



# Veilleurs pour la planète

Les rencontres  
en ligne

**REDUIRE SES DECHETS**  
**Retour d'expérience**  
**2020/2021 d'un groupe issu**  
**des Veilleurs**

# REDUCTION DES DECHETS



## Veilleurs pour la planète

**De quoi parle-t-on ? (20')**

**Retours d'expérience (60')**

- ✓ Un groupe de réduction des déchets.
- ✓ Partage en sous groupes.

**Synthèse (10')**

# REDUIRE SES DECHETS

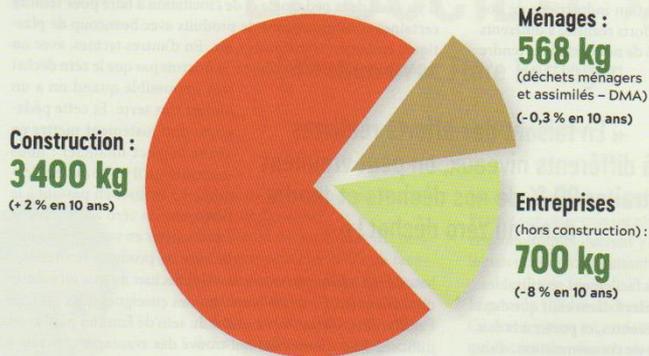
## De quoi parle-t-on?

# NOS DÉCHETS

On produit et on jette. Mais que contiennent nos poubelles?  
 Qui produit le plus de déchets?  
 Quels produits sont les plus recyclés? Le point en chiffres.

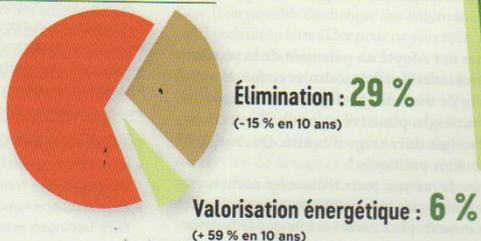
### EN FRANCE

En 2016, nous avons produit **4,6 TONNES DE DÉCHETS** par habitant :



### QUE DEVIENNENT NOS DÉCHETS ?

Recyclage et remblayage : **65 %**  
 (+ 13 % en 10 ans)



Source : Ademe

### UNE RESSOURCE POUR L'INDUSTRIE FRANÇAISE QUI APPROVISIONNE...



66 % de l'industrie papetière  
 58 % de l'industrie du verre  
 50 % de la sidérurgie  
 6 % de la plasturgie

### CE RECYCLAGE A ÉVITÉ :

20 millions de tonnes de CO<sub>2</sub>  
 17 millions de tonnes de matières premières  
 11 millions de barils de pétrole grâce à la valorisation énergétique

### QUELS PAYS D'EUROPE PRODUISENT LE PLUS DE DÉCHETS ?

(CHIFFRES DE 2015)



### GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage s'élève à environ **30 % de la totalité des aliments produits dans le monde**. Cela représente un total de 1,3 milliard de tonnes par an.

Source : FAO

### POLLUTION

Le (non) traitement des déchets solides contribue fortement au changement climatique :

il représentait en 2016 presque 5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre (sans tenir compte des émissions liées au transport des ordures).

Source : Banque mondiale

# REDUIRE SES DECHETS

## De quoi parle-t-on ?

# L'EAU

## UNE RESSOURCE QUI NE COULE PAS DE SOURCE

Réchauffement climatique, sécheresse, pollution... les menaces et tensions se multiplient autour de la plus précieuse des ressources. Comment la préserver ?

# 137 LITRES

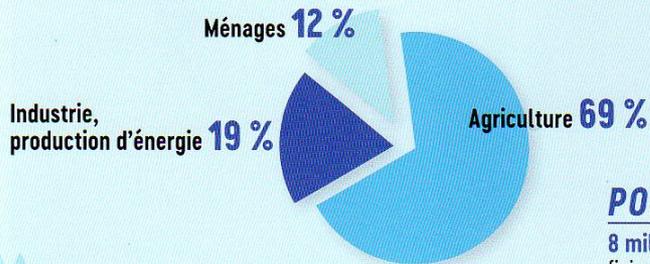
C'est la moyenne mondiale de consommation d'eau par habitant, par an et par jour.

Source : FAO

En France, c'est 148 litres d'eau par jour et par habitant, tous usages confondus, soit 54 750 litres sur l'année.

