

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

MONICA DA SILVA

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET

VIE QUOTIDIENNE



Les conseils pratiques
et les recettes 100% écologiques
pour en finir avec le gaspillage

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET

Le principe du « zéro déchet » ? Des gestes simples et des habitudes à prendre pour consommer moins et mieux, éviter le gaspillage, recycler, récupérer, valoriser et jeter le moins possible.

Ce guide vous accompagne pas à pas pour aborder sereinement et simplement cette méthode. Vous y trouverez :

- Des astuces pour trier, ranger, recycler, mais aussi vendre, donner et échanger ;
- Des conseils pratiques et des alternatives simples : hygiène, maquillage, courses, jardin...
- Des idées de déco, de menus, de recettes pour limiter ses déchets ;
- Des témoignages.

CHEZ VOUS OU À L'EXTÉRIEUR, ENTRE AMIS OU EN FAMILLE, APPLIQUEZ LE ZÉRO DÉCHET DANS TOUTES LES SITUATIONS !



Inclus : une liste des meilleurs sites Internet, blogs, applis, films... pour continuer dans votre démarche zéro déchet !

Monica Da Silva est l'auteur du blog « Le Zéro déchet facile », sur lequel elle lance des défis zéro déchet pour encourager un mode de vie plus sain et écologique.

ISBN 979-10-285-0327-7



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : VIE QUOTIDIENNE

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Suivi éditorial : Marjolaine Revel

Conseil éditorial : Alexis Faja

Maquette : Gaëlle Bachy

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0327-7

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

MONICA DA SILVA

OBJECTIF ZÉRO DÉCHET



L E D U C . S
E D I T I O N S

MARQUE-PAGE



Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
AVANT DE COMMENCER...	15
PARTIE 1. ZÉRO DÉCHET DANS MA MAISON	19
CHAPITRE 1. ON DÉSENCOMBRE !	21
CHAPITRE 2. J'APPRENDS À TRIER/JETER MALIN	33
CHAPITRE 3. LA CUISINE ET LA SALLE À MANGER	43
CHAPITRE 4. LA SALLE DE BAINS	75
CHAPITRE 5. LE RESTE DE LA MAISON	95
CHAPITRE 6. J'ENTRETIENS MA MAISON AU NATUREL	107
MES 15 DÉFIS ZÉRO DÉCHET DANS MA MAISON	123
PARTIE 2. ZÉRO DÉCHET AVEC MES ENFANTS	125
CHAPITRE 1. PRÉPARER L'ARRIVÉE DE BÉBÉ	127
CHAPITRE 2. BÉBÉ EST LÀ !	141
CHAPITRE 3. ET QUAND IL GRANDIT ?	155

MES 15 DÉFIS ZÉRO DÉCHET AVEC MES ENFANTS	169
PARTIE 3. ZÉRO DÉCHET EN COMMUNAUTÉ	171
CHAPITRE 1. EN FAMILLE	173
CHAPITRE 2. ENTRE AMIS	187
CHAPITRE 3. AVEC MES VOISINS	195
MES 15 DÉFIS ZÉRO DÉCHET EN COMMUNAUTÉ	201
PARTIE 4. ZÉRO DÉCHET À L'EXTÉRIEUR	203
CHAPITRE 1. ZÉRO DÉCHET DANS MON JARDIN	205
CHAPITRE 2. JE CHOUCHOUTE LA PLANÈTE	221
CHAPITRE 3. ZÉRO DÉCHET AU TRAVAIL	231
CHAPITRE 4. JE VOYAGE RESPONSABLE	243
MES 15 DÉFIS ZÉRO DÉCHET HORS DE CHEZ MOI	253
CONCLUSION	255
REMERCIEMENTS	257

INTRODUCTION

POURQUOI ADOPTER LE ZÉRO DÉCHET ?

