., 2014,  
pour la version française publiée en Amérique du Nord.

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 1<sup>er</sup> trimestre 2014  
Bibliothèque et Archives Canada

#### TOUS DROITS RÉSERVÉS

Toute reproduction du présent ouvrage, en totalité ou en partie, par tous les moyens présentement connus ou à être découverts, est interdite sans l'autorisation préalable de TC Média Livres Inc.

Toute utilisation non expressément autorisée constitue une contrefaçon pouvant donner lieu à une poursuite en justice contre l'individu ou l'établissement qui effectue la reproduction non autorisée.

Les Éditions Transcontinental remercient le gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition. Nous remercions également la SODEC de son appui financier (programmes Aide à l'édition et Aide à la promotion).



Imprimé sur Rolland Enviro110, contenant  
100% de fibres recyclées postconsommation,  
certifié Eco-Logo, Procédé sans chlore, FSC  
Recyclé et fabriqué à partir d'énergie biogaz.

Béa Johnson

# ZÉRO déchet

Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Laure Motet

Illustrations de Béa Johnson

Les Éditions  
Transcontinental 



À Max et Léo



# Table des matières

Introduction	9
<b>Le style de vie zéro déchet</b>	
Ses 5 règles et ses bienfaits	29
La cuisine et les provisions	63
La salle de bains, les produits de toilette et le bien-être	119
La chambre à coucher et la garde-robe	167
Le ménage et l'entretien	199
Le bureau et le courrier	235
Les enfants et l'école	263
Les fêtes et les cadeaux	301
Les sorties et les voyages	325
S'impliquer	349
L'avenir du zéro déchet	363
Carnet d'adresses pour appliquer les 5 règles	374
Remerciements	400

Cet ouvrage reflète les idées et opinions de son auteure. Il vise à fournir des informations utiles et instructives. L'auteure et l'éditeure n'entendent pas y prodiguer de conseils sanitaires ou médicaux, ni de services professionnels personnalisés. Le lecteur doit consulter son professionnel de santé, son médecin ou tout autre professionnel compétent avant de mettre en pratique les suggestions contenues dans ce livre, ou d'en tirer des conclusions.

L'auteure et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant les éventuels litiges, pertes ou risques (qu'ils soient personnels ou non) relatifs à l'adoption ou à l'application, directe ou indirecte, du contenu de cet ouvrage.

# Introduction

Il n'y a pas si longtemps, les choses étaient bien différentes : je possédais une maison de 3 000 pieds carrés, deux voitures, quatre tables et vingt-six chaises. Je remplissais une poubelle de 240 litres chaque semaine.

Aujourd'hui, moins j'ai de biens matériels, plus je me sens riche. Et je n'ai plus besoin de sortir les poubelles !

Tout a changé il y a quelques années. Ma grande maison n'a pas brûlé, pas plus que je ne suis devenue moine bouddhiste.

Voici mon histoire.

J'ai grandi en Provence, dans une maison banale située au fond d'une impasse : loin de la ferme où mon père avait passé son enfance, ou de la base militaire où ma mère avait été élevée. Fidèle à ses origines paysannes, mon père était tout de même décidé à profiter au maximum du lopin de terre de son pavillon de banlieue : dès les premiers jours du printemps, il le travaillait à la sueur de son front pour y faire pousser fruits et légumes. L'hiver, il trouvait refuge dans le garage, parmi des tiroirs emplis de vis, de boulons et de pièces en tout genre : la récup était son hobby. Il était (et est toujours) le genre de personne qui n'hésitait pas à s'arrêter sur le bord de la route s'il voyait un vieil aspirateur, une radio, une télé ou une machine à laver abandonnés. Si l'objet en question

lui semblait réparable, il le jetait à l'arrière de sa voiture, le rapportait à la maison, le démontait, puis le remontait : d'une manière ou d'une autre, il réussissait toujours à le refaire fonctionner. Il savait même réparer les ampoules grillées ! Mon père est doué, c'est évident, mais ce genre de savoir-faire est assez courant dans la région. Les gens sont débrouillards dans les campagnes, ils savent comment prolonger la durée de vie de leurs affaires. Quand j'étais enfant, par exemple, le tambour d'une vieille machine à laver nous servait de piège à escargots, et sa carcasse, de cabane de jeux (un peu petite, il faut bien l'avouer !).

À mes yeux, notre maison représentait une version moderne de *La Petite Maison dans la prairie*, série télévisée que je regardais religieusement lors de ses nombreuses rediffusions. Bien que nous vivions dans une banlieue résidentielle et que mes deux frères et moi ne participions pas autant aux tâches domestiques que les enfants Ingalls (mon frère aîné ayant même la phobie des éponges !), mon père était du style bricoleur, et ma mère, une femme d'intérieur accomplie malgré un budget serré. Elle préparait des repas à trois services pour le dîner et le souper. Sa semaine était organisée autour de l'église, de la cuisine, du ménage, du repassage, de la couture et du tricot – tout comme celle de Caroline Ingalls ! Le jeudi, elle arpentait le marché à la recherche de bonnes affaires en fils et en tissus. Après l'école, je l'aidais à transférer des patrons et la regardais transformer ses étoffes en vêtements élaborés. Dans ma chambre, je l'imitais en créant des tenues pour mes deux poupées Barbie à partir de vieux collants et de gaze (mes parents recevaient celle-ci lors de leurs visites à des collectes de sang). À douze ans, j'ai cousu mon premier ensemble et, à treize, j'ai tricoté mon premier pull-over.