Source : Eau de Paris

## QUELS SECTEURS D'ACTIVITÉ CONSOMMENT LE PLUS D'EAU DANS LE MONDE ?



### Le textile

Le textile est le 3<sup>e</sup> secteur consommateur d'eau dans le monde, après la culture du blé et du riz. Pour fabriquer un tee-shirt, il faut l'équivalent de 70 douches. Et pour produire un jean, c'est 285 douches.

Sources : « Le revers de mon look », Universal Love-Ademie, 2018 ; www.waterfootprint.org

## POLLUTION DE L'EAU

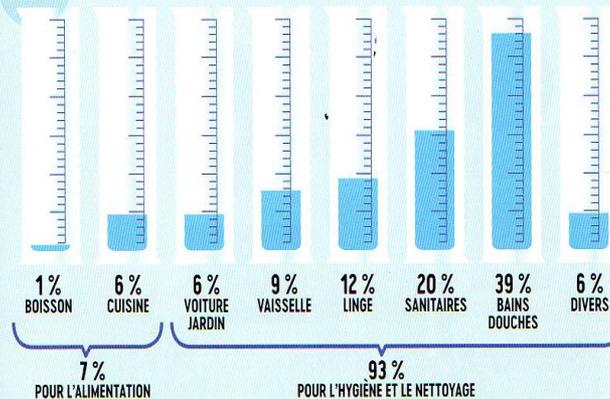
8 millions de tonnes de plastique finissent dans les océans.

Source : « Invisibles : le plastique à l'intérieur de nous », www.orbmedia.org

80 % des eaux usées à l'échelle mondiale sont libérées dans l'environnement sans traitement approprié.

Source : Solidarités International, 2018

## RÉPARTITION DE L'USAGE DE L'EAU DANS LES FOYERS (EN FRANCE)



2,1 milliards de personnes, soit 30 % de la population mondiale, n'ont pas accès à des services d'alimentation domestique en eau potable.

Source : Solidarités International, 2018

## GASPILLAGE

Chaque année, en France, environ 20 % du volume d'eau potable introduit dans le réseau est perdu à cause de fuites, soit environ 1 milliard de m<sup>3</sup> par an.

Source : SISPEA (Services publics d'eau et d'assainissement)

## LES FRANÇAIS ADORENT L'EAU EN BOUTEILLE

8,3 milliards de litres d'eau en bouteille ont été achetés en France en 2016, soit 125 litres/habitant.

Source : European Federation of Bottled Waters (EFBW)

### Des bouteilles en plastique vraiment pas fantastiques

Une composition à base de pétrole : les bouteilles de boisson en plastique sont fabriquées à partir d'un polymère appelé PET (polytéréphtalate d'éthylène) extrait du pétrole brut.

### Une production très énergivore...

Pour produire une bouteille d'eau en plastique de 1 litre, il faut :

- 100 millilitres de pétrole
- 80 grammes de charbon
- 42 litres de gaz
- 2 litres d'eau

Source : « Quel génie ! L'uberrante industrie de l'eau en bouteille », www.trademachines.fr

### ...et moins économique que l'eau du robinet

L'eau en bouteille est au moins 100 fois plus chère que l'eau du robinet.

Source : UFC-Que Choisir



# LE PLASTIQUE PAS VRAIMENT FANTASTIQUE !

Quand il lance, dans les années 1950, ses briquets et stylos BIC, Marcel Bich ouvre la voie d'une ère nouvelle qui repose sur le jetable et le tout-plastique. A-t-il alors conscience des impacts de ceux-ci sur la planète ? Quelques décennies plus tard, ses inventions ont comme des airs d'aberrations.

**55 %** des unités d'emballages mises sur le marché en France sont en plastique. Conséquence : les emballages représentent près de 60 % de l'ensemble des déchets plastiques produits chaque année en France, consommant environ 8 % de la production mondiale de pétrole.

Source : Zero Waste

### COÛT

Les Nations unies (ONU) estiment que le coût mondial en capital naturel des plastiques de l'industrie alimentaire s'élève à **15 milliards d'euros**.

### LA POLLUTION EN MER

Le plastique représente **85 % des déchets présents sur les plages**. Chaque année, environ 12,7 millions de tonnes de plastique finissent dans les océans.

Source : Les Amis de la Terre

Plus de 270 espèces sont victimes d'enchevêtrement et plus de 240 d'absorption de plastique.

Source : World Wildlife Fund (WWF)

LE 7<sup>e</sup> CONTINENT DE PLASTIQUE

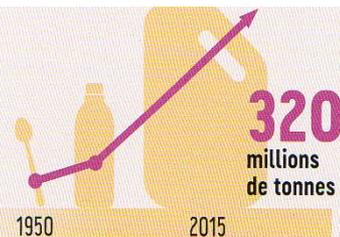


Ces déchets représentent **1,6 million de kilomètres carrés** de débris marins, soit **3 fois la superficie de la France métropolitaine**.

