

Valence

VALENCE Série de l'été : énergie, consommation, jardin... Rencontre avec ces Valentinois qui multiplient les éco-gestes

Démarche zéro déchet : « Y aller pas à pas »

Propos recueillis par Amandine BRIOUDE



Jamais l'écologie n'a semblé aussi présente dans les préoccupations et le quotidien des Français. Cet été, la rédaction vous propose de rencontrer ces Valentinois qui font, à leur niveau, des éco-gestes, ces efforts pour la planète.

Cette semaine, rencontre avec Monica Da Silva, Valentinoise de 34 ans qui tient un blog très en vogue sur "Le Zéro déchet facile" et a écrit plusieurs ouvrages sur cette thématique.

Le plastique, c'est pas fantastique ?

« Je suis effarée. Les industriels utilisent du suremballage complètement inutile. Ce sont les biscuits emballés individuellement, mis dans une barquette en

plastique glissée dans un emballage en carton. C'est la banane dont on aura enlevé la peau pour la mettre dans une barquette en plastique avec un film en plastique dessus. C'est le fromage comme le bleu qu'on coupe et qu'on emballe en portions individuelles... Ils ne jouent pas le jeu, c'est désolant. »

Vous tenez un blog pour réduire tous ces déchets. Quelles sont les questions qui reviennent le plus souvent ?

« On me demande très souvent comment remplacer un déchet par une alternative zéro déchet. Et les questions tournent surtout autour du frigo et de la salle de bain. Ce sont les deux points que les personnes veulent améliorer. »

Que leur répondez-vous ?

« D'abord un conseil général : ne pas se lancer à corps perdu dans le zéro déchet. Il faut y aller pas à pas. Une nouvelle habitude met 21 jours en moyenne pour être totalement intégrée. Il ne faut pas tout changer d'un coup, sinon, on ne tiendra pas dans la durée. Aujourd'hui, si on se dit "écologique" les gens vont être à l'affût du moindre faux pas. Moi-même, je ne suis pas parfaite puisqu'à la maison, il arrive que le papa achète des produits en grande surface et qui sont emballés. Mais il faut se dire que chaque geste compte. »

Comment améliorer ses pratiques dans la cuisine ?

« J'ai quatre commandements : acheter en vrac, bio, local, et de saison. »

C'est possible, quand on vit à Valence ?

« Totalement. Il y a des épiceries vrac et/ou des magasins bio comme Day by Day et la Biocoop à Valence. À Portes-lès-Valence, il y a Comme trois pommes, une épicerie bio et vrac. Quand on achète en vrac, il suffit d'avoir des bocaux, des pochons ou même des sacs en papier, des bouteilles en verre ou en inox, etc. Vous avez aussi les ventes à la ferme, les marchés, notamment le marché des producteurs locaux du mardi soir sous les halles... Après, c'est sûr que ça prend du temps de cuisiner tous ces produits non transformés. »

Et le bio a un coût...

« À quantité égale, le bio coûte évidemment plus cher. Mais, quand on se lance dans la démarche, on s'aperçoit que le changement est beaucoup plus global et, à la fin, on est gagnant. On va se mettre à consommer différemment : on va par exemple manger moins de viande et plus de légumineuses, qui coûtent moins cher. On va acheter des vêtements, des objets d'occasion, donc c'est un budget qu'on récupérera pour la nourriture. Pareil quand on passe aux produits sans emballage. Un shampoing solide va coûter plus cher à l'achat que le flacon en plastique du supermarché, mais il dure entre six mois et un an. Surtout, à la fin, il disparaît. Il n'y a rien à jeter. »

En parlant de shampoing, la salle de bain est la pièce où il est facile de se lancer. Pourquoi ?

« Car on peut remplacer très facilement les flacons de shampoing et de gel douche, les tubes de dentifrice et les déodorants par du solide, et ainsi éviter les emballages. Si on se sent l'âme d'un apprenti chimiste, on peut fabriquer ses propres produits. Il existe des ateliers pour s'initier. Sinon, il existe de nombreuses marques, notamment locales (la rédaction reviendra sur le sujet, NDLR). Même les cotons, cotons-tiges et mouchoirs en papier ont leurs alternatives zéro déchet avec des carrés en tissu, des cotons-tiges en bois, etc. »

Si on s'y met, notre poubelle devrait donc fondre ?

« Bien sûr puisque la poubelle est composée à 80 % d'emballages alimentaires. Même sur les 20 % restants, on peut faire des efforts, en compostant par exemple ses déchets organiques. »



Monica Da Silva tient un blog très en vue sur la démarche zéro déchet. Photo archives Le DL