50 milliards de bouts de plastique flottent à la surface des océans ; 8 milliards de tonnes de déchets plastique y finissent leur vie chaque année ; 1 000 milliards de particules plastiques pourraient être libérées d'ici dix ans suite à la fonte de la banquise, selon Rachel Obbard et Richard Thompson, océanographes. Et tout cela n'est qu'un infime aperçu de la réalité.

Le **8 août 2016**, notre planète a atteint ce qu'on appelle « **le jour du dépassement global** ». Cela signifie que nous avons désormais utilisé toutes les ressources annuelles fournies par la Terre avec **plus de quatre mois d'avance**. Nous vivons donc à crédit depuis le 9 août 2016. Le problème, c'est que notre planète n'est pas une banque et que nous ne pourrions pas survivre éternellement à ses dépens, sous peine de la détruire totalement. Plus alarmant encore, le site Footprint Network (www.footprintnetwork.org), un laboratoire d'idées international qui fournit des outils de comptabilité d'empreinte écologique afin de guider les décisions politiques, a déterminé qu'en **2030**, nous aurons besoin de l'équivalent des

ressources de 2 planètes pour vivre. Vous comprenez donc bien que nous allons droit dans le mur.

La bonne nouvelle, c'est que **des solutions existent.** Le mode de vie zéro déchet englobe la plupart des petites et des grandes actions à mettre en place pour inverser cette tendance, si nous sommes toujours plus nombreux à nous y mettre.

Toutes les astuces et les conseils que vous allez trouver dans cet ouvrage vont vous permettre non seulement de **participer à votre échelle à la sauvegarde de la planète et de ses ressources**, mais également à celle de votre propre budget. Vous en tirerez des bienfaits sur tous les plans de votre vie. Vous allez acquérir une organisation qui vous fera gagner du temps, que vous pourrez utiliser pour vos loisirs ou votre famille. En plus de consommer sainement et de manière éco-responsable, vous vous rendrez rapidement compte que vous faites des économies dans tous vos postes de dépenses, des courses hebdomadaires aux factures d'électricité et d'eau. Vous ressentirez une grande satisfaction de constater que vos actions, même les plus infimes, ont des conséquences positives sur votre vie mais également tout autour de vous.

COMMENT JE SUIS PASSÉE AU ZÉRO DÉCHET ?

Depuis toute petite, je fais preuve de conscience écologique. Lorsque le tri sélectif est arrivé en région parisienne, c'est moi qui ai incité mes parents à s'y mettre, et le moindre écart de leur part me mettait dans une colère noire !

Cependant, ma véritable prise de conscience a été provoquée par deux événements, survenus à quelques mois d'écart : l'arrivée de mon premier enfant, qui m'a fait me tourner vers un mode de vie plus sain, et un documentaire à la télévision sur **Béa Johnson**, la référence absolue en matière de zéro déchet (www.zerowastehome.com). En voyant son mode de vie, j'ai eu comme une révélation : c'était tellement évident ! Depuis plus de deux ans maintenant, j'essaye de changer au jour le jour mes « mauvaises habitudes » pour des habitudes plus saines, plus écologiques, et donc plus zéro déchet.

Certains changements m'ont paru très faciles à mettre en place, comme le tri, l'achat en vrac, aller au marché, faire travailler les commerçants du quartier... J'ai ensuite commencé à faire ma cuisine maison avec des produits de base, puis mes produits d'entretien grâce à quelques ingrédients naturels simplissimes. Tout ce qui entoure l'univers de ma fille s'intègre en grande partie dans une démarche zéro déchet : nous avons acheté d'occasion sa chambre, ses jouets, beaucoup de ses vêtements. Très rapidement, j'ai abandonné les couches jetables et opté pour les lavables. Je fais mon propre liniment bébé. Petit à petit, j'ai également troqué mes bouteilles de shampoing et de gel douche contre des pains de savon et du shampoing solide, naturels et écologiques. Tout ce qui est « jetable » a disparu progressivement de notre maison, remplacé par des lavettes, des serviettes de table, des mouchoirs en tissu. La route est encore longue, mais tellement agréable et gratifiante à suivre !

