

C'est mon histoire:

## «J'ai adopté un mode de vie zéro déchet.»

[ellequebec.com/societe/cest-mon-histoire/article/c-est-mon-histoire-j-ai-adopte-un-mode-de-vie-ze-ro-de-chet](http://ellequebec.com/societe/cest-mon-histoire/article/c-est-mon-histoire-j-ai-adopte-un-mode-de-vie-ze-ro-de-chet)

3 avr. 2018

Par Propos recueillis par Gabrielle Lisa Collard

*Réduire sa production de débris jusqu'à (presque) zéro? C'est le défi que Laure et sa famille ont relevé!*

La diminution de notre consommation de produits jetables **s'est faite** graduellement. Les mots d'ordre? Lentement et sûrement! C'est ainsi que **je suis passée** de maman tout court à maman zéro déchet.



[...] en 2014 [...] j'ai réalisé que ma famille et moi posions déjà plusieurs gestes pour réduire notre empreinte écologique. À l'époque, j'**utilisais** des couches et des débarbouillettes lavables pour ma fille, ainsi que des vêtements de bébé prêtés ou donnés par mon entourage. Je me procurais des produits nettoyants et certains aliments dans les boutiques de vrac de mon quartier et j'étais abonnée à un service de paniers de fruits et légumes locaux. J'ai la chance de vivre dans un endroit où ces ressources sont offertes et j'en ai toujours profité. Je me souviens que mon premier geste, lorsque j'ai commencé à tendre vers un mode de vie zéro déchet de façon plus délibérée, a été d'acheter pour ma famille des brosses à dents en bambou, durables et compostables. Quand elles sont trop usées, on peut en changer les poils sans jeter le manche et les réutiliser pour bricoler ou identifier ses fines herbes, par exemple. Sans nous fixer de but ultime, mon conjoint et moi avons modifié peu à peu nos habitudes pour consommer de façon plus responsable.

Tranquillement, nous avons commencé à nous rendre à la boulangerie et à la fromagerie avec nos sacs en tissu et nos contenants réutilisables. Pour moi, ce **fut** une étape importante que j'appréhendais avec une certaine inquiétude. J'avais peur de déranger, d'être jugée. Heureusement, j'ai vite réalisé qu'il n'y avait pas de quoi s'en faire. Jusqu'ici, tous les commerçants ont été compréhensifs et souvent enthousiasmés par notre initiative. Non seulement se sont-ils toujours fait un plaisir de nous accommoder, mais certains d'entre eux ont même effectué des changements pour réduire le gaspillage dans leur commerce! Ces dernières années, deux épiceries zéro déchet ont d'ailleurs ouvert leurs portes dans mon quartier, et plusieurs établissements du genre commencent à bourgeonner un peu partout dans la province.

J'achète le shampoing et le dentifrice en vrac, mais je m'amuse parfois à tester diverses recettes, par exemple de rince-bouche (dont j'ai fait vérifier l'efficacité par mon dentiste), de déodorant et de produits

cosmétiques. Certains essais sont plus fructueux que d'autres, mais s'il est une chose sur laquelle je ne fais pas de compromis, c'est la facilité. Après tout, ce n'est pas une compétition! La vie de famille comporte son lot de défis sans qu'on la complique davantage. Pour qu'on décide d'adopter une nouvelle habitude, il faut qu'elle soit simple et agréable. Selon moi, c'est la seule façon d'implémenter des changements durables. Aujourd'hui, par exemple, je cuisine toujours mon lunch pour le travail. Si je prévois manger à l'extérieur, je traîne mes couverts réutilisables, et j'ai en tout temps une gourde avec moi. En famille, quand nous allons dans un restaurant qui ne propose que des ustensiles en plastique, nous nous servons de nos propres couverts et serviettes de tissu.

