

# RÉVÉLEZ L'ÉCO-HÉROS QUI EST EN VOUS LE ZÉRO DÉCHET EN 12 ÉTAPES

Sylvie Droulans • Zéro Carabistouille

À tous les éco-héros de cette terre.  
À tous les colibris  
qui agissent pour un monde plus durable.

**Racine**

4

## INTRODUCTION

QUI EST LA FAMILLE ZÉRO CARABISTOUILLE ?	4
PRÊT POUR LE DÉCOLLAGE ?	6
POURQUOI J'AI ÉCRIT CE LIVRE ?	7
EST-CE QUE CE PROGRAMME EST FAIT POUR VOUS ?	8
COMMENT UTILISER CE LIVRE ?	10

12

## DÉCOUVRIR DANS MES POUBELLES

ÉTAPE 1 VOYAGE À L'INTÉRIEUR DE MA POUBELLE	14
ÉTAPE 2 LES PROBLÈMES QUE POSENT NOS DÉCHETS	18
ÉTAPE 3 LES BASES DU ZÉRO DÉCHET	52

82

## SE TRANSFORMER L'ÉCO-HÉROS QUI SOMMEILLE EN MOI

ÉTAPE 4 MES CROYANCES LIMITANTES	84
ÉTAPE 5 LES VALEURS QUI M'ANIMENT	94
ÉTAPE 6 MIEUX ME CONNAÎTRE POUR DEVENIR UN ÉCO-HÉROS	100

120

## AGIR

### J'UTILISE MES ÉCO-POUVOIRS AU QUOTIDIEN

ÉTAPE 7 MON ORGANISATION AU QUOTIDIEN	122
ÉTAPE 8 LE ZÉRO DÉCHET À LA MAISON	150
ÉTAPE 9 LES BONS CHOIX	174

188

## SENSIBILISER

### J'ESSAIME MES ÉCO-POUVOIRS

ÉTAPE 10 INSPIRER LES AUTRES	190
ÉTAPE 11 LE ZÉRO DÉCHET AVEC MON ENTOURAGE	204
ÉTAPE 12 LE ZÉRO DÉCHET EN TOUTES CIRCONSTANCES	218

230

## CONCLUSION

POUR ALLER PLUS LOIN	231
----------------------	-----

# QUI EST LA FAMILLE ZÉRO CARABISTOUILLE?

La famille Zéro Carabistouille, c'est une famille  
comme les autres... ou presque!

On y retrouve 4 personnalités bien trempées:

- **Una**, adolescente pétillante, créative et déterminée à l'imagination sans limite;
- **Naïs**, jeune fille avide de découvertes en pleine nature et passionnée de musique et de culture japonaise;
- **Pierre**, papa poule, super sportif et passionné de biodiversité;
- **Sylvie**, maman hyperactive, communicatrice dans l'âme et touche-à-tout, qui trouve toujours de nouveaux défis à relever.

En novembre 2015, un déclic de plus dans notre engagement environnemental est venu chambouler nos petites habitudes familiales: la rencontre avec Béa Johnson, reconnue comme la papesse mondiale du mouvement zéro déchet. Depuis ce jour, notre vision sur les déchets n'est plus la même.

Dès le lendemain de cette rencontre, nous avons décidé de nous lancer le défi de ne plus produire de déchets, et, qui sait, d'atteindre l'objectif ambitieux du bocal unique de déchets par an pour notre famille de 4 personnes.

Nous avons dû revoir notre modèle de consommation, redéfinir nos repères, organiser nos routines. En d'autres mots, formater notre disque dur pour réapprendre les gestes simples, dont seuls nos ancêtres connaissent le secret.

Pour ne pas être seuls dans cette aventure, et au regard du peu d'initiatives zéro déchet en Belgique à ce moment-là, nous avons



lancé notre blog, [zerocarabistouille.be](http://zerocarabistouille.be), où nous partageons nos réussites, nos questionnements, notre engagement, mais aussi nos bonnes adresses et nos recettes.