Je tenais déjà un blog parlant de ma grossesse, de parentalité et de puériculture ; c'est donc tout naturellement que j'ai ouvert une rubrique zéro déchet et une page Facebook associée : « Zéro déchet – 1 défi par semaine » au mois de mai 2015. L'idée de ces défis est venue d'un constat : le zéro déchet, c'est super, mais il y a tant de choses à faire qu'on se sent vite perdu et qu'on est

tenté de baisser les bras. En proposant 1 défi par semaine à mes lecteurs et en les réalisant moi-même, j'ai eu l'impression de faciliter nos évolutions dans l'univers du zéro déchet. De plus, la création de cette communauté a été un vrai soutien pour moi comme pour le reste des participants. Nous partageons nos doutes, nos questionnements, et surtout nos victoires !

Deux ans après sa création, nous sommes plus de 10 000 « zéro wasteurs » (de la transcription anglaise *zero waste*, « zéro déchet ») sur la page Facebook, et le blog reçoit également plus de 10 000 visites par mois. Depuis, j'ai changé le nom de la page Facebook (« **Le Zéro Déchet Facile** ») et créé un blog dédié : www.lezerodechetfacile.com.

Sans même le savoir, mes choix de vie ont toujours été guidés par une envie puissante de retour à la nature. Ayant vécu les six premières années de ma vie dans un petit village du Portugal, j'ai toujours vu ma grand-mère faire son propre pain ou aller chercher de l'eau à la fontaine. Une fois débarquée à Paris avec mes parents, je me suis sentie agressée par cette vie trop urbaine. Dès que j'en ai eu l'occasion, je suis partie dans la Drôme, à Valence, où le compromis entre ville et nature me convient tout à fait. Depuis, j'y ai rencontré mon futur mari et père de ma petite fille de 2 ans, ainsi que de la petite deuxième en cours de fabrication. Lui-même est un amoureux fou des randonnées et partisan du fait-maison. Aujourd'hui, à 32 ans, je me sens sereine dans ma vie quotidienne et en adéquation avec mes principes. Ensemble, nous avançons vers un mode de vie plus simple, mais tellement plus satisfaisant !

LE ZÉRO DÉCHET, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

C'est un mode de vie qui consiste à **éviter au maximum de générer des déchets**. Notre consommation est devenue tellement effrénée que nous n'y accordons que peu de réflexion. Cependant, nos choix et nos façons d'acheter sont générateurs d'énormément de déchets et de gaspillage. Une fois jetés à la poubelle, ces déchets ne sont pas traités ni utilisés de façon écologique. La plupart du temps, ils finissent incinérés ou enfouis, produisant ainsi toujours plus de pollution. Bien entendu, le tri sélectif et le recyclage sont des solutions pour éviter cette pollution. Néanmoins, la France n'est pas encore convenablement équipée pour parer à tous les problèmes que causent les divers types de déchets. C'est donc à nous, « **consom'acteurs** », d'être vigilants et de tenter de générer le moins de déchets possible. Gardez bien à l'esprit que **« le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas » !**

Le zéro déchet, c'est donc plus qu'un concept ou une tendance ; c'est une autre façon de voir le monde qui nous entoure, **une philosophie qui s'applique à chaque instant**, dans chacune de nos décisions. Il touche tous les aspects de la vie aussi bien personnelle que professionnelle, individuellement ou au sein de la communauté.

Concrètement, être « zéro déchet », c'est, au mieux, **ne produire aucun déchet, ou au moins optimiser l'utilisation d'un produit voué à la destruction et limiter le poids de nos poubelles**. Dans notre société de consommation, tout doit aller vite et être le plus simple d'utilisation possible. C'est grâce à ces nouveaux besoins que des produits dits « jetables » ont envahi nos maisons. Malheureusement, ces produits ont un coût économique mais également et surtout écologique. N'oublions pas que nous pouvons nous passer de plats à emporter pour vivre mais pas

d'air pour respirer, ni d'eau pour boire. Or, **les déchets que nous produisons chaque jour polluent notre air, nos sols et notre eau.** Heureusement, des solutions simples et économiques existent.