Excepté les occasionnelles bagarres avec mes frères, notre vie de famille semblait heureuse. Toutefois, des désaccords

profonds, qui étaient imperceptibles pour nous, conduisirent nos parents au divorce. À dix-huit ans, fragile psychologiquement, j'ai ressenti le besoin de m'éloigner, et je suis partie pour la Californie, pour y être jeune fille au pair pendant un an. J'étais loin de m'imaginer que, pendant cette année, je tomberais amoureuse de l'homme de mes rêves, de celui qui allait devenir mon mari, Scott. Il ne correspondait pas à l'image du surfeur californien dont rêvent les jeunes Françaises, mais ses gestes attentionnés m'apportèrent la stabilité émotionnelle dont j'avais tant besoin à l'époque. Ensemble, nous voyageâmes dans le monde entier et vécûmes à l'étranger, mais, quand je suis tombée enceinte, j'ai voulu être une supermaman à l'américaine (comme celles que j'avais vues à la télé), et nous sommes donc rentrés aux États-Unis.

## **MON RÊVE AMÉRICAIN**

Quand nos garçons, Max et, peu de temps après, Léo, sont nés, je vivais mon rêve américain et en exhibais tous les signes extérieurs : nous vivions à Pleasant Hill, une banlieue résidentielle de San Francisco, dans une maison contemporaine de 3 000 pieds carrés située dans une impasse, avec de hauts plafonds, deux salons, un *walk-in*, un garage pouvant abriter trois voitures et un bassin à poissons. Nous avions un 4 x 4, une énorme télé et un chien. Nous remplissions deux réfrigérateurs, une laveuse et une sécheuse de tailles industrielles plusieurs fois par semaine. Notre maison n'était pas désordonnée pour autant, et je n'achetais pas tout neuf. J'avais hérité de mes parents l'art de faire des économies et je cherchais volontiers les aubaines dans les vêtements, jouets et meubles d'occasion. Malgré tout, sur le côté de la maison, une gigantesque poubelle recueillait des restes de pots de

peinture et nos montagnes de détritiques hebdomadaires. Mais notre empreinte écologique ne nous dérangeait pas, car nous remplissions le bac de recyclage.

En sept ans, Scott a gravi les échelons de la société où il travaillait : il gagnait très bien sa vie, ce qui nous permettait de partir en vacances à l'étranger deux fois par an, d'organiser des fêtes somptueuses, d'acheter des produits alimentaires de premier choix, d'avoir un abonnement à une piscine privée, de faire des tournées de magasinage toutes les semaines et de stocker des tonnes d'objets qui ne servent qu'une fois et qu'on jette aussi vite.

Nous n'avions pas de problèmes financiers : la vie était facile, et je pouvais m'offrir des cheveux de Barbie, blond platine, un bronzage artificiel, des lèvres au collagène et un front botoxé. J'ai même essayé les extensions de cheveux, les faux ongles et un soin d'amincissement consistant à faire du vélo d'appartement enroulée dans de la pellicule de plastique. Nous étions en bonne santé et avions des amis formidables. Nous semblions tout avoir.

Pourtant, les choses n'étaient pas toutes roses. J'avais trente-deux ans et, au fond de moi, j'étais terrifiée à l'idée que ma vie soit figée, immuable. Nous étions devenus sédentaires. Dans notre banlieue-dortoir, avec ses larges avenues et ses centres commerciaux, nous passions trop de temps en voiture et pas assez à pied. La vie trépidante des capitales où nous avons vécu à l'étranger nous manquait. Nous regrettions de ne pas pouvoir arpenter les rues, aller à pied au café ou à la boulangerie.

## VERS LA SIMPLICITÉ

Nous avons décidé de déménager de l'autre côté de la baie, à Mill Valley, un village avec un centre-ville à l'européenne. Nous avons vendu notre maison, nous sommes installés temporairement dans un appartement avec le strict nécessaire et avons mis le reste dans un entrepôt, pensant que nous finirions par trouver la maison parfaite pour accueillir ma décoration d'inspiration mauresque et tous les meubles qui allaient avec.

C'est au cours de cette période de transition que nous avons réalisé qu'en ayant moins de biens matériels nous avons plus de temps pour faire ce que nous aimions. Nous ne passions plus nos week-ends à tondre la pelouse et à entretenir notre grande maison et son contenu : désormais, nous passions du temps en famille, à faire du vélo ou des randonnées, à pique-niquer et à partir à la découverte de notre nouvelle région côtière. Une vraie libération ! Scott a fini par comprendre ce que son père avait voulu dire peu de temps avant sa mort : « Si je pouvais revenir en arrière, je passerais moins de temps à entretenir ma pelouse ! » De mon côté, alors que je réfléchissais au nombre de tables et de chaises que j'avais collectionnées au fil des ans pour meubler le coin cuisine, la salle à manger et les deux terrasses de notre ancienne maison, je me suis rappelé une remarque que m'avait faite mon bon ami Éric : « Combien d'endroits faut-il pour s'asseoir dans une maison ? »

Je me suis peu à peu rendu compte que la plupart des choses que nous avons mises en entrepôt ne nous manquaient pas, que nous avons passé un nombre incalculable d'heures et dépensé des sommes folles pour des affaires inutiles.