### Depuis, beaucoup de beaux projets ont vu le jour:

- **deux livres best-sellers:** *Le zéro déchet sans complexes* et *Zéro déchet – Guide pratique pour toute la maison* aux Éditions Racine;
- **la première Académie Zéro Déchet en ligne**, qui propose un accompagnement complet et personnalisé pour révéler l'éco-héros qui est en nous et ne plus sortir de poubelles (ou presque!);
- **un spectacle:** *La Revanche du Lombric*, le premier spectacle qui descend les poubelles;
- **un nombre incalculable de conférences et d'animations** à travers la francophonie;
- **des coachings en entreprise;**
- **la création de l'association ConsomAction**, qui regroupe tous les professionnels de la ConsomAction: commerces en vrac, fournisseurs, restaurateurs, sensibilisateurs locaux et zéro déchet;
- **plein de petites graines semées** qui, nous l'espérons, pousseront à leur tour vers une vie plus durable, plus résiliente, avec plus de sens.

### Et vous savez quoi?

Nous sommes parvenus à obtenir ce fameux bocal de déchets! Comme quoi, tout vient à point à qui sait attendre.

[www.zerocarabistouille.be](http://www.zerocarabistouille.be)  
[www.academiezerodechet.com](http://www.academiezerodechet.com)  
[www.larevanchedulombric.com](http://www.larevanchedulombric.com)

# PRÊT POUR LE DÉCOLLAGE ?

Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est qu'il vous est parvenu soit par motivation et désir d'agir, soit parce que quelqu'un vous l'a offert ou prêté. Dans les deux cas, il s'agit d'une bonne opportunité pour oser sortir des sentiers battus, aller creuser votre envie de renouveau, apprendre sur vous-même.

Ce livre est là pour vous faire vivre une transformation en 12 étapes pour une transition zéro déchet durable et efficace, grâce à une méthode de développement personnel unique.

Vous constaterez également que la démarche zéro déchet engendre plein d'autres changements. Il peut s'agir, par exemple, de ne plus (ou presque plus) consommer de viande, de vous investir en tant que bénévole dans une association de quartier, de quitter un emploi stable qui ne colle plus à vos valeurs pour ouvrir un magasin de vrac, etc.

Ainsi, tous les actes que vous entreprendrez dès maintenant vous mèneront vers un engagement plus fort, vous ouvriront les yeux sur une autre manière de consommer et d'acheter.

Vous aurez probablement plus qu'envie de motiver votre entourage, de sensibiliser vos collègues ou peut-être même de changer la législation, de boycotter les grandes industries ou de leur écrire pour les questionner sur leurs responsabilités.

**Chaque acte que vous accomplirez vous fera  
vous sentir plus fort et vous motivera !**

Le chemin que vous entreprendrez dans les prochaines étapes vous fera découvrir le monde sous un nouvel angle, vous apprendra à utiliser votre force intérieure pour oser des choses que vous ne vous seriez jamais cru capable de faire ! Une nouvelle version de vous est en chemin !

« Notre maison brûle. Je veux que  
chaque jour vous ayez peur comme moi.  
Et je veux que vous agissiez comme si vous étiez  
en crise. Je veux que vous agissiez comme si notre  
maison était en feu. Parce qu'elle l'est. »

Greta Thunberg

## POURQUOI J'AI ÉCRIT CE LIVRE ?

Ce livre est né du constat qu'aujourd'hui, faire du zéro déchet n'est pas encore la norme et se limite à un trop petit nombre de personnes. Dans un tel contexte, même si les initiatives pour acheter en vrac et les alternatives sans emballage se développent, il faut avoir une certaine force de caractère pour oser s'affirmer et aller à l'encontre de notre modèle de société actuel fondé sur la surconsommation et le suremballage.

Se lancer dans cette nouvelle vie qu'est le zéro déchet n'est pas un chemin sans embûches: il y a parfois des peurs (nos craintes, nos préjugés), des obstacles (notre environnement proche ou lointain), des questions (très nombreuses)... On doit donc aller puiser au plus profond de nous-même pour se surpasser.