Source : Scientific Reports, 2018

### LA POLLUTION DE L'AIR

La Commission européenne estime que la production et l'incinération du plastique sont responsables de l'émission de **400 millions de tonnes de CO<sub>2</sub>** dans le monde chaque année, soit l'équivalent des émissions annuelles d'un pays comme la France, tous secteurs confondus.



Depuis 1950, la production mondiale de plastique n'a cessé d'augmenter. En seulement 65 ans, **l'homme a produit 9 milliards de tonnes de plastique**. Elle a atteint un niveau record de 320 millions de tonnes en 2015, soit l'équivalent de 10,1 tonnes par seconde,

Source : « L'état des plastiques », ONU, 2018

En Europe, les ménages jettent en moyenne **30 kg de plastique par an**. Ces emballages ont un impact écologique désastreux.



### RECYCLAGE

Le taux de recyclage du plastique est faible au sein de l'Union européenne : ces emballages finissent le plus souvent dans des décharges ou incinérateurs et représentent donc un gaspillage de ressources. **En France, le taux de recyclage des plastiques est inférieur 25 %. En Europe, il est de 30 %.**

Source : Les Amis de la Terre

**Le plastique ne se recycle pas à l'infini.**

Contrairement à d'autres matériaux qui peuvent fonctionner en « boucle fermée » (métaux, verre, etc.), le recyclage du plastique permet d'économiser des ressources, mais pas d'éviter le recours aux matières premières vierges. Avec le recyclage mécanique, on estime à 40 % la perte de matière au cours du processus de recyclage.

# REDUIRE SES DECHETS

## De quoi parle-t-on ?

# LES VÊTEMENTS

## LE LOOK QUI COÛTE CHER À LA PLANÈTE

La **fast fashion**, « mode éphémère », revient à produire toujours plus de vêtements pour les consommer plus rapidement au détriment d'une qualité.

Acheter, jeter... Le cercle vicieux de la mode rapide a un réel impact sur l'environnement. L'industrie de la mode est la plus polluante au monde après le pétrole et encore trop peu de vêtements sont recyclés.

### L'INDUSTRIE DU TEXTILE EN FRANCE

Chaque année : 700 000 tonnes de textiles d'habillement, linge de maison et chaussures (TLC) sont mises en vente sur le marché français.

150 000 t sont collectées.

136 830 t sont triées, le reste n'est pas réutilisable.

125 532 t sont valorisées, soit 18 % des 700 000 t.

**56 %** des TLC valorisés sont réemployés, soit 10 % des 700 000 tonnes, dont 10 % en France (principalement ceux en meilleur état), 10 % en Europe de l'Est et 80 % en Afrique.

Il reste **18 %** de rebuts de tri (qui passent par l'incinération ou l'enfouissement).

**16 %** se transforment en produits d'isolation, des feutres pour l'industrie automobile ou pour l'horticulture, après effilochage.

**10 %** deviennent des chiffons d'essuyage industriel (les tissus coton sont classés et coupés).

En résumé, chaque Français achète **11 kg de TLC**, dont **80 % de vêtements**, **8 % de linge de maison** et **12 % de chaussures** par an et en **donne 2 kg** pour la collecte.

### ET LA COLLECTE CHEZ NOS VOISINS ?

TLC collectés par an et par habitant :



France 2 kg



Belgique 5,5 kg



Allemagne 9 kg



Moyenne Europe 4,5 kg



USA 5 kg

Source : « Examen statistique du commerce mondial 2017 », OMC

### DANS LE MONDE

Plus de **100 milliards de vêtements** sont vendus dans le monde. La production a doublé entre 2000 et 2014.

Source : « Le revers de mon look », Universal Love-Ademe, 2018

### EN EUROPE

**80 %** des 4 millions de tonnes de textile dont on se débarrasse chaque année **finissent à la poubelle**.

Source : Eco TLC, chiffres 2018 ; Eurostat, 2018

### IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX DU TEXTILE

2 %, c'est le taux annuel d'émissions de gaz à effet de serre au niveau mondial, **soit 1,2 milliard de tonnes**. C'est plus que les vols internationaux et le trafic maritime réunis.

Source : « Le revers de mon look », Universal Love-Ademe, 2018

Le textile est le **3<sup>e</sup> secteur consommateur d'eau** dans le monde, après la culture de blé et de riz. [lire page 26]

Source : « Le revers de mon look », Universal Love-Ademe, 2018

À l'échelle mondiale, **100 milliards de vêtements** ont été consommés dans le monde en 2014.