Faire du magasinage pour notre ancienne maison était devenu un passe-temps sans aucun intérêt, un prétexte pour

sortir et m'occuper dans notre banlieue-dortoir. J'ai compris que la plupart des objets que nous stockions n'avaient aucun but précis, si ce n'est celui de remplir des pièces immenses. Nous avons accordé trop d'importance aux « choses ». Chercher la simplicité nous permettrait d'avoir une vie plus riche, plus sensée.

Il nous a fallu un an et deux cent cinquante visites pour trouver la maison idéale : un cottage construit en 1921, de 1 400 pieds carrés, sans pelouse, à deux pas du centre-ville où l'on nous avait dit qu'il n'y avait rien dans notre budget. Les prix étaient deux fois plus élevés au pied carré à Mill Valley qu'à Pleasant Hill : la vente de notre maison précédente nous permettait donc d'en acheter une deux fois plus petite. Mais nous rêvions d'être à deux pas des sentiers de randonnée pédestre, de la bibliothèque, de l'école et des cafés, et nous étions disposés à vivre dans plus petit.

Quand nous avons déménagé, nous avons rempli le garage et le sous-sol des meubles qui n'étaient plus adaptés à notre nouvelle maison et les avons peu à peu vendus. Puis nous avons évalué ce dont nous avons vraiment besoin et nous sommes débarrassés de tout ce qui n'avait pas de réelle utilité. Avions-nous vraiment besoin de garder la remorque à vélos, le kayak, les patins à roues alignées, les planches à neige, la tenue de taekwondo, les deux paires de gants de boxe, le support à vélos, les trottinettes, le panier de basket, les boules de pétanque, les raquettes de tennis, le tuba, le matériel de camping, les planches à roulettes, le bâton et le gant de baseball, le but de soccer, l'ensemble de badminton, les bâtons de golf et les cannes à pêche ? Dans un premier temps, faire le vide fut difficile pour Scott. Il adorait les activités sportives et avait travaillé dur pour se payer tous ces équipements, mais il finit par comprendre qu'il valait mieux déterminer ses activités

préférées, se concentrer sur un nombre plus restreint d'entre elles, plutôt que de laisser la poussière s'accumuler sur des bâtons de golf. C'est comme ça qu'en deux ans environ nous nous sommes séparés de 80 % de nos affaires.

## **VERS LA RÉDUCTION DES DÉCHETS**

Quand nous avons entrepris de simplifier notre vie, j'ai suivi les conseils que donne Elaine St. James dans ses livres sur la simplicité et j'ai relu les différents tomes de *La Petite Maison dans la prairie* de Laura Ingalls Wilder. Ces livres nous ont poussés à remettre en question toutes nos activités quotidiennes. Nous avons débranché la télé et annulé nos abonnements à divers catalogues et magazines. Sans la télé et le magasinage pour nous faire perdre notre temps, nous avons enfin pu nous sensibiliser aux questions environnementales qui nous préoccupaient déjà. Nous avons lu des livres comme *Natural Capitalism*<sup>1</sup>, *Cradle to Cradle*<sup>2</sup> et *Nutrition, mensonges et propagande*<sup>3</sup>, et loué des documentaires comme *Un jour sur Terre*<sup>4</sup> et *Home*<sup>5</sup>. Nous avons découvert les conséquences désastreuses des régimes alimentaires malsains et de la consommation irresponsable. Nous avons commencé à comprendre non seulement que la survie de notre planète était compromise, mais aussi que nos

1. Ouvrage de Paul Hawken, Amory Lovins et Hunter Lovins, sous-titré « Comment réconcilier économie et environnement », Scali, Paris, 2008, pour l'édition française (NDT).

2. Ouvrage de Michael Braungart et William McDonough, sous-titré « Créer et recycler à l'infini », Éditions Alternatives, 2011, pour l'édition française (NDT).

3. Ouvrage de Michael Pollan, Thierry Souccar Éditions, Vergèze, 2008, pour la version française (NDT).

4. Film documentaire réalisé et écrit par Alastair Fothergill et Mark Linfield sorti en 2007 (NDT).

5. Film documentaire écrit et réalisé par Yann Arthus-Bertrand et sorti en 2009 (NDT).

décisions quotidiennes inconsidérées ne faisaient qu'empirer la situation du monde dans lequel nous vivons, monde que nous allons léguer à nos enfants.