Vous voilà, nous l'espérons, convaincus des bienfaits de la démarche zéro déchet, pour la planète comme pour votre bien-être et celui de votre portefeuille. Pour cela, il va vous falloir changer un certain nombre de vos habitudes, et en ancrer de nouvelles dans votre quotidien. Cela peut faire peur, on le conçoit aisément, et fragiliser votre détermination.

Aussi, le présent guide est là pour vous accompagner dans vos premiers pas sur le chemin vers le zéro déchet. Il se veut à la fois :

- **pratique** : vous allez apprendre comment réduire concrètement votre consommation, consommer plus malin et produire moins de déchets dans tous les aspects de votre vie (à la maison, au travail, avec vos enfants, votre famille, vos voisins, en voyage...); notre guide ne va pas seulement vous apprendre la théorie, mais vous suggérer également une foule d'idées, d'astuces, de conseils et de bons plans pour agir dès aujourd'hui et aller plus loin dans votre démarche ;
- **collaboratif** : ce livre n'a pas la prétention de présenter ma seule expérience du zéro déchet, mais résulte bien au contraire de multiples contributions de la part de la communauté zéro déchet ; recettes, astuces, témoignages ont ainsi été gracieusement transmis afin d'enrichir ce guide, parce qu'il n'y a pas une façon de faire, mais une multitude d'expériences, qui vous permettront d'adopter de nouvelles habitudes correspondant pleinement à votre quotidien, votre environnement, votre entourage, vos contraintes, etc. Le zéro déchet, plus qu'un mode de vie, est une façon nouvelle de penser le monde, qui passe en premier lieu par le partage et l'entraide.

À la fin de chaque partie, 15 petits défis vous attendent pour mettre en pratique ce que vous aurez appris auparavant et prendre d'ores et déjà dans votre quotidien vos nouvelles habitudes zéro déchet. Vous noterez qu'ils ne sont ni obligatoires, ni limités dans le temps : **il ne s'agit pas de vous contraindre ou de vous mettre la pression**, mais simplement de vous suggérer des actions faciles à mettre en œuvre dès aujourd'hui afin d'entrer **progressivement et en douceur** dans la démarche zéro déchet.

En supplément de cet ouvrage, vous pouvez télécharger des informations pratiques pour vous aider au quotidien et vous éviter d'avoir à chercher partout les renseignements dont vous avez besoin : les sites Web malins ; les livres, films, groupes en ligne, blogs pour aller plus loin ; les marques *made in France*, les fruits et légumes de saison... Rendez-vous en p. 271 pour en savoir plus.

LA COURBE DE POIDS DE MES DÉCHETS

Vous pouvez également télécharger (voir p. 271) une courbe de poids de vos poubelles, qui vous permettra d'évaluer concrètement les conséquences positives des changements que vous allez instaurer dans votre vie. Attention : nulle pression, pas d'objectif, aucun rythme à tenir. Elle n'est là que pour vous permettre de visualiser la progression de vos efforts et vous motiver à persévérer.

AVANT DE COMMENCER...

Lorsque vous vous lancez dans le zéro déchet, le plus évident est de **commencer dans sa propre maison**. J'ai moi-même agi ainsi : il est clair qu'il est plus facile de changer d'abord ses habitudes chez soi, où l'on se sent le mieux et où l'on a des repères familiers, qu'à l'extérieur ou au travail.

Cependant, deux obstacles peuvent se dresser devant votre volonté :

- les autres habitants de votre maison, qui peuvent être, au mieux, peu intéressés ; au pire, réfractaires à ces changements ;
- la somme considérable d'actions à mettre en place pour atteindre le but ultime de la poubelle vide.