Source : « Timeout for fast fashion », Greenpeace

### IMPACTS SUR LES HUMAINS

**579 travailleurs** sont morts dans des incendies d'usine au Bangladesh entre 2009 et 2013.

1 % à 5 % seulement du prix moyen d'un jean revient à l'ouvrier du textile bangladais.

Source : « Le revers de mon look », Universal Love-Ademe, 2018

# LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire concerne la chaîne entière, de la production à la consommation, en passant par la transformation, la distribution et la restauration. Ses conséquences sont lourdes, tant sur le plan environnemental qu'économique, social ou sanitaire.

Près de **10 MILLIONS DE TONNES** de nourriture consommable sont gaspillées chaque année, soit l'équivalent de **150 kg/habitant/an en France**.

Source : Ademe

## LA PERTE DURANT LA CHAÎNE DE PRODUCTION

Le gaspillage alimentaire à l'échelle mondiale a lieu, pour **54 % « en amont »**, c'est-à-dire durant les phases de production et de manutention et stockage après récolte, et pour **46 % « en aval »**, soit aux stades de la transformation, de la distribution et de la consommation.

Source : FAO

## UNE PERTE ÉCONOMIQUE

Le gaspillage alimentaire coûte **entre 100 et 160 €/personne/par an en France**.

Source : « Le gaspillage alimentaire et les contes de l'antigasp », ministère de l'Agriculture et de l'alimentation, 2017

## UN ENJEU ENVIRONNEMENTAL

Chaque année, la nourriture produite sans être consommée est responsable du rejet dans l'atmosphère de **3,3 gigatonnes de gaz à effet de serre**.

Les aliments produits non consommés occupent près de **1,4 milliard d'hectares de terres**, ce qui représente près de **30 % de la superficie agricole mondiale**.

Source : « Food Waste Footprint. Impacts on Natural Resources », FAO, 2013

Environ 1,3 milliard de tonnes de nourriture finissent à la poubelle soit **1/3 des aliments produits dans le monde**.

## UN ENJEU ÉTHIQUE ET SOCIAL

Le gaspillage de la nourriture représente également un enjeu éthique et social : en France, **1 personne sur 10 a du mal à se nourrir**.

Source : Ademe

Dans le monde, **821,6 millions de personnes** (soit 1 personne sur 9) souffrent de la faim tandis que **672 millions d'adultes sont obèses** (soit 13 %, ou 1 adulte sur 8).

Source : « The State of Food Security and Nutrition in the World », FAO, 2019

Le gaspillage lié à la surconsommation alimentaire, c'est-à-dire manger plus que ce dont notre corps a besoin, entraîne le gaspillage de **140 milliards de tonnes de nourriture** : 100 fois plus que le gaspillage « direct », c'est-à-dire la nourriture que l'on jette.

Source : « The Value of Food Loss and Waste : Not All Food is Created Equal », Frontiers in Nutrition, 2019

## LES PRODUITS LES PLUS GASPILLÉS

Les fruits et légumes ont le plus fort taux de perte parmi tous les aliments. La quantité au niveau mondial des pertes et gaspillages alimentaires chaque année représente environ :

- **45 % des fruits et légumes, racines et tubercules ;**
- **35 % des poissons et fruits de mer ;**
- **30 % des céréales ;**
- **20 % des oléagineux, de la viande et des produits laitiers.**

Source : « Pertes et gaspillages alimentaires dans le monde », FAO

# REDUCTION DES DECHETS

## Retour d'expérience

# Veilleurs pour la planète



- ✓ Groupe de 10 personnes.
- ✓ 4 rencontres en 2020 / 2021.
- ✓ 2 co-pilotes.

## Objectifs

- ✓ Réfléchir ensemble.
- ✓ Se soutenir mutuellement dans la mise en œuvre.
- ✓ Pas de jugement sur les pratiques des uns et des autres.



# REDUIRE SES DECHETS

## Retour d'expérience

### Méthode

- ✓ Echange d'expérience.
- ✓ Défi personnel à atteindre entre chaque réunion.

### Etat d'esprit

- ✓ Conscience de la nécessité d'agir et de ne pas toujours savoir comment faire.
- ✓ Tolérance envers soi-même et le groupe.
- ✓ Accepter ses contradictions.

# REDUIRE SES DECHETS

## Retour d'expérience

### Indicateurs de réduction des déchets

- ✓ Espacement de la sortie des poubelles.
- ✓ Réduction de la taille des sacs poubelles.
- ✓ Baisse des factures de consommables (eau, électricité, gaz, carburant, etc...).