Nous prenions énormément notre voiture, emballions notre dîner dans des sacs en plastique jetables, buvions de l'eau en bouteille, nous servions sans compter d'essuie-tout et de mouchoirs en papier et utilisions d'innombrables produits toxiques pour nettoyer la maison et prendre soin de nous. Les nombreuses poubelles que j'avais remplies de sacs à provisions à Pleasant Hill et les plats surgelés entourés de plastique que j'avais fait réchauffer au four à micro-ondes me sont également revenus à l'esprit. Je me suis rendu compte qu'en vivant le rêve américain nous étions devenus des citoyens et des consommateurs irresponsables. Comment avons-nous pu à ce point nous couper de la réalité et des conséquences de nos actions ? Ou, plutôt, en avons-nous jamais eu conscience ? Qu'étions-nous en train d'enseigner à nos deux garçons, Max et Léo ? D'un côté, ces découvertes nous donnaient envie de pleurer, nous étions furieux d'avoir été aveugles pendant aussi longtemps. D'un autre, elles nous ont donné la force, nous ont convaincus de changer radicalement nos habitudes de consommation et notre style de vie, pour l'avenir de nos enfants.

Scott a ressenti le besoin de mettre ses théories en pratique : en pleine récession économique, il a démissionné pour créer sa propre société de conseil en développement durable. Nous avons changé les enfants d'école (l'école privée française n'étant plus dans nos moyens), et j'ai entrepris d'instaurer des alternatives écologiques à la maison.

Ayant compris que le recyclage n'était pas la solution miracle à la crise environnementale et que les matières plastiques ravageaient les océans, nous sommes d'abord passés des bouteilles d'eau jetables aux gourdes, puis des sacs

en plastique aux grands sacs à provisions. Il suffisait de penser à les prendre avec nous quand nous en avions besoin : facile. J'ai ensuite commencé à faire mes courses dans les magasins bio : j'ai compris que les produits locaux et diététiques qu'ils proposaient valaient bien quelques dollars de plus et que le rayon des aliments en vrac permettait d'éviter les emballages inutiles.

Avec des filets à linge pour transporter fruits et légumes, des sacs en tissu que j'ai cousus à partir d'un vieux drap pour acheter les aliments en vrac, et toute une collection de bocaux pour ranger ces derniers, j'ai peu à peu réduit notre consommation de produits sous emballage. (On peut même dire que je suis devenue accro au vrac, parcourant de longues distances en voiture dans la région de la baie de San Francisco, à la recherche de fournisseurs). Fabriquer une douzaine de torchons dans ce même drap et acheter des chiffons en microfibre élimina le sempiternel essuie-tout. Scott aménagea un tas de compost dans le jardin, et je pris des cours de botanique et de cueillette pour apprendre à me servir des plantes sauvages que nous repérons lors de nos randonnées.

J'étais tellement obsédée par les déchets que générait notre cuisine que j'en avais oublié la salle de bains, mais je me suis vite mise à essayer des solutions alternatives, sans déchet, dans cette pièce aussi. Pendant six mois, je me suis lavé les cheveux avec du bicarbonate de soude et les ai rincés avec du vinaigre de cidre. Lorsque Scott a fini par ne plus supporter l'« odeur de vinaigrette » au lit, j'ai découvert que des shampoings et des démêlants se vendaient en vrac. Fini le magasinage à Pleasant Hill pour me distraire. Ce qui me stimulait désormais, c'était de découvrir des pratiques à la fois économiques et respectueuses de l'environnement. Notre situation financière était

devenue difficile depuis que Scott s'était lancé dans sa nouvelle activité professionnelle.

Max et Léo participaient à nos efforts écologiques eux aussi, en se rendant à l'école à vélo, en faisant la course pour prendre la douche la plus rapide possible, en éteignant systématiquement la lumière dans une pièce inoccupée, etc. Malgré tout, un jour, alors que j'accompagnais Léo à une sortie scolaire au magasin bio local, il m'a surpris en ne sachant pas répondre à une question de son instituteur : « Pourquoi est-ce écologique d'acheter en vrac ? » C'est à ce moment-là que j'ai réalisé que nous n'avions pas encore informé nos enfants de nos efforts ciblés sur la réduction des déchets. Satisfaits de mes biscuits faits maison, ils n'avaient même pas remarqué que les biscuits sous emballage avaient disparu. Ce soir-là, je leur ai montré et expliqué pourquoi nous avons un garde-manger atypique et leur ai parlé des autres changements qu'ils avaient déjà adoptés sans même s'en rendre compte. Maintenant que les enfants étaient au courant, nous étions en mesure de viser ensemble le zéro déchet.

J'étais tombée sur ce terme, jusqu'alors appliqué aux pratiques industrielles, en recherchant des alternatives aux emballages. Je n'ai pas approfondi sa définition ni même porté attention à ce que cela impliquait pour les industries, mais l'idée m'a frappée. Elle nous donna un objectif et un moyen de quantifier nos efforts : nous ne savions pas si nous étions capables d'échapper complètement aux ordures ménagères, mais elle nous obligeait à discerner l'origine de celles que nous produisions et de nous attaquer même aux plus petites d'entre elles.

Nous avons atteint un tournant.