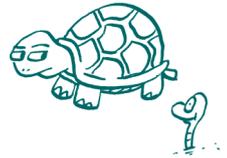
En d'autres mots, il faut révéler l'éco-héros qui est en soi et utiliser ses éco-pouvoirs pour ancrer sa démarche zéro déchet sur le long terme.

Auteure, bloggeuse et coach, j'ai lancé en juin 2020 l'Académie Zéro Déchet en ligne qui a pour objectif de changer la manière d'intégrer le zéro déchet dans notre quotidien. Ce programme en ligne se décline en vidéos, en coachings collectifs, en outils et challenges. Les futurs éco-héros, comme je les appelle, gagnent en assurance et en compétences (leurs fameux éco-pouvoirs) afin d'atteindre leur objectif zéro déchet!

**Avec ce livre, j'ai voulu vous permettre de découvrir  
cette méthode unique.**

# EST-CE QUE CE PROGRAMME EST FAIT POUR VOUS ?

- Vous rentrez souvent désespéré des courses que vous faites au supermarché face à la quantité de plastique et de déchets que vous ramenez chez vous ?
- Vous voudriez initier un réel changement dans vos habitudes de consommation, mais vous ne savez pas par où commencer ?
- Vous avez envie de vous lancer dans des actions zéro déchet, mais vous vous faites couper les ailes par votre entourage qui ne vous suit pas ?
- Le temps vous manque et pourtant vous voudriez participer à votre échelle à la préservation de la planète et redonner du sens à vos actions quotidiennes ?
- Vous rêvez secrètement d'envoyer vos poubelles dans l'espace pour ne plus jamais devoir les sortir ?
- Vous êtes déjà dans une démarche zéro déchet, mais vous stagnez, vous êtes découragé face à toutes les actions qui restent encore à faire ?
- Vous remettez sans cesse à plus tard votre envie d'agir pour le monde, pour les générations futures, car la tâche vous paraît immense et impossible ?



Tel un chef d'orchestre, nous devons tous composer avec notre vie de famille, notre job, nos activités, nos imprévus, notre organisation...

### **Croyez en vous, vous en êtes capable!**

En tant que famille zéro déchet, je me suis rendu compte à quel point se lancer dans une démarche zéro déchet peut générer beaucoup de questions et de peurs. Je suis moi-même passée par là. J'ai régulièrement douté, j'ai même pensé à tout arrêter.

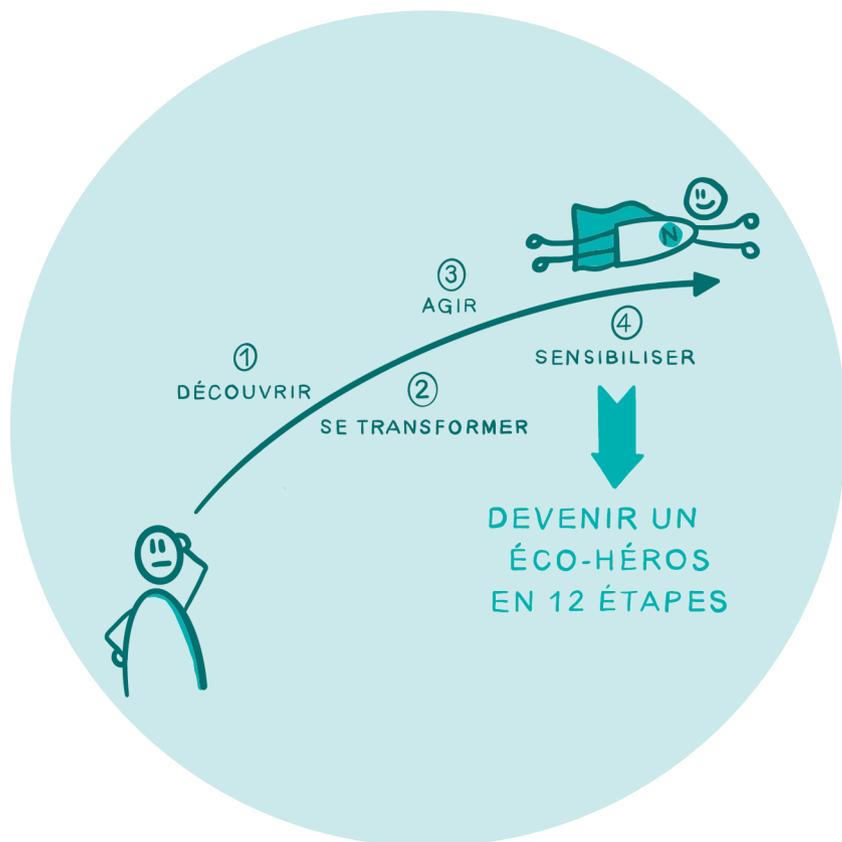
Pourtant, c'était une évidence: je devais continuer. Alors, j'ai essayé encore et encore et surtout, j'ai osé. Je me suis amusée, j'ai testé et j'ai appris tant de choses qui m'ont rendue plus autonome et plus forte!