Ma fille, qui a maintenant cinq ans, nous a vus magasiner en vrac et mettre nos légumes dans des sacs de tissu toute sa vie. Pour elle, c'est normal. À l'école, ses collations sont emballées dans des sacs réutilisables. Son père et moi lui expliquons, avec des mots simples, les raisons pour lesquelles nous faisons certains choix.

Puisqu'elle est encore toute petite, nous faisons attention de ne pas la culpabiliser; on ne veut pas qu'elle **se sente** responsable à elle seule de la conservation de l'environnement! On apprend avec elle, au jour le jour, et on la laisse nous poser des questions. Au moment de faire le plein de fournitures scolaires, on choisit du papier recyclé et on tente de dénicher des articles qui vont durer. Elle sait que pour chaque jouet qui entre à la maison, un autre devra en sortir pour être donné aux plus démunis.

Je lui achète toutefois beaucoup de livres, et les passe au suivant quand on ne les lit plus. À sa fête et à Noël, on essaie de lui offrir des activités plutôt que des objets. De toute façon, aucun jouet ne la fait sourire comme une journée à la plage à enterrer son papa dans le sable!

Notre mode de vie zéro déchet a transformé notre existence. En plus d'être fiers de nos habitudes, nous avons appris à vivre beaucoup plus simplement. Nous sommes moins dépendants des choses qui s'achètent et un peu plus autosuffisants. Consommer n'est plus une priorité, et nous privilégions la durabilité à la nouveauté. Les objets n'ont tout simplement plus autant d'emprise sur moi. J'arrive à économiser davantage, et faire du ménage me prend beaucoup moins de temps!

[...]

Selon moi, réduire sa production de déchets n'est pas une performance, mais plutôt une suite de choix, chacun d'eux **ayant** une valeur. Bien que notre vie d'aujourd'hui **soit** telle que nous n'engendrons qu'une toute petite quantité de rebuts, je n'ai toutefois jamais fait de fixation sur le poids de mon sac-poubelle; il a organiquement diminué sans que j'aie l'impression d'être obsédée par le sujet. Je ne ferai pas d'insomnie parce que j'ai dû jeter un truc ou qu'un soir, trop crevés, nous avons commandé une pizza!

Avant tout, je crois au respect de son propre rythme, de ses limites et de sa qualité de vie. Un geste – ou un déchet! – à la fois.

# ACTIVITÉ

Le programme de langue B du Baccalauréat International est organisé en cinq thèmes:

Identités, Expériences, Ingéniosité humaine, Organisation sociale, Partage de la planète

Après avoir lu l'article *C'est mon histoire: «J'ai adopté un mode de vie zéro déchet.»*, sous quel(s) thème(s) peut-on le classer? Justifiez votre réponse et donnez des exemples tirés du texte.


Quels gestes faites-vous (ou votre famille) pour réduire votre empreinte écologique? Pourquoi faites-vous certains gestes et non pas d'autres? Faites-vous ces gestes en tout temps ou seulement à l'occasion? Spécifiez et justifiez votre réponse.


Donnez un résumé de l'article en environ 50 mots.


Créez une liste de vocabulaire lié au thème:

Français (du texte)	Anglais	Français (du texte)	Anglais
<i>jetables</i>	<i>disposable</i>	<i>déchets</i>	<i>trash, garbage</i>

Trouvez tous les verbes en caractères gras dans le texte et complétez le tableau ci-dessous:

Du texte	infinitif	Temps de verb	Anglais
<b>s'est faite</b>	Se faire	Passé composé, verbe réflexif	was done

A la ligne 46, étudiez le mot **vus** dans "nous a vus magasiner...."

- Quel est le verbe principal dans cette phrase? \_\_\_\_\_
- Qui est le sujet du verbe? \_\_\_\_\_
- Pourquoi le participe **vu** s'écrit avec un "s"? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

A la ligne 55, dans *Je lui achète*, à quoi se réfère le pronom *lui*? \_\_\_\_\_

A la ligne 60, dans *Consommer n'est plus une priorité*, qu'est-ce qui signifie *n'est plus*?  
\_\_\_\_\_

