

Hélène SEINGIER

Réduire son empreinte plastique



RÉSILIENCES

ulmer

Préambule