### **Si j'ai pu le faire, pourquoi pas vous?**

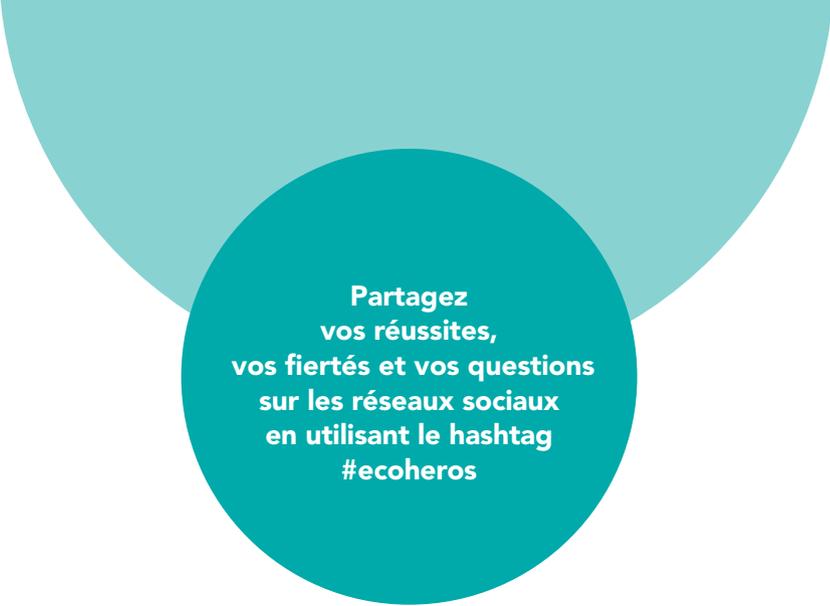
Vous avez en vous cette faculté de gravir les montagnes et l'envie d'atteindre votre chemin d'épanouissement personnel, d'apporter encore plus de sens à votre vie et d'être en cohérence avec vos valeurs profondes?

C'est pourquoi, en tant que coach et experte zéro déchet, j'ai développé une méthode innovante, bienveillante et stimulante pour révéler l'éco-héros qui est en vous et faire émerger votre potentiel écologique grâce au zéro déchet.

# COMMENT UTILISER CE LIVRE ?



Ce livre est structuré en 4 phases, chacune divisée en 3 étapes chronologiques, soit 12 étapes au total. Le principe est de procéder en suivant cet ordre. Tant qu'une des actions n'a pas été entreprise, n'entamez pas la suivante : vous brûleriez les étapes.



**Partagez  
vos réussites,  
vos fiertés et vos questions  
sur les réseaux sociaux  
en utilisant le hashtag  
#ecoheros**

La durée que vous mettrez à accomplir toutes ces étapes dépendra de votre motivation et du temps d'assimilation de celles-ci. Soyez bienveillant avec vous-même, mais osez malgré tout vous challenger.