# REDUIRE SES DECHETS

## Retour d'expérience

### Thèmes

- Comment économiser l'eau?
- Comment économiser le papier?
- Comment réduire sa consommation de gaz et d'électricité?
- Comment réduire sa consommation numérique?
- Comment réduire sa consommation de carburant?
- Comment réduire les objets de la maison et les recycler?
- Comment diminuer ses achats et/ou leur impact écologique?
- Comment réduire les emballages et déchets alimentaires?

# REDUIRE SES DECHETS

## Retour d'expérience

### Comment économiser l'eau?

- Mousseurs sur robinets.
- Réduire le temps des douches.
- Réduire le nombre de chasses d'eau en réutilisant l'eau des lavages du logement (mains, douches, légumes...).
- Surveiller l'absence de fuites dans et hors logement.
- Dans le jardin: oyas, paillages, cuves de récupération des eaux de pluie.
- Pour une famille, lave vaisselle plutôt que vaisselle à la main.



# REDUIRE SES DECHETS

## Retour d'expérience

### Comment économiser le papier?



- Poser un Stop Pub sur la boîte aux lettres.
- Limiter les impressions de documents.
- Utiliser les versos non utilisés des feuilles usagées.

# REDUIRE SES DECHETS

## Retour d'expérience

### Comment réduire sa consommation d'énergie?

- Baisser le chauffage et mettre des pulls.
- Isoler davantage le logement.
- Si déménagement: en choisir un mieux isolé et si possible plus petit.
- - Si lecture vidéos, les regarder en basse définition (4 à 10 fois moins de consommation d'énergie)
- S'équiper d'un réfrigérateur A+++ lors d'un changement.



# REDUIRE SES DECHETS

## Retour d'expérience

### Comment diminuer sa consommation numérique ?

- Vider régulièrement ses boites mails.
- Limiter les pièces jointes dans les mails (surtout photos et vidéos).
- Consommer moins d'écrans et regarder moins de vidéos en ligne.
- Eviter de passer par le web et le streaming (enregistrer localement pour regarder une vidéo).

# REDUIRE SES DECHETS

## Retour d'expérience

### Comment réduire sa consommation de carburant?

- Plus de marches à pied et de déplacements en vélo.
- Regroupement de commandes de pain et mutualisation des courses entre voisins.
- Véhicules partagés.
- Vitesse à 80 Km/h maximum en voiture sur un long trajet ce qui divise par 2 la consommation de carburant.





# REDUIRE SES DECHETS

## Retour d'expérience

### Comment recycler et réduire les objets de la maison

- Se séparer des objets délaissés dans les tiroirs ou placards.
- Débarrasser tous les vieux appareils (magnétoscopes, vieux téléphones, vieilles TV, etc...).
- Désencombrer pièce par pièce.
- Pour faciliter le tri des vêtements, le faire avec une tierce personne.
- Donner à Emmaüs ou aux Ressourceries locales, ou vendre d'occasion

# REDUIRE SES DECHETS

## Retour d'expérience

### Comment réduire ses achats et/ou leur impact écolo

- Réparer si possible un objet défectueux.
- Privilégier les achats de seconde main (Ressourceries, Emmaüs, IDVETS à Evreux).
- Acheter en vrac pour l'alimentaire notamment.
- Fabriquer ou se procurer des lingettes lavables pour usages multiples (Essuie-tout, mouchoirs...).
- Coudre ses sacs à vrac et autres tissus



# REDUIRE SES DECHETS

## Retour d'expérience

### Comment réduire les emballages et déchets alimentaires



- Jardiner et cuisiner ses légumes.
- Faire du compost avec les épluchures
- Garder les pots en verre pour le stockage des aliments.
- Adhérer à une AMAP.
- Privilégier le local et réduire ses déplacements en grande surface.
- Fabriquer son pain et ses tisanes.
- Arrêter d'utiliser des bouteilles plastiques.



# REDUIRE SES DECHETS

## Retour d'expérience

### S'informer et se faire aider pour réduire ses déchets

- Connaître le tri des déchets de la commune (SIVOM, Mairie).
- A retrouver sur le site <https://www.consignesdetri.fr/>
- Se former en ligne sur « Zéro déchets » via la formation d'un groupe de Versailles.
- Consulter les articles de la revue KAIZEN (Médiathèque).
- Rejoindre un groupe par exemple:
  - Café de la réparation à Evreux.
  - Groupe Facebook « Ca commence par la Normandie ».
- Explorer le site de l'ADEME.
- Rejoindre un groupe « Réduction des déchets » au sein des « Veilleurs pour la planète ».