J'ai moi-même à la maison un cher et tendre qui, bien qu'ouvert à certains changements, en refuse complètement d'autres. Si vous êtes dans ce cas-là, mon conseil est de ne **surtout pas aller à l'affrontement**. Acceptez que tout le monde n'en soit pas au même point que vous en termes de conscience écologique ou qu'ils acceptent moins facilement de bouleverser leurs habitudes. On peut les comprendre : pourquoi sortir de sa routine si confortable pour s'imposer ce que certains ne voient que comme des contraintes supplémentaires ? Vous, vous savez que c'est pour une juste cause, mais ce n'est pas le cas de tout le monde. Soyez

diplomate et avancez dans le zéro déchet **en vous amusant et sans rien imposer**, à vous comme à votre entourage. Soyez confiant : vous servirez toujours de modèle à quelqu'un, à qui votre nouveau mode de vie donnera l'envie de vous suivre.

Soyez surtout vigilant avec le deuxième obstacle, qui peut anéantir tous vos efforts. Vous aurez beau avoir toute la volonté du monde et les meilleures raisons pour vous lancer dans l'aventure, vous restez avant tout un être humain avec ses limites. Gardez bien en tête, c'est essentiel, **que le zéro déchet ne se fait pas en un jour**. Il est impossible de vouloir enclencher tous les changements possibles – bien trop nombreux ! – en même temps, à moins de vouloir échouer à tout prix. C'est trop de choses à faire, de nouvelles habitudes à prendre et beaucoup d'organisation à mettre en place tout à la fois ; vous ne tiendriez pas, ou difficilement.

Je me suis moi-même lancée à corps perdu dans cette aventure : j'avais envie de tout essayer et de devenir coûte que coûte une pro du zéro déchet. Mais je me suis vite sentie submergée, à tel point que j'ai failli tout laisser tomber... Heureusement, j'ai pu prendre un peu de recul et j'ai décidé de lever un peu le pied.

Aujourd'hui, bien que plutôt avancée dans le processus, je suis loin de me débarrasser de ma poubelle, et **ce n'est pas grave !** J'avance à mon rythme, et c'est ce que je vous conseille de faire également. Il vaut mieux une nouvelle habitude que vous aurez mis deux mois à intégrer à votre quotidien, mais qui sera **durablement installée**, plutôt que de vous lancer dans trois, quatre cinq bouleversements à la fois et de n'en tenir aucun au bout du compte.

Le zéro déchet se fait étape par étape, pièce par pièce, envie par envie. C'est un engagement, certes, mais **qui doit rester**

un plaisir. Ne regardez jamais le verre à moitié vide, le chemin restant à parcourir ; contemplez toujours le verre à moitié plein, tous les efforts accomplis jusque-là. Nous ne le répéterons jamais assez : **chaque geste pour la planète compte, aussi infime soit-il.** Ne vous découragez donc pas sous prétexte que vous avez le sentiment de ne pas en faire assez. Vous *faites*, et c'est déjà une grande victoire ! Comme moi, ne vous obligez pas à plus que vous ne pouvez, et ralentissez un peu le rythme si vous sentez que cela devient trop contraignant. Le moindre déchet que vous ne jetez pas est un déchet qui n'aura pas d'impact néfaste sur notre planète : soyez fier du plus petit de vos efforts, parce qu'il a de grandes et belles conséquences !



**ZÉRO DÉCHET
DANS MA MAISON**

Maintenant que vous êtes convaincu du bien-fondé de la démarche et que vous avez compris dans quelles conditions la mener pour y parvenir le plus sereinement possible, vous voilà prêt à entamer votre voyage en quête du zéro déchet !

Dans cette partie consacrée à la maison, vous allez découvrir comment bien gérer le premier grand changement pour une nouvelle vie zéro déchet : le désencombrement ! En effet, impossible d'envisager consommer plus responsable sans commencer par une organisation plus claire de votre maison, allégée du superflu. Un désencombrement zéro déchet, bien entendu, qui implique d'apprendre à jeter ou recycler ce dont vous n'avez plus besoin dans le respect de l'environnement.