- Chaque étape est composée de conseils et vous invite à aller chercher au plus profond de vous-même l'envie et l'énergie pour mettre en place de nouvelles habitudes zéro déchet dans votre quotidien.
- À la fin de chaque étape, vous trouverez un exercice pratique dont l'objectif sera de vous mettre en situation et de vous mettre au défi.
- Ce livre est interactif. Vous y trouverez des QR codes à scanner qui vous mèneront vers des outils en ligne pour aller plus loin ou disposer d'un contenu complémentaire. Si vous n'avez pas la possibilité de scanner un QR code, le lien d'accès en ligne vous est également donné.
- Ce livre est un réel outil de suivi de votre évolution. Vous y trouverez des pages qui vous permettront de garder une trace de vos avancées et de suivre votre évolution vers cette transformation finale. À chaque phase, vous aurez une auto-évaluation de votre évolution. Vous pourrez y noter vos ressentis, vos réussites, vos difficultés, etc. Dans toute phase de transformation, un temps d'introspection est nécessaire pour mieux avancer vers la suite.



DÉCOUVRIR:  
DANS  
MES POUBELLES

Au cours de cette première phase, vous allez plonger dans l'univers des déchets et découvrir ce qui s'y cache de plus sombre : leurs pires aspects, les dérives et manquements dans leurs traitements, etc. Derrière nos déchets se cache en effet une réalité bien différente de ce que l'on peut imaginer, et qui est malheureusement loin d'être rose.

Nos poubelles sont d'ailleurs un outil puissant et un véritable guide qui déterminent les actions à entreprendre pour atteindre l'objectif zéro déchet.

Ce chapitre se consacre également à la maîtrise des fondamentaux du zéro déchet pour devenir un « consomm'acteur ». Choisir avec soin les produits que nous voulons soutenir est une manière d'agir pour un monde plus durable et préserver les précieuses ressources de la planète. Les actions zéro déchet deviendront ensuite de nouvelles habitudes, intégrées au quotidien.

Cette phase invite donc à comprendre et découvrir l'univers dans lequel vous, éco-héros en devenir, évoluez. Ainsi, toutes les chances seront réunies pour avancer dans votre démarche zéro déchet.

Après tout, c'est en connaissant mieux le monde dans lequel nous grandissons que nous devenons des acteurs engagés et motivés à changer.

# 1

ÉTAPE

## VOYAGE À L'INTÉRIEUR DE MA POUBELLE



Apprendre ce que vos poubelles révèlent de vos habitudes de consommation et comprendre l'univers dans lequel vous vivez tous les jours à travers les déchets que vous générez au quotidien.

En décomposant une poubelle et en l'analysant, prendre conscience de ce qui s'y trouve afin de savoir par quels axes démarrer en priorité votre voyage vers le zéro déchet.

Cette première étape risque d'être quelque peu perturbante pour une majorité d'entre vous, car elle vous propose un voyage à la fois unique et déstabilisant. Embarquons ensemble pour votre premier voyage à l'intérieur de vos poubelles...

Je vous rassure tout de suite, il ne s'agit pas de se plonger littéralement dedans, mais de prendre le temps d'analyser en détail leur contenu.

**Savez-vous ce que vous avez  
dans votre poubelle ?**

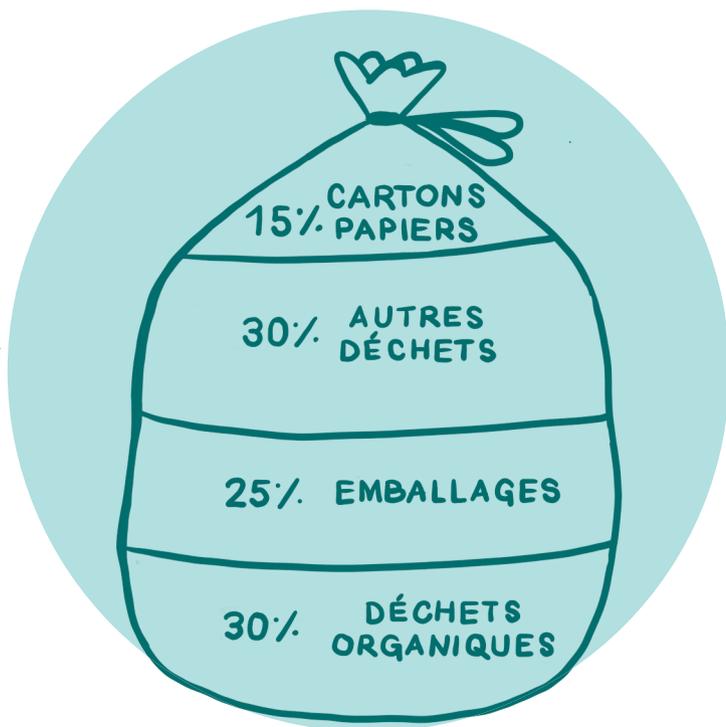
**Pouvez-vous dire à l'emballage  
près ce qui s'y trouve ?**