## LE ZÉRO DÉCHET POUSSÉ À L'EXTRÊME

Pour définir les prochaines étapes à suivre, j'ai examiné ce qu'il restait dans notre poubelle et notre bac à recyclage. Dans la poubelle, j'ai trouvé des emballages de viande, de poisson, de fromage, de pain, de beurre, de glace et de papier de toilette ; au recyclage, des papiers, des boîtes de conserve de tomate, des bouteilles de vin vides, des verres à moutarde et des contenants de boisson de soya. J'ai entrepris de tous les bannir.

J'ai commencé à présenter des bocaux à la boucherie de mon magasin pour les faire remplir de viande et de charcuterie et éliminer les barquettes en polystyrène. Cela m'a valu des regards étonnés, des questions et des remarques de la part des autres clients et des employés, mais je me suis aperçue que leur dire tout simplement que je n'avais pas de poubelle leur convenait et m'évitait de partir dans des débats. Puis, je me suis mise à apporter une taie d'oreiller à la boulangerie de mon supermarché pour récupérer ma commande hebdomadaire de pain non emballé : au départ, j'ai eu droit à quelques remarques là aussi, mais cette habitude a vite été acceptée. Un nouveau marché de producteurs s'est ouvert près de chez moi : j'ai alors entrepris de faire mes premières conserves de tomates fraîches pour ma réserve d'hiver. J'ai trouvé une cave qui acceptait de remplir nos bouteilles de vin rouge de table, j'ai appris à faire du papier à partir des photocopies que mes enfants ramenaient de l'école et je me suis attaquée à tous les imprimés publicitaires qui atterrisaient dans notre boîte aux lettres. La bibliothèque ne proposait pas de livre sur la réduction de déchets, je me suis donc ouverte aux idées nouvelles : j'ai cherché sur Google des façons de remplacer les produits que je ne trouvais pas sans emballage. J'ai appris à pétrir le pain, à conffectionner de la moutarde maison, à incuber du

yogourt, à faire du fromage, à filtrer du lait de soya, à baratter du beurre et à fabriquer du baume pour les lèvres.

Un jour, un invité bien intentionné est arrivé chez moi avec un dessert sous emballage. C'est à ce moment-là que j'ai réalisé que nous n'atteindrions jamais notre objectif de zéro déchet sans l'aide de nos amis et de notre famille. J'ai compris que c'est à l'extérieur de la maison que je devais commencer le zéro déchet, principalement en achetant en vrac dans les magasins bio et en privilégiant les articles réutilisables à ceux à usage unique, mais aussi en demandant à nos amis de ne pas apporter de déchets ou nous offrir de babioles quand ils nous rendent visite. C'est alors que nous avons ajouté le verbe « refuser » au mantra du développement durable : « Réduire, réutiliser, recycler et composter. » J'ai commencé à écrire un blogue pour partager notre style de vie, en me donnant pour mission de faire savoir à nos amis et à notre famille que nos efforts étaient réels et notre objectif d'atteindre zéro déchet, sérieux. J'ai prié pour qu'on ne m'apporte plus de boîtes de gâteaux indésirables, de petits cadeaux inutiles, ni de publicités, et j'ai créé un service de conseil pour diffuser mes idées et aider les autres à simplifier leur vie.

Rapidement, nous avons réduit nos déchets recyclables à quelques rares courriers, photocopies scolaires et bouteilles de vin blanc vides. Nous étions arrivés à un point où le zéro recyclage était même envisageable. À cette même époque, nous sommes partis pour notre voyage annuel en France : je rêvais qu'à notre retour nous irions encore plus loin dans notre démarche zéro déchet et que nous annulerions le service de collecte sélective.

## **TROUVER L'ÉQUILIBRE**

Les tas d'ordures à l'aéroport et dans l'avion m'ont vite ramenée à la réalité. Je me suis aperçue que je vivais dans une bulle. À

l'échelle de la planète, il y avait toujours autant de gaspillage. Passer deux mois chez ma mère, dans une maison « normale », m'a permis de faire la pause dont j'avais besoin pour me détendre, cesser de porter des jugements et me débarrasser de mes frustrations. J'ai aussi eu l'occasion de prendre du recul par rapport à mon obsession du zéro déchet. J'ai compris que certaines de mes pratiques m'isolaient socialement, qu'elles prenaient beaucoup trop de temps et n'étaient donc pas durables. Faire mon propre beurre par exemple revenait très cher, compte tenu de la quantité qu'il me fallait pour cuisiner biscuits et autres quiches chaque semaine ; faire du fromage était difficile et non nécessaire puisque je pouvais l'acheter à la coupe, sans emballage, en faisant remplir mon bocal. J'étais allée trop loin. J'étais allée jusqu'à chercher de la mousse en forêt pour remplacer le papier de toilette, pour l'amour du ciel !

En fin de compte, il semblait que nous serions plus à même de tenir le cap si nous n'étions pas aussi durs envers nous-mêmes, si nous trouvions une forme d'équilibre. Générer zéro déchet, c'était faire le choix d'un certain mode de vie : si nous voulions nous y tenir à long terme, nous devons faire en sorte que cela soit viable et corresponde à la réalité de notre quotidien. Il nous fallut à nouveau simplifier.