Nous vous proposerons ensuite astuces et conseils pour transformer votre maison pièce par pièce et instaurer de nouvelles habitudes – de cuisine, de ménage, de consommation... – pour adopter progressivement un mode de vie plus orienté zéro déchet et chouchouter la planète tout en vous facilitant la vie.

Chapitre 1

On désencombre !

Avant d'entamer tout changement dans sa vie, il faut apprendre à se détacher du passé qui nous encombre. Nos maisons sont souvent remplies d'objets, de vêtements ou de jouets dont nous n'avons plus l'utilité – ou qui ne sont même plus en état d'être utilisés. Ce trop-plein surcharge nos espaces, mais aussi et surtout notre mental.

Apprenez comment vous séparer – et comment le faire de manière écologique ! – de tout ce qui vous encombre pour faire place nette à un mode de vie plus simple, plus organisé, plus responsable.

LE MÉNAGE PAR LE VIDE

Bien sûr, vous tenez absolument à conserver le premier doudou de votre enfant aujourd'hui adolescent, mais est-il vraiment essentiel, en revanche, de garder la vieille soupière que tante Gertrude vous a offerte il y a dix ans et dont vous ne vous êtes jamais servi ?... Sans parler du jean taille 36 dans lequel vous n'êtes plus rentrée depuis vos 18 ans.

Comme vous, je me suis déjà dit : « C'est vrai que je n'ai jamais utilisé cette râpe à fromage, mais je la garde car elle pourrait me

servir un jour... » C'est ainsi qu'on se retrouve perdu sous une masse d'objets inutiles qui mangent de plus en plus d'espace et finissent par nous faire littéralement suffoquer.

Il va donc falloir **apprendre à désencombrer**, avant d'**apprendre à consommer différemment – et mieux**.

Pour dire adieu à l'inutile et gagner tout à la fois sérénité et de précieux mètres carrés – et pourquoi pas quelques euros en faisant des heureux –, voici donc comment procéder.

L'étape primordiale : le tri !

Le tri, c'est généralement le plus long – et le moins engageant. On a du mal à s'y mettre, et quand on s'y met enfin, plein de souvenirs refont surface, ou bien notre peur de « manquer » prend le dessus, s'il advenait que nous ayons finalement besoin de cet objet dans un futur proche ou lointain alors que nous ne l'avons plus. Se séparer d'un objet, aussi inutile et petit soit-il, est difficile. Il faut aborder ce tri avec patience, calme et rationalité (non mais, vraiment, aurez-vous un jour besoin de ce décapsuleur en forme de canard alors que vous en avez déjà un – un vrai – dans le tiroir de la cuisine ?), et faire le deuil des objets dont on se sépare. Ce n'est pas simplement un tri matériel, mais aussi psychologique – et qui va entraîner, ayez confiance sur ce point, un **mieux-être tant matériel que psychologique** lui aussi.

LE CONSEIL MALIN

C'est pourquoi, aujourd'hui, le désencombrement est devenu un vrai métier, assuré par des « consultants en désencombrement » (voyez notamment le site Web www.toutefait.fr). Cela peut vous paraître disproportionné, mais ne sous-estimez pas la difficulté d'opérer un vrai tri dans votre quotidien (ne la surestimez pas non plus, cela peut aussi vous être très facile) ; une telle aide est parfois nécessaire pour vous aider à passer le pas. En plus de vous donner des clés pour trier facilement, rapidement et efficacement, ainsi que des solutions pour vous débarrasser de ces objets au rebut (les donner, les vendre, les réparer, les détourner, les recycler ou, en dernier recours, les jeter), le consultant en désencombrement vous accompagne psychologiquement et vous soutient dans ce processus parfois douloureux, souvent libérateur, mais surtout nécessaire.

