

Sylvie Droulans • Zéro Carabistouille
Jean Bourguignon • Illustrations

LE ZÉRO DÉCHET

sans complexes!



Racine

SOMMAIRE

LA FAMILLE ZÉRO CARABISTOUILLE, C'EST QUI ?	4
1 POURQUOI LE ZÉRO DÉCHET ?	8
• Savez-vous combien de kilos de déchets le Belge génère chaque année?	10
• Je protège ma planète	11
• Je suis consommateur	17
• Je protège ma santé	18
• J'économise de l'argent	20
• Être (ou ne pas avoir)	21
2 C'EST QUOI LE ZÉRO DÉCHET ?	22
• J'a «R» ma poubelle	24
3 COMMENT TENDRE VERS LE ZÉRO DÉCHET ?	34
• Je m'équipe pour des courses zéro déchet	36
• J'achète local, de saison et en vrac	44
• Je cultive mes légumes	54
• Je cuisine zéro déchet	57
• Je nettoie à l'huile de bras et sans danger	77
• Je prends soin de ma beauté au naturel	83
• J'achète en seconde main	96
• Quand mes objets préférés ressuscitent	99
• J'ai une garde-robe responsable	104
• J'offre responsable et local	109
• Un Noël sans déchet	112
• Je me marie sans chichis	115

• Je me déplace en mode slow	117
• Je privilégie les vacances à faible impact	123
• Ce soir, on mange au resto	129
• J'ai des loisirs durables	133
• Un poilu dans la maison	138
• Mon bureau zéro déchet	143
• Une rénovation écoresponsable	145
• Les alternatives zéro déchet	151

4 LE ZÉRO DÉCHET ET LES ENFANTS 154

• Bébé arrive	156
• Mon enfant grandit	163
• Les ados	171

5 CAHIER PRATIQUE 174

• Un trésor de madeleine	176
• Les croustillants au coco	177
• Du granola vitaminé	178
• La poudre à lave-vaisselle	179
• Le nettoyant multi-usages tout simple	180
• La lessive liquide	181
• Les galets exfoliants au marc de café	182
• Le roll-on piquères de moustiques	183
• Le dentifrice maison (2 versions)	184
• Le bee' wrappy	186
• Le sac à vrac à partir d'un T-shirt	188
• Le furoshiki double face	190

LA FAMILLE ZÉRO CARABISTOUILLE, C'EST QUI ?

*À Una, Naïs et Pierre,
qui sont ma source d'inspiration quotidienne
et sans qui je ne serais pas ce petit colibri.*

Notre famille se compose de Naïs, Una, Pierre... et Sylvie. Nous sommes connus sous le doux nom de «famille Zéro Carabistouille», du nom de notre blog (www.zerocarabistouille.be) qui raconte nos aventures vers un nouveau mode de vie : le zéro déchet.

Notre démarche est l'aboutissement d'un réel processus et d'une prise de conscience. Nous avons fait nos premiers pas en 2006, lors de la naissance de notre première fille. Comme tous parents, nous voulions offrir ce qu'il y a de meilleur à notre enfant.

À partir de ce moment-là, nos modes de consommation sont devenus plus respectueux de la nature : nous consommons local et bio grâce à des groupes d'achats locaux, nous veillons à notre impact écologique et nous utilisons des moyens doux et alternatifs pour nous déplacer (essentiellement le vélo).

En 2009, à l'arrivée de notre deuxième fille, nous avons fait un pas de plus vers la consommation responsable en utilisant des langes lavables et en nous engageant dans des mouvements citoyens (Villes en transition, potager et compost collectifs...).

Toutefois, nous avons gardé le modèle économique que nous connaissions : la (sur) consommation. Jusqu'en décembre 2015, lorsque j'ai appris que Béa Johnson, la papesse du zéro déchet, venait donner une conférence en Belgique. Sa famille de quatre personnes ne produit plus qu'un bocal de déchets par an. Intriguée et fascinée, j'ai décidé d'aller à sa rencontre.

À la fin de la conférence, j'étais totalement bouleversée, chamboulée... je venais de recevoir un électrochoc. Béa Johnson avait mis le doigt sur quelque chose que je ne voyais plus, quelque chose qui était devenu totalement transparent à mes yeux : les déchets !