À notre retour de France, j'ai laissé tomber les extrêmes, sans compromettre pour autant les avancées que nous avons faites en matière de réduction des déchets. J'ai cessé d'aller chercher des produits en vrac à Perpette-les-Oies en faisant avec ceux que vendent les magasins proches de chez nous. Au lieu de faire de la glace maison, j'ai demandé au marchand du coin de m'en remplir un bocal. Nous avons aussi à nouveau accepté que nos invités nous offrent du vin et avons abandonné l'idée du zéro recyclage. J'ai arrêté de faire mon propre beurre et me suis décidée à composter les papiers d'emballage sulfurisés de

celui que j'achetais dans le commerce. À ce jour, le beurre est toujours la seule nourriture que nous achetons sous emballage. En un mois, le zéro déchet est devenu simple comme bonjour, amusant, et absolument pas stressant.

Scott, qui craignait depuis le début que ma nouvelle passion pour les marchés de producteurs, les alternatives écologiques et les produits biologiques en vrac ne soit une charge trop lourde pour nos finances, entreprit d'analyser nos dépenses. Il compara les frais occasionnés par notre ancien style de vie (en 2005) et le nouveau (en 2010) : il passa en revue tous nos relevés bancaires, en tenant compte du fait que nos deux garçons mangeaient désormais beaucoup plus (puisque'ils avaient cinq ans de plus). Ses conclusions furent meilleures que ce que nous avions osé espérer : nous faisons près de 40 % d'économie sur nos dépenses annuelles ! Ce chiffre, associé au gain de temps – ayant adopté un style de vie plus simple et faisant moins de virées magasinage –, a suffi à faire disparaître toutes ses craintes.

Aujourd'hui, notre mode de vie ne nous pose plus aucun problème. Nous avons tous les quatre adopté de nouvelles pratiques dans notre train-train quotidien et profitons au maximum de ce que ce style de vie a à offrir – bien au-delà de la simple « bonne conscience écolo ». En adoptant des alternatives zéro déchet, nous avons remarqué des améliorations incontestables dans notre vie : un gain de temps et d'argent considérable, et des bienfaits notables sur notre santé. Nous avons découvert que ce mode de vie n'était pas synonyme de privation. Bien au contraire, grâce à lui, j'ai trouvé un sens et un but à ma vie. Celle-ci en a été complètement transformée. Elle tourne maintenant autour des expériences nouvelles, et non plus des biens matériels. Désormais, j'embrasse le changement, je ne me réfugie plus dans le déni.

## À PROPOS DE CE LIVRE

Notre environnement, notre économie et notre santé sont en crise. Les ressources naturelles s'épuisent, l'économie est instable, notre état de santé décline, et notre qualité de vie n'a jamais été aussi basse. Que peut-on faire devant ces problèmes monumentaux ? Le poids écrasant de la réalité peut nous paralyser, mais nous devons garder à l'esprit que nos actions individuelles sont déterminantes et capables de changer les choses.

Les ressources naturelles s'épuisent, et, pourtant, nous achetons des produits à base de pétrole. L'économie est faible, mais nous achetons des produits étrangers. Notre état de santé général décline, mais nous nous nourrissons d'aliments transformés et utilisons des produits toxiques pour nettoyer nos maisons. Ce que nous consommons influe directement sur notre environnement, notre économie et notre santé, tout en soutenant des pratiques industrielles spécifiques et en créant une demande plus forte. En d'autres termes, acheter, c'est voter. Les décisions que nous prenons au quotidien ont le pouvoir de nuire à notre société ou de la guérir.

Beaucoup de personnes se sentent concernées par la conservation de l'environnement et aspirent à faire plus, au-delà du simple recyclage.

Le concept du zéro déchet nous a donné la confiance nécessaire pour relever de front les défis qui se présentaient à nous.

Ce livre vous proposera des solutions différentes de celles qu'on trouve habituellement dans les ouvrages traitant de l'écologie. Il vous encouragera à désencombrer et à moins recycler, pour le bien de l'environnement mais aussi pour votre bien à vous. Vous y trouverez des solutions, pratiques et testées, pour mener une existence plus riche et plus saine.

Elles utilisent les ressources durables et sans déchet à notre disposition et suivent 5 règles de base, dans cet ordre précis : refuser (ce dont nous n'avons pas besoin), réduire (ce dont nous avons besoin), réutiliser (ce que nous consommons), recycler (ce que nous ne pouvons ni refuser, ni réduire, ni réutiliser) et composter (le reste).

Ces dernières années, j'ai compris que tout le monde portait un regard différent sur notre style de vie. Par exemple, certains pensent qu'il est excessif parce que nous ne consommons pas de *junk food*. Pour d'autres il n'est pas assez extrême car nous achetons du papier de toilette, mangeons de la viande une fois par semaine et prenons l'avion de temps à autre. Ce qui compte à nos yeux, ce n'est pas ce que les gens pensent mais ce que notre style de vie nous apporte, à nous. Ce ne sont pas les clichés sur ses prétendues contraintes, mais les possibilités infinies que nous avons découvertes dans le zéro déchet qui en font un sujet digne d'intérêt. Et l'idée de partager ce que nous avons appris pour aider les autres à améliorer leur vie me réjouit.

Ce livre ne vise *pas* à vous faire atteindre le zéro déchet absolu : compte tenu des pratiques industrielles actuelles, il est évident que cela est impossible aujourd'hui. Mais le zéro déchet est un idéal, un objectif auquel on peut tenter de se rapprocher au maximum. Tous les lecteurs de cet ouvrage ne pourront pas mettre en pratique l'intégralité des conseils prodigués dans ces pages, ni réduire leurs déchets domestiques à un kilo par an, comme le peut ma famille. D'après le *feedback* que me donnent les lecteurs de mon blogue, des questions géographiques et démographiques entrent en jeu et influent sur la mise en pratique du zéro déchet. Mais tout le monde peut effectuer quelques changements dans sa vie. Après tout, **ce qui importe, c'est de comprendre l'impact que notre pouvoir**

## **d'achat a sur l'environnement et d'agir en conséquence.**

Le plus petit pas vers le développement durable aura un effet positif sur notre planète et notre société.

Je suis consciente que, compte tenu de ma position, certains me reprocheront de publier un livre imprimé. Je leur objecterai ceci : des informations utiles ne doivent-elles être partagées qu'avec ceux qui lisent des livres électroniques ? À l'heure actuelle, publier un livre simultanément en version imprimée et électronique est le meilleur moyen pour moi d'atteindre un maximum de lecteurs. Je crois qu'il est de mon devoir de faire connaître ma méthode du zéro déchet au plus grand nombre, de faire évoluer nos habitudes de surconsommation, et d'encourager les entreprises à rendre compte des produits et des choix qui ont un impact sur notre santé et gaspillent nos ressources naturelles. J'ai longuement réfléchi avant de prendre cette décision. Mon analyse du « pour » et du « contre » m'a conduite à penser qu'inciter ne serait-ce qu'une personne à réduire ses déchets au quotidien valait bien le coût environnemental de ce livre. De plus, il serait hypocrite de ma part de ne pas l'imprimer, alors que je fréquente moi-même assidûment les bibliothèques ! D'ailleurs, je vous encourage vivement à donner ce livre à une bibliothèque ou à un ami quand vous n'en aurez plus besoin.

*Zéro Déchet* n'est pas un ouvrage scientifique. Les statistiques et les données brutes, ce n'est pas mon truc. De nombreux auteurs ont déjà brillamment analysé et démontré la nécessité, pour notre société, de passer au zéro déchet. Dans *Garbology*, Edward Humes<sup>6</sup> analyse le problème de nos déchets et dévoile l'horrible vérité. Dans *Vilain Petit Canard*.

6. Edward Humes, *Garbology. Our Dirty Love Affair with Trash*, Avery, New York, 2012 (NDT).

*Ces produits domestiques qui nous intoxiquent*, Rick Smith et Bruce Lourie<sup>7</sup> font prendre conscience de la toxicité de nombreux articles de notre quotidien. Ce livre est différent. C'est un guide pratique, basé sur ma propre expérience.

Mon but, mon ambition, est de partager avec mes lecteurs les trucs et astuces qui ont fait leurs preuves chez moi et qui m'ont aidée à me rapprocher le plus possible du zéro déchet. Je partage avec vous ce qui a fonctionné et aussi ce qui a échoué lamentablement ! Certains s'y essaieront en dilettante ; d'autres décideront de pousser les choses à l'extrême. Quoi qu'il en soit, j'espère que vous y trouverez des solutions utiles, quelle que soit votre situation personnelle ou géographique.

Le foyer devrait être un sanctuaire. Nous – mères, pères, citoyens – avons le droit, si ce n'est le devoir, et assurément le pouvoir, de faire évoluer le monde de manière positive par nos décisions et nos actions quotidiennes.

Construire un avenir meilleur commence chez soi avec le zéro déchet !

7. Rick Smith et Bruce Lourie, *Vilain Petit Canard. Ces produits domestiques qui nous intoxiquent*, Éditions MultiMondes, Québec, 2010 (NDT).

# Le style de vie zéro déchet





## Remerciements

Je tiens à remercier ceux sans qui ce livre n'aurait pas pu voir le jour.

