

10
clés

Isabelle Boucq

Psychologue, spécialiste de l'hortithérapie

Réduire les déchets au quotidien

MODE D'EMPLOI POUR LUTTER
CONTRE LE GASPILLAGE



Isabelle Boucq

Psychologue, spécialiste de l'hortithérapie

Réduire les déchets au quotidien

MODE D'EMPLOI POUR LUTTER
CONTRE LE GASPILLAGE



L'AUTEURE

Journaliste pendant plus de 20 ans, **Isabelle Boucq** est dorénavant psychologue clinicienne, un métier qu'elle exerce auprès de personnes âgées et de leurs aidants. Après avoir découvert l'hortithérapie et les jardins de soin en Californie en 2010, elle contribue à faire connaître cette médiation non médicamenteuse grâce à son blog *Le bonheur est dans le jardin* et plus récemment en tant que présidente de la Fédération Française Jardins, Nature et Santé.

Elle est l'auteure de l'ouvrage *Le Shinrin-Yoku en famille* (éditions Hatier, 2019). Les pratiques anti-gaspillage qu'elle s'efforce de suivre dans sa propre vie font partie de l'éducation qu'elle a reçue de ses parents.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
PARTIE I Les déchets et nous	6
PARTIE II Les 10 clés	14
CLÉ N°1 : EN ATTENDANT BÉBÉ, QUESTIONNEZ-VOUS SUR VOTRE FUTURE CONSUMMATION	16
CLÉ N°2 : DANS LA CUISINE, REPENSEZ LE CONTENU DE VOS ASSIETTES ET DE VOS PLACARDS	22
CLÉ N°3 : DANS LA CHAMBRE, EXAMINEZ VOS HABITUDES	29
CLÉ N°4 : DANS LA SALLE DE BAINS, CHANGEZ VOS FAÇONS DE FAIRE	35
CLÉ N°5 : POUR LES TRANSPORTS, PRIVILÉGIEZ DES MODES DE DÉPLACEMENTS BASSE CONSOMMATION	42
CLÉ N°6 : LOISIRS : REPENSEZ VOTRE MODE DE CONSOMMATION	48
CLÉ N°7 : EN VOYAGE, PRIVILÉGIEZ LE SLOW TOURISME	54
CLÉ N°8 : TOURNEZ-VOUS VERS DES LOISIRS VOUS RAPPROCHANT DE LA NATURE	60
CLÉ N°9 : CRÉEZ DES SECONDES VIES AUX VIEUX OBJETS	66
CLÉ N°10 : STIMULEZ LA CRÉATIVITÉ DE VOS ENFANTS !	71
CONCLUSION	76
RESSOURCES UTILES	77

INTRODUCTION

Les humains et les déchets, c'est une longue histoire. C'est souvent en retrouvant des chutes de silex du néolithique, des morceaux d'amphores romaines au fond de la Méditerranée ou des tas d'ordures médiévaux que les archéologues parviennent à comprendre comment vivaient nos ancêtres.

Toute activité humaine produit naturellement des déchets. C'est-à-dire des matériaux, des substances ou des produits qui sont jetés ou abandonnés car ils n'ont plus d'utilisation précise. Si nous produisons des déchets depuis la nuit des temps, ils étaient jusqu'à récemment composés de matières naturelles et se décomposaient dans la nature. À partir de l'ère industrielle, nous avons commencé à produire en grande quantité de nombreux objets complexes – notamment en plastique – qui ne se décomposent plus.

Tous les ans dans le désert du Nevada aux États-Unis, 50 000 personnes se rassemblent pour le festival de *Burning Man*, une fête immense et loufoque. Au bout de huit jours, les festivaliers se dispersent avec un mot d'ordre respecté à la lettre : ne laisser absolument aucune trace de leur passage ! Tous leurs déchets, jusqu'au plus petit morceau, doivent repartir avec eux.

À *Burning Man* et ailleurs, nos activités produisent des détritiques qui sont traités dans des filières de plus en plus sophistiquées, comprenant aujourd'hui le recyclage et le compostage. Nos ordures quotidiennes sont rapidement enlevées, récoltées sur nos trottoirs par des hommes en vert qui les font disparaître de notre vue. À la faveur d'un incident ou d'une grève, elles s'entassent en monceaux impressionnants qui nous rappellent graphiquement combien nous produisons de déchets dans notre vie quotidienne. Un rappel qui peut être salutaire pour notre prise de conscience.

→ L'équation impossible

Consommation effrénée + ressources limitées de la planète = impasse pour l'espèce humaine.

La prise de conscience de cette équation est un sujet omniprésent dans les médias et les conversations depuis déjà des décennies. Mais les changements de comportements sont lents. La réaction sociétale et politique reste encore trop timorée. D'ailleurs, les jeunes s'impatiente et se mobilisent. Le mouvement mondial de grève initié en Suède par Greta Thunberg (16 ans) a gagné la France en 2019 : avec les *Fridays for Future*, les jeunes mettent la pression pour accélérer le changement. En juillet 2019, la jeune fille est venue s'adresser aux députés français, non sans soulever une tempête d'attaques étonnamment virulentes de certains politiques.



PARTIE I

Les déchets et nous

UN NOUVEL
ÉTAT D'ESPRIT

DE LA MAISON
À L'ÉCOLE

LES DÉCHETS
AUJOURD'HUI

PAS DE
CULPABILISATION

LE GREENWASHING



L'action politique pour faire face à l'invasion des déchets est une réponse indispensable. Et à titre individuel, que pouvons-nous faire ? Devenir acteur aide à contrer les émotions anxieuses que pourrait générer l'inquiétude sur ce sujet grave. La famille est notre premier écosystème. De bonnes habitudes familiales – basées sur une réflexion collective sur le sujet dès que les enfants sont assez grands – doivent logiquement amener la prochaine génération à des comportements plus respectueux de la planète. Une famille, ça consomme et ça gaspille. Quelles réflexions engager et quels réflexes adopter pour réduire sa consommation et son gaspillage ?

➔ Un nouvel état d'esprit

Car, à la première équation, répond une seconde, porteuse de solutions et d'espoir : une consommation raisonnée et un nouveau rapport aux déchets dans la logique du « *Reduce, Reuse, Recycle* » formulé dans les années 1970 aux États-Unis, pourtant symbole absolu de la société de consommation et