Au travers de son récit de vie, de ses astuces, sur le ton de l'humour, elle m'a fait prendre conscience que nous n'étions pas encore allés suffisamment loin dans notre démarche en faveur de notre belle planète. Elle prouvait en personne que l'on

peut repenser complètement sa consommation, sans se vêtir d'habits troués ni manger des graines tous les jours ou renoncer aux plaisirs de la vie.

Depuis ce jour, notre famille s'est lancée dans le mode de vie zéro déchet. C'est une aventure unique qui nous chamboule jusque dans nos valeurs les plus profondes, mais qui nous apporte une sérénité et surtout la satisfaction d'être utile, de faire quelque chose de bien pour la nature.

Avec ce livre et notre blog, loin de tout discours moralisateur, nous désirons partager notre expérience. Au début de notre aventure, il n'existait pas de référence belge en matière de zéro déchet, et pourtant, ça nous aurait fortement facilité la tâche. C'est pourquoi, grâce à notre témoignage, nous espérons que vous trouverez le chemin qui vous donnera envie de vous engager vers le zéro déchet.

Si l'on pense à nos arrière-grands-parents, on se dit qu'ils avaient peut-être tout compris : ils avaient un potager, ils vivaient avec ce qu'ils pouvaient se permettre d'acheter et ce dont ils avaient véritablement besoin. Ils cuisinaient sainement et se fournissaient chez l'épicier du coin. Leur vie n'était certainement pas rose, mais ils vivaient simplement, avec les moyens de leur époque, avec ce que la nature leur offrait de bon et de mauvais.



Puis les Trente Glorieuses sont arrivées... provoquant un réel séisme dans les habitudes de consommation. Tout semblait alors possible. La guerre était terminée, on possédait de l'argent, des prouesses technologiques étaient mises en œuvre. Les femmes pouvaient « sortir » de leurs cuisines, elles bénéficiaient d'un meilleur confort de vie et de davantage de temps. De nouveaux produits révolutionnaires contribuaient à leur émancipation: les langes jetables, les appareils électroménagers... la production industrielle battait son plein, les crises pétrolières n'étaient pas encore survenues et le chômage était inconnu. Tout était permis: nous étions dans une ère de mutation, l'âge d'or!

Le XX^e siècle a permis aux classes populaires d'accéder à une offre massive de biens, de services et de produits bon marché. Les grandes surfaces ont fait leur apparition, proposant des produits en libre-service. Aujourd'hui, tout le monde peut acheter de tout (ou presque) grâce au crédit à la consommation. Grâce à la modernisation des modes de transport, nous pouvons même acheter des biens venus du monde entier. La consommation est devenue « mondiale ». Et en même temps, nous sommes dans un cercle vicieux: il faut consommer si l'on veut entretenir le modèle économique mis en place, basé sur le pouvoir d'achat.

On arrive aujourd'hui à un point de fracture. Tout nous prouve que nous ne pourrions plus vivre comme les baby-boomers l'ont fait pendant tant d'années: les ressources sont limitées, le climat se rappelle à notre souvenir, les crises financières de ces dernières années sont la face cachée de cette société consumériste que nous avons créée.

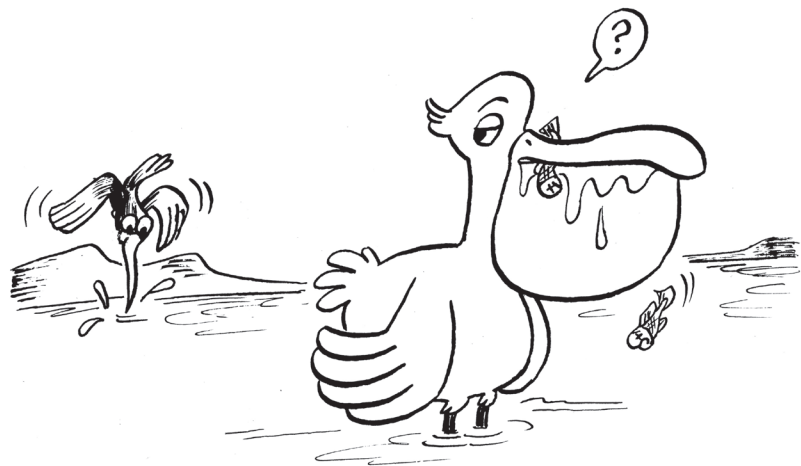
En 40 ans, l'empreinte écologique globale a triplé. Aujourd'hui, elle indique que nous consommons ces ressources comme si nous avions 1,7 planète à notre disposition.

ALORS, QUE FAIRE ?

On peut se dire qu'il est trop tard. On peut se dire que seul, nous n'y changerons rien. On peut aussi espérer ou attendre de voir ce qui se passera...

Moi, je pense que le moindre petit pas a un effet. Je veux croire que vivre avec optimisme et détermination permettra de faire changer les choses.

Paysan, écrivain et penseur français d'origine algérienne, Pierre Rabhi est l'un des pionniers de l'agriculture écologique en France. Il fait partie de ces personnes qui me donnent de l'énergie, qui me font croire à un autre monde. Il prône la « sobriété heureuse » et appelle à « l'insurrection des consciences pour fédérer ce que l'humanité a de meilleur et cesser de faire de notre planète-paradis un enfer de souffrances et de destructions ». C'est grâce à lui que j'ai découvert la légende amérindienne du Colibri, qui est devenue mon leitmotiv :



La légende du Colibri

Un jour, un grand incendie se déclare dans la forêt. Tous les animaux, terrifiés, observent ce désastre, impuissants. Seul le petit colibri, aussi frêle que déterminé, s'active en allant chercher quelques gouttes d'eau dans son bec, qu'il jette sur le feu avant de recommencer son manège sans relâche.

Au bout d'un moment, le tatou agacé par cette activité, inutile à ses yeux, lui dit :

- « Colibri ! N'es-tu pas fou ? Tu crois que c'est avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ? »

- « Je sais bien que non, répond le colibri, mais moi, au moins, je fais ma part. »

NOUS SOMMES LE CHANGEMENT

Nous n'avons qu'une terre et il n'existe pas de plan B.

Au travers des personnes qui nous inspirent, des valeurs qui nous animent, on peut trouver la force et l'énergie pour faire sa part. Si chacun décide de faire un acte individuel pour protéger notre belle planète, je suis convaincue que nous pourrons encore y vivre longtemps et que nos enfants et (arrière-)petits-enfants pourront eux aussi la préserver à leur tour, car nous sommes le changement !

Le zéro déchet répond de manière concrète à cette préservation de notre environnement. Il ouvre la porte à un nouveau modèle de consommation. C'est une démarche volontaire, ludique et enrichissante. On en voit très vite les effets sans devoir complètement chambouler toute sa vie. C'est un processus qui se fait petit à petit, mais soyez sûr que lorsque vous aurez fait un pas, puis un autre et encore un autre, les suivants se feront tout naturellement.

Une nouvelle communauté est en train de se créer. On va vers plus d'engagement, moins de consommation. Nous entrons dans l'ère du « Mouvement zéro déchet ».

SYLVIE DROULANS

1



POURQUOI
LE ZÉRO
DÉCHET ?

1 SAVEZ-VOUS COMBIEN DE KILOS DE DÉCHETS LE BELGE GÉNÈRE CHAQUE ANNÉE ?

Chaque Belge produit annuellement environ 400 kg de déchets¹! À l'échelle mondiale, on peut estimer la quantité de déchets annuels entre 3400 et 4000 milliards de tonnes, soit 80 à 126 tonnes de déchets générés chaque seconde²!

Il faut encore y ajouter les déchets industriels qui proviennent de la fabrication des produits de consommation. Il s'agit de déchets cachés que nous, consommateurs, ne voyons même pas. Pour 500 kg de déchets ménagers produits, ce sont près de 70 tonnes de déchets qui ont été générés. Et on ne parle même pas des déchets qui résultent de l'extraction des ressources...

LA PRODUCTION...

- d'un jeans génère 32 kg de déchets et nécessite 8 000 litres d'eau ;
- d'un GSM génère 75 kg de déchets ;
- d'un ordinateur génère 1 500 kg de déchets ;
- d'une brosse à dents en plastique génère 1,5 kg de déchets ;
- d'une voiture génère 70 tonnes de déchets.

Dans notre pays, la politique des déchets est entre les mains des trois régions, ce qui rend la tâche bien difficile et bien différente selon notre lieu d'habitation. Toutefois, chaque région s'engage à respecter une même hiérarchie dans le traitement des déchets, dans l'ordre : la prévention, la réutilisation, le recyclage, la combustion et la mise en décharge.