LE DÉSENCOMBREMENT SELON LA MÉTHODE KONMARI

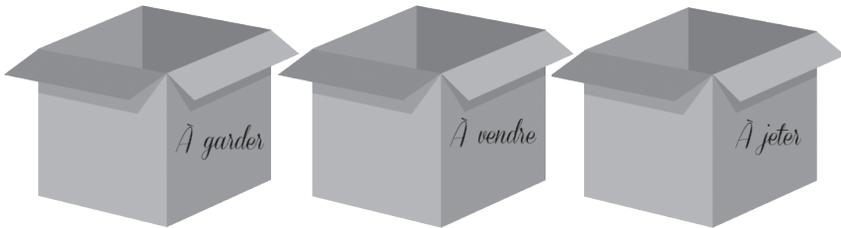
« KonMari » est la contraction de « Marie Kondo », consultante et auteur japonaise spécialisée dans le désencombrement, le rangement et le développement personnel. Marie Kondo a développé une méthode pratique et efficace qui permet de ranger une bonne fois pour toutes son chez-soi, sans craindre de se retrouver débordé ou de voir le désordre se réinstaller sous peu. En libérant votre intérieur, vous libérez votre esprit, et faites ainsi place à tous les possibles. L'intérêt de sa méthode est qu'en plus d'être pragmatique, celle-ci tient également compte de la dimension psychologique et affective. Marie Kondo encourage notamment ses lecteurs à saluer et à dire au revoir à chaque objet, pour tourner pleinement la page sans regrets. Pour en savoir plus :

- › Marie Kondo, *La Magie du rangement* (éditions First, 2015)
- › www.facebook.com/KonMariFrance

Mais passons à l'aspect pratique du tri ; concrètement, comment procéder ?

Procurez-vous **3 cartons** :

- Dans le premier, vous déposerez ce que vous voulez absolument **garder**.
- Dans le deuxième, vous mettrez ce que vous souhaitez **donner ou vendre**.
- Dans le troisième ira ce que vous êtes obligé de **jeter** parce qu'impossible à réparer, donner ou récupérer.



Premier carton : je garde !

Le premier carton est le plus facile à remplir : il contient **les objets que vous souhaitez conserver...** pour le moment.

Ce carton d'objets dont vous n'êtes pas prêt à vous séparer est important : il faut désencombrer, c'est vrai, mais pas pour autant faire table rase de votre vie, au risque de vous sentir perdu dans ce nouvel espace sans plus aucun repère. Vous savez donc que ce carton existe et qu'il peut y rester aussi longtemps que vous en ressentirez le besoin.

LE CONSEIL MALIN

Ne l'entreposez pas dans le garage ou la cave, pour ne pas l'oublier ou avoir du mal à y accéder, car ce carton représente, pour l'heure, une sécurité affective. Rangez-le dans un placard - qui sera d'ailleurs beaucoup plus libre lorsque vous aurez terminé votre désencombrement - et n'hésitez pas à remettre le nez dedans dès que l'envie vous prend.

Deuxième carton : je vends ou je donne

Placez dans le deuxième carton tous les objets que vous décidez de **vendre** ou de **donner** ; cela implique qu'ils soient en **relativement bon état**, en tout cas **utilisables et non cassés** (ou bien réparés). N'oubliez pas que ce qui peut vous sembler inutile ou inesthétique peut rendre service à quelqu'un d'autre ou trouver grâce à ses yeux. Vous pensez que personne ne voudra de votre vieille yaourtière démodée qui a 15 ans d'âge ? Faux ! De plus en plus de personnes souhaitent s'essayer aux yaourts maison mais, par peur de ne pas réussir ou de ne pas l'utiliser suffisamment, elles ne souhaitent pas investir dans une yaourtière neuve à 100 euros. La vôtre est donc tout à fait susceptible de les intéresser !

Pensez donc autant que possible à donner ou revendre les objets dont vous ne voulez plus, plutôt qu'à les jeter et ainsi générer des déchets.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Objectif zéro déchet, c'est malin
Monica Da Silva



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S