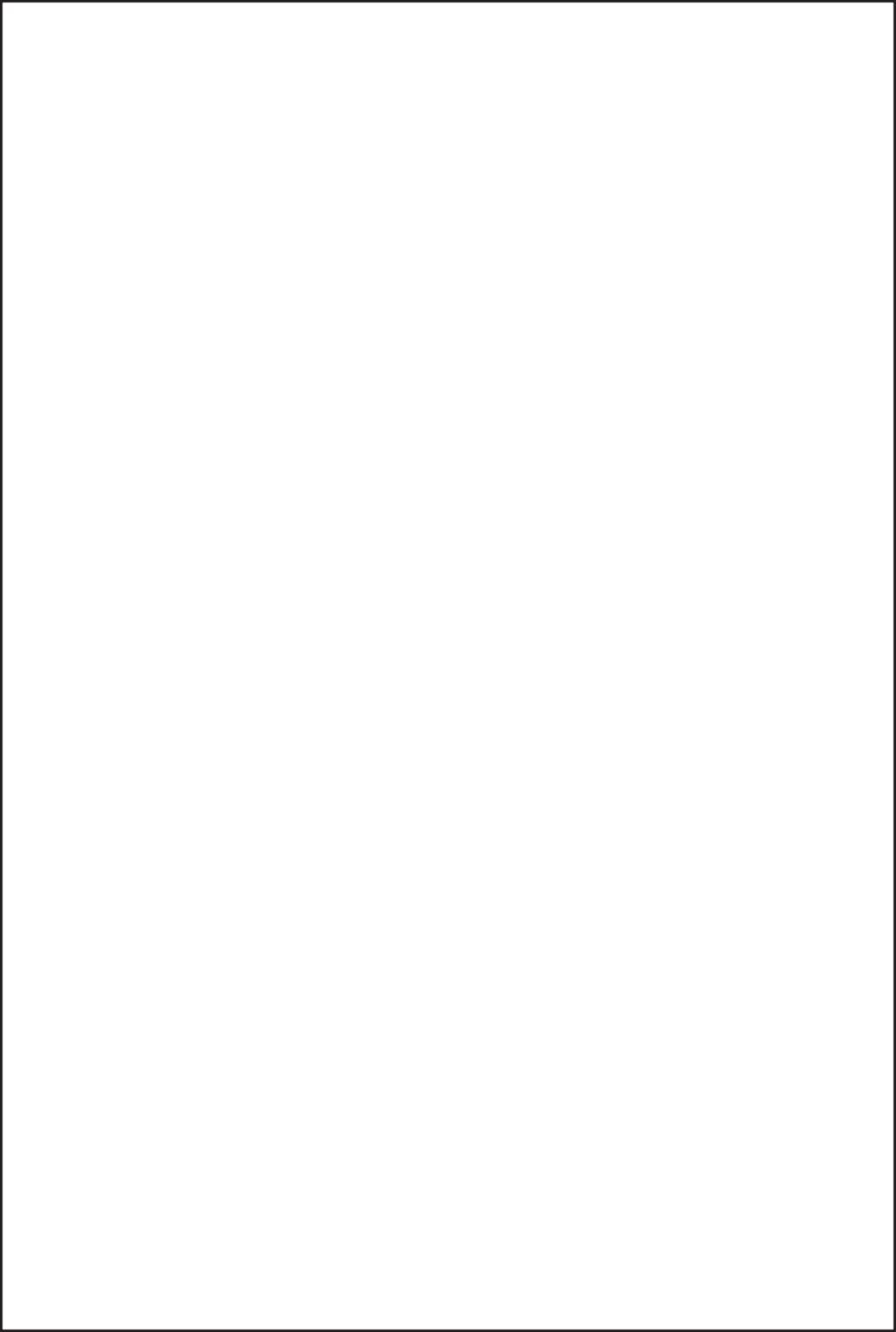
Mon mari, Scott, pour son soutien moral et pour avoir lu tous mes brouillons et assumé les tâches ménagères !

Maman, pour son exemple et pour m'avoir transmis ses connaissances (puissent-elles perdurer pour les générations futures).

Mes amies Robin et Kress : Robin, pour m'avoir soutenue quand je me suis embarquée dans ce mode de vie, et Kress, pour m'avoir accueillie quand j'avais besoin de faire une pause dans l'écriture.

Les membres de mon groupe de marche, pour avoir su m'écouter et me conseiller quand j'en avais besoin.

Et, bien sûr, les lecteurs de mon blogue, pour être ouverts au changement et faire connaître le zéro déchet autour d'eux.



Grosse maison, 4 X 4, réceptions somptueuses... Française d'origine, mariée et maman de deux garçons, Béa Johnson vit à fond le rêve américain pendant sept ans.

Un jour, elle décide, avec sa petite famille, de *changer de vie*. Fini l'hyperconsommation : elle cherche désormais tous les moyens de désencombrer son existence. Elle réduit tout : sa maison, son rythme de vie et, finalement, ses déchets.

*Sa nouvelle devise?  
Refuser, réduire, réutiliser,  
recycler, composter – dans  
cét ordre.*

Scrutant chaque détail de son quotidien, elle remet en question tous les besoins familiaux, du sac d'épicerie à la garde-robe, en passant par les produits nettoyants, les cosmétiques, l'ameublement et les loisirs. Une démarche *antigasillage* qui s'est transformée en véritable exploit : la famille a réussi à limiter ses déchets à 1 kg par an, tout en réduisant de 40 % ses dépenses annuelles.

Cette expérience a passionné les Américains. Dans ce livre-témoignage, Béa Johnson raconte son histoire et nous donne des *centaines de trucs* pour que nous puissions, chacun à notre mesure, *alléger notre vie* et assainir l'environnement tout en faisant des économies.



Française originaire d'Avignon, **BÉA JOHNSON** est arrivée aux États-Unis en tant que jeune fille au pair. Elle est désormais établie en Californie avec son mari et leurs deux garçons. Elle contribue à faire connaître le mode de vie zéro déchet grâce à son blogue [zerowastehome.blogspot.ca](http://zerowastehome.blogspot.ca).

**PLUS**  
une foule de ressources québécoises pour nous aider à réduire nous aussi nos déchets