Les autorités belges considèrent que le déchet d'emballage est un cas à part, car l'emballage a plusieurs fonctions : conserver, transporter, faciliter les achats, rendre les

¹ Bruxelles Environnement, *Réduire ses déchets, 100 conseils pour consommer durable*.
² Planetoscope, www.planetoscope.com/recyclage-dechets/dechets.



produits (et les marques...) reconnaissables. Avec à la clé, faut-il croire, moins de gaspillage de nourriture. Pourtant, aujourd'hui, le Belge gaspille beaucoup : par personne, 15 kg de nourriture sont jetés chaque année ! D'ailleurs, 12% de nos poubelles ménagères sont composés d'aliments, périmés ou non, entamés ou intacts.

Ces grandes quantités de déchets d'emballage doivent pourtant être traitées. Les autorités doivent tout mettre en œuvre pour leur offrir un autre sort que celui de terminer leur vie à la décharge. La Belgique est d'ailleurs l'un des pays qui recyclent le plus.

12% de nos poubelles ménagères sont composés d'aliments, périmés ou non, entamés ou intacts.

Ces chiffres et ces constats nous montrent à quel point il est indispensable d'agir. Mais comment, me demanderez-vous ? Il faut prévenir plutôt que guérir, car, on ne le répétera jamais assez, le meilleur déchet est celui qui n'existe pas.

2 JE PROTÈGE MA PLANÈTE

On entend de plus en plus parler de réchauffement climatique, de températures records, d'inondations, de fonte des glaces, etc.

D'aucuns (ou les climatosceptiques?) diront : « Mais non, on a déjà connu ça, ce sont des cycles. Ce sont les variations naturelles. Ça s'en va et ça revient... » Et c'est fait de tout petits riens, comme dit la chanson.

Reste que le constat est alarmant :

- Dans les prochaines années (et c'est déjà le cas), la vitesse moyenne à laquelle le climat se réchauffe sera supérieure à tout ce que l'on a déjà pu imaginer.

- Certaines conséquences seront irréversibles ou persisteront pour des millénaires.
- En 2017, le 2 août précisément, nous avons consommé la totalité des ressources que la planète peut renouveler en un an. À partir de cette date, nous consommons à crédit. Chaque année, ce moment survient plus tôt.
- Les émissions de CO₂ représentent 60% de notre empreinte écologique globale.
- De nombreuses études montrent clairement que le réchauffement climatique actuel est associé aux activités humaines, on ne peut plus se mentir.

Et quel rapport avec nos déchets ?

Entre 2008 et 2020, la quantité de déchets produits dans le monde par l'être humain devrait augmenter de 40 %³. Le plus gros pollueur est sans conteste l'industrie (48 % des déchets produits en Belgique)⁴.

Mais ne croyons pas que nous n'avons pas de responsabilité en tant qu'individu ! Nos modes de consommation, dans le but d'assouvir nos besoins les plus subtils (ou futiles...), ont des conséquences directes et indirectes sur notre planète. On estime d'ailleurs que 3500 kg de déchets sont générés, par habitant et par an, par les industries qui fabriquent les produits que nous consommons. 3500 kg auxquels il faut ajouter quelque 17 tonnes, par habitant et par an, de matières premières qui entrent sur le territoire européen pour alimenter l'industrie. Au total, un Européen consomme donc en moyenne près de 20 tonnes de ressources par an.

Le plastique, c'est pas fantastique

Dans les années 1960, le plastique fait son apparition. On remplace la vaisselle en porcelaine par la version en plastique, les meubles robustes en bois par les meubles en formica. Le plastique est fantastique : solide, souple, léger et surtout multiforme. Une révolution !

³ Planetoscope, www.planetoscope.com/recyclage-dechets/dechets.

⁴ *Les cahiers du développement durable*, www.les.cahiers-developpement-durable.be/entreprendre/introduction.



SAVIEZ-VOUS QU' entre 8 et 12 millions de tonnes de déchets plastiques finissent dans nos océans chaque année, soit l'équivalent d'un camion poubelle chaque minute¹ ?

¹ Greenpeace, www.greenpeace.fr/impact-plastiques-océans.

Aujourd'hui, notre société ne pourrait plus vivre sans. Il entre dans la composition des moindres produits et articles que nous utilisons au quotidien. On le trouve partout, jusque dans nos océans. Mais la consommation de plastique nous revient en plein visage, comme un boomerang. Ce que nous pensions révolutionnaire va devenir le plus grand fléau environnemental de tous les temps.