De manière générale, il nous est très difficile de déterminer ce que nous mettons dans nos poubelles. Depuis notre plus tendre enfance, nous avons appris à placer nos poubelles le plus loin possible de notre vue. Cachés sous l'évier de la cuisine, dans le débarras, dans le garage ou dans la cour extérieure, nos déchets n'ont pas le droit d'exister.

Moi-même, je ne faisais pas exception, jusqu'à ce que je comprenne que mes déchets avaient des choses à me dire. En les regardant en face, j'ai découvert ma réalité de consommatrice compulsive.

Avoir une vue sur ce que je consommais et ce que je jetais m'a permis de prendre conscience de la façon dont je pouvais agir. En stimulant ma créativité et en laissant courir mon imagination, j'ai trouvé des solutions et des idées pour changer mes habitudes.

# DE QUOI EST COMPOSÉE MA POUBELLE?



Ceci est la composition moyenne  
d'une poubelle.

C'est interpellant de se dire que parmi tous ces déchets, beaucoup auraient pu être évités. Cela n'apparaît peut-être pas d'emblée comme une évidence, mais **le meilleur déchet est bien celui qui n'existe pas!**

## EXERCEZ-VOUS

# SCANNEZ VOTRE POUBELLE

Pour ce premier exercice, nous allons démarrer par un « scan poubelle » : une analyse de notre poubelle « non recyclable » (ou « tout venant »), c'est-à-dire celle qui contient les déchets qui iront à l'incinérateur.

### Pour ce faire, voici deux possibilités :

1. Ouvrez votre poubelle et notez ce qu'elle contient. Cela peut se faire au moyen de gants et d'une bâche à étendre au sol afin d'y renverser le contenu de la poubelle pour ensuite relever dans un carnet ou sur une feuille tous les déchets trouvés.
2. Si cette première méthode vous rebute, une alternative consiste à noter dans un carnet ou bloc-notes tous les déchets jetés au fur et à mesure. Idéalement, le carnet est laissé à proximité de la poubelle pour ne pas oublier d'y lister tout ce qui s'y trouvera. Cet exercice devrait s'étendre sur une semaine au moins.

Après avoir noté la composition de votre poubelle tout venant, la question est maintenant de savoir comment éviter de produire ces déchets.

#### Déchets jetés

Barquette de viande  
préemballée

Coton-tige en plastique  
à usage unique

Film aluminium

#### Solution zéro déchet

> Se rendre chez le boucher avec mes  
contenants (boîtes, bocaux, etc.)

> Cure-oreilles (ou oriculi) réutilisable

> *Beewrap* (film en tissu enduit réutilisable)  
ou un plat avec couvercle

Peut-être que les alternatives ne vous viennent pas directement à l'esprit. Ne vous inquiétez pas. Plus vous avancerez dans les étapes de ce livre, plus vous découvrirez des solutions pour mettre votre poubelle au régime. Ces alternatives deviendront alors une évidence.



ÉTAPE

2

# LES PROBLÈMES QUE POSENT NOS DÉCHETS

Comprendre au moyen de chiffres et de constats éloquentes, les problèmes que posent les déchets que nous générons en tant qu'humain, la façon dont ils sont traités et les conséquences que ce traitement peut occasionner à grande échelle. Disposer ainsi d'informations claires qui vous permettront de vous faire votre propre opinion.