On entend ainsi parler de « continents de plastique » (ou de « vortex de déchets »). On en trouve dans le Pacifique, dans l'Atlantique et dans l'océan Indien. Tous nos déchets qui finissent dans l'océan sont emportés par les courants marins. Ils tourbillonnent sur eux-mêmes, se rassemblent et forment ainsi ces nouveaux continents, dont la surface atteint l'équivalent de six fois la France⁵.

⁵ *Le Monde*, www.lemonde.fr/planete/article/2012/05/09/le-7e-continent-de-plastique-ces-tourbillons-de-dechets-dans-les-océans_1696072_3244.html.

Ces déchets ont des conséquences désastreuses sur la faune. Greenpeace estime que 1,5 million d'animaux marins meurent chaque année d'avoir ingéré du plastique. Le problème risque de s'aggraver encore. Il n'est d'ailleurs pas localisé loin de chez nous : il suffit de se promener sur nos plages pour s'en rendre compte...

LES DIFFÉRENTES SORTES DE PLASTIQUES

Il existe une multitude de plastiques et sept codes pour les différencier, c'est dire ! Certains sont recyclables, d'autre pas. Certains sont néfastes pour la santé, d'autres moins. La majorité d'entre eux sont composés d'hydrocarbures, donc de dérivés du pétrole. Un sigle composé de trois flèches et d'un numéro permet de les distinguer. Les trois flèches ne signifient pas qu'ils sont tous recyclables, même si la forme du logo pourrait le laisser penser !



Des études ont démontré que certains plastiques sont plus susceptibles de faire migrer dans les aliments des plastifiants toxiques, des substances cancérigènes, avec des risques majeurs pour la santé (infertilité, cancers, troubles endocriniens...).

Quels plastiques faut-il dès lors privilégier?¹

Si vous voulez être sympa avec la planète, il faut choisir les plastiques 1 (PET ou PETE) et 2 (PE-HD), car ils sont recyclables ; si vous voulez protéger votre santé, il faut se tourner vers les plastiques 2 (PE-HD), 4 (PE-LD) et 5 (PP). Mais si vous voulez faire attention à votre santé ET être sympa avec la planète, il faut se limiter au 2 (PE-HD).

¹ Ecoconso, www.ecoconso.be/fr/content/le-plastique-cest-pas-automatique.

Éliminer les emballages de notre quotidien est donc une initiative très importante, qui nous aide à repenser nos modes de consommation. Mais ce n'est pas tout : nos armoires débordent de boîtes, de jouets, etc., généralement en plastique et trop souvent en provenance de Chine. Aujourd'hui, il est temps de se demander si des alternatives plus durables et locales ne peuvent venir les



remplacer. Les possibilités ne cessent de se développer, des jouets en bois à la paille en inox. Et nous ne devons pas négliger le seconde main.

Le choix est cependant cornélien : faut-il privilégier un plastique recyclable ou un plastique « moins mauvais » pour la santé ?

Dans notre cas, nous avons décidé de dire basta au plastique. On agit ainsi sur les deux pôles : notre santé et l'environnement.

Le tri : une fausse bonne idée ?

En Belgique, les dirigeants ont voulu responsabiliser les citoyens pour que le tri s'effectue à la source. Trier est donc une obligation et nous sommes passibles d'une amende si nous ne la respectons pas.

Le tri est utile, il permet d'éviter que des matières recyclables et valorisables finissent à l'incinérateur ou, pire, se retrouvent dans la nature. Grâce au tri, les matières reprennent vie sous une autre forme : les canettes de soda deviennent des vélos, les bouteilles d'eau deviennent des vestes polaires, des jouets ou des pots de fleurs, les flacons en plastique deviennent des conduites et des câbles pour l'industrie... Et c'est très bien ainsi.

Malheureusement, trop peu de nos déchets sont recyclés : à l'échelle mondiale, cela ne représente que 15% des matières plastiques, 20% du zinc et 15% du cuivre⁶.

En fonction de la région où l'on vit, le tri est différent, ce qui a le chic de perturber le citoyen qui ne s'y retrouve pas toujours dans les consignes : « Est-ce que ce pot de yaourt est recyclable ? », « Et l'aluminium, je le mets dans quelle poubelle ? ». Cela induit un tri moins efficace.

Le tri est une solution, mais il ne permet pas de réduire la quantité de déchets produits, il leur donne juste une autre

⁶ Planetoscope, www.planetoscope.com/recyclage-collecte/149-chiffre-d-affaires-du-recyclage-dans-le-monde.html.





finalité. La transformation des déchets a un coût pour la société, tant énergétique que financier.

De plus, on s'achète souvent une bonne conscience en privilégiant un produit recyclé plutôt qu'un produit qui ne l'est pas. C'est effectivement une bonne action s'il est recyclé dans notre pays, mais ce n'est pas toujours le cas. Par exemple, la Chine rachète une grande quantité de nos vieux papiers alors que la Belgique possède la plus grosse machine au monde capable de les traiter et de les recycler. Elle doit donc se réapprovisionner en matières premières dans toute l'Europe. N'est-ce pas complètement absurde ?

Grâce au tri, les matières reprennent vie sous une autre forme : les canettes de soda deviennent des vélos, les bouteilles d'eau deviennent des vestes polaires, des jouets ou des pots de fleurs, les flacons en plastique deviennent des conduites et des câbles pour l'industrie... Et c'est très bien ainsi.

Dès lors, ne vaut-il pas mieux soigner le mal à la source en diminuant ses déchets dès l'acte d'achat, au travers d'une démarche zéro déchet – en supprimant le suremballage, en achetant moins mais mieux ? Le tri ne devrait être utilisé que pour les déchets inévitables.

} JE SUIS CONSOM'ACTEUR

En devenant un héros du zéro déchet, on décide aussi de devenir « consomm'acteur », c'est-à-dire que chaque achat est réfléchi et décidé. On reprend le contrôle sur nos achats, sur nos envies. Nos choix d'achats sont conscients.

Pour chaque achat, on donne une voix. En choisissant de ne plus acheter tel ou tel produit, on montre ouvertement

que l'on veut soutenir une autre méthode de production, plus respectueuse de l'environnement, moins source de déchets. On met l'industrialisation à outrance hors de portée. Chaque voix compte, ne l'oubliez pas!

4 JE PROTÈGE MA SANTÉ

L'un des avantages de la vie zéro déchet est que l'on reprend la main sur sa santé! Puisque l'on ne veut plus acheter de produits emballés, on met aux oubliettes un ensemble, important, de produits industriels dont on ne connaît même pas la composition.

Dès lors, nous mangeons des plats faits maison. Ainsi, on sait ce que l'on y met. Par exemple, on peut choisir non seulement la quantité de sucre que l'on met dans la collation des enfants, mais aussi le type de sucre (sucre de canne, sirop d'agave, miel, sucre de coco). Ainsi, on dit adieu au sucre blanc couramment utilisé dans les collations industrielles et reconnu comme néfaste pour la santé. C'est tout bénéfique pour les enfants: ils sont moins nerveux (l'excès de sucre excite), on les aide à limiter le risque de surpoids et celui de contracter un diabète de type 2 (qui n'est pas génétique, mais lié à l'alimentation).

Nous pouvons aussi limiter et mieux doser la quantité de sel contenue dans nos plats. Bien souvent, les préparations

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Présents dans bon nombre de plastiques, de cosmétiques et de pesticides alimentaires, les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques naturelles ou artificielles étrangères à l'organisme. Il s'agit de molécules qui miment, bloquent ou modifient l'action d'une hormone et qui peuvent avoir des effets néfastes sur les fonctions du système hormonal des humains et des animaux. Ils peuvent engendrer des malformations congénitales et des anomalies du système nerveux et pourraient favoriser le diabète et l'obésité.



toutes faites en contiennent trop. L'industrie agroalimentaire l'utilise avant tout pour donner du goût (ou pour mieux cacher les aliments de moins bonne qualité), pour accroître la durée de conservation et pour rendre les aliments plus attractifs. En outre, ces produits contiennent très souvent de l'huile de palme, un fléau environnemental doublé d'un désastre sanitaire !

Les emballages utilisés dans l'agro-industrie peuvent aussi exercer une action très importante sur notre santé. Les industriels nous vantent les qualités hygiéniques et de conservation des emballages en plastique et en aluminium. Ils sont aussi hyperrésistants et légers, ce qui est idéal pour le transport. Que des avantages ! Mais, on ne nous dit pas tout. De plus en plus d'études scientifiques prouvent que l'on nous cache les dangers potentiels des substances qu'ils contiennent pour notre santé⁷ !

Le bisphénol A dans les biberons, les phtalates (provenant majoritairement des PVC) dans certains jouets, mais aussi dans nos cosmétiques... sont autant d'exemples qui prouvent que ces matières toxiques peuvent migrer dans nos aliments. Ils sont aujourd'hui reconnus comme perturbateurs endocriniens⁸.

Malgré que la dangerosité (infertilité, cancers...) de ces perturbateurs endocriniens ait été mise en évidence par l'OMS et par le programme des Nations Unies pour l'environnement ainsi par que de nombreuses études indépendantes, beaucoup de pays, sous la pression des lobbys, n'ont pas encore pris de mesures fermes pour les interdire.

L'un des problèmes liés aux perturbateurs endocriniens naît de l'usage cumulé de différents produits : on appelle cela l'effet cocktail. Chaque molécule prise individuellement ne pose, a priori, pas ou peu de problèmes, mais leur mélange s'avère dangereux. Par exemple, le matin, vous vous lavez avec un gel douche qui contient une ou plusieurs molécules, puis vous hydratez votre visage avec une crème de jour qui en contient elle aussi. Même à très petite dose, ceci peut perturber votre organisme.

7 *Le Temps*, www.letemps.ch/sciences/2017/03/02/emballages-nuisent-sante.
8 Ecoconso, www.ecoconso.be/fr/Perturbateurs-endocriniens-les.

- Le blog Zéro Carabistouille, ce sont :
- des astuces et des articles du quotidien de notre vie zéro déchet ;
 - des vidéos sur comment et pourquoi se lancer dans le zéro déchet ;
 - des adresses (magasins, blogs, sites internet) régulièrement mises à jour ;
 - des compléments d'informations exclusifs à découvrir.

Blog : www.zerocarabistouille.be

Facebook : [www.fb.com/zerocarabistouille](https://www.facebook.com/zerocarabistouille)



Le contenu repris dans le présent ouvrage ne reflète que l'opinion et les idées de l'auteur, à titre d'information et de partage d'expérience. L'auteur et l'éditeur ne pourront pas être tenus responsables des dommages éventuels, de toute sorte, résultant de l'application du contenu de cet ouvrage.

REMERCIEMENTS

Ce livre fut une aventure exceptionnelle et humaine. Je tiens à remercier tout particulièrement :

- Nais et Una qui sont le moteur de mon engagement et de ma détermination.
- Mon mari, Pierre, qui me suit dans tous mes projets fous. Tu as été mon troisième œil tout au long de la rédaction de cet ouvrage, tu as ainsi mis ta pierre à l'édifice.
- Michelle, de Racine, pour ses conseils bienveillants, sa confiance et sans qui ce livre n'aurait probablement pas vu le jour.
- Jean, qui a immortalisé toutes nos péripéties et aventures de son crayonné humoristique.
- Ma sœur, Isabelle, qui a su figer mes photos pratico-pratiques en illustrations très réalistes.
- Céline, ma relectrice éclairée, néophyte du zéro déchet, qui ne l'est plus depuis !
- Julie pour le don de son marc de café bio et qui m'a évité la tasse de trop.
- Mes parents qui depuis toute petite, m'ont toujours laissé croire en mes rêves.
- Mes amis pour leur soutien moral et les pauses festives qui m'ont permis d'y voir un peu plus clair, ou presque.
- Freddy, Belinda et Kurt, qui dès le début de notre démarche, ont accepté nos boîtes sans nous prendre pour des extraterrestres.
- La communauté zéro déchet (ou en devenir) qui nous suit via www.zerocarabistouille.be et qui, au travers de questions, réactions et commentaires a été une source d'inspiration sans mesure pour la rédaction de cet ouvrage.

Illustrations : Jean Bourguignon

Photos : © Zéro Carabistouille

Photo de couverture : © Ghislain Bruyère - Focalice

Textes : Sylvie Droulans

Conception graphique : Véronique Lux

www.racine.be

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2017

Tour et Taxis, Entrepôt royal

86C, avenue du Port, BP 104A • B - 1000 Bruxelles

D. 2017, 6852. 27

Dépôt légal : décembre 2017

ISBN 978-2-39025-031-9

Imprimé en Slovaquie sur papier recyclé Cyclus Offset