Avant de démarrer une démarche zéro déchet, il est essentiel de comprendre le contexte lié aux déchets et les conséquences de celui-ci pour prendre conscience de l'urgence d'agir à notre niveau pour protéger l'environnement qui nous entoure.

### **Sans la Terre, l'humain n'est rien.**

Un constat criant est que nous sommes entrés depuis de nombreuses années dans l'ère de l'*Homo detritus* (c'est-à-dire l'ère de l'Homme Déchet). Aujourd'hui, il est impossible de se balader quelque part sans voir un déchet : dans la rue, dans les magasins, à un évènement, dans un parc, etc. Les déchets sont partout !

### **Savez-vous combien de kilos de déchets produit un Européen par an ?**

Une demi-tonne (500 kg !)\* de déchets : c'est ce que chacun d'entre nous génère individuellement en moyenne par an. Si l'on rapporte cette donnée à l'échelle mondiale, il semble évident que l'on ne peut plus continuer à consommer et produire comme on le fait aujourd'hui.

\* Source : Eurostat

## REMERCIEMENTS

Le livre que vous tenez entre vos mains est le troisième que j'écris. Mais étrangement, l'écriture de celui-ci n'a pas été un accouchement comme les autres. Sans doute qu'écrire un livre durant une période si chamboulée a d'autant plus créé en moi le besoin de faire émerger un contenu qui soit le plus transformateur possible. Cela m'a demandé d'aller puiser encore plus profondément dans mes ressources et d'avoir le soutien et les bonnes ondes de nombreuses personnes. Merci à :

- Naïs, Una et Pierre (ainsi que Pacman et Maki : nos poilus), vous êtes la source d'inspiration qui me permet de croire en mes rêves et d'accomplir tant de belles choses sur cette planète.
- Michelle et Anne, des Éditions Racine, qui ont été, encore une fois, à mon écoute et m'ont laissé le temps nécessaire pour aboutir à un ouvrage qui colle pleinement au message que je veux partager.
- Elodie, Marie et Isabelle pour leur accueil dans leur cocon en pleine nature et qui m'ont permis de m'isoler pour trouver l'énergie et les mots justes pour l'écriture de ce livre.
- Ma famille et mes amis proches qui m'ont soutenue à leur manière dans ce projet d'écriture.
- Mes éco-héros de l'Académie Zéro Déchet qui, chaque jour, me rappellent la joie que j'ai de les accompagner dans ce chemin transformateur.
- Les *Kiss Kiss Bank Banker* qui ont contribué à mon *crowdfunding*. Merci pour votre patience et votre compréhension face à la naissance de mon 3<sup>e</sup> opus un peu retardé.
- Ma communauté Zéro Carabistouille qui me suit, me motive et me stimule à partager les meilleurs contenus autour du zéro déchet et qui me pousse à aller encore plus loin dans mon parcours personnel et professionnel.

Enfin, un merci particulier à Gaïa, notre Terre-Mère, qui malgré tous les maux qu'on lui fait vivre continue de nous émerveiller par sa résilience et sa beauté.

## COLOPHON

**Textes et infographie.** Sylvie Droulans – **Illustrations.** Jean Bourguignon

**Photo de Sylvie sur la couverture arrière.** © M.-H. Tercafs

**Conception graphique.** Dominique Hambÿe

[www.zerocarabistouille.be](http://www.zerocarabistouille.be) –  &  @zerocarabistouille  
[www.racine.be](http://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, 2022 – Éditions Racine, Tour & Taxis – Entrepôt Royal  
Avenue du Port, 86C / bte 104A – B-1000 Bruxelles

1<sup>er</sup> tirage – D. 2022. 6852. 26 – Dépôt légal : octobre 2022

ISBN 978-2-39025-159-0 – Imprimé en Europe

Pour votre information, l'écriture inclusive n'est pas appliquée dans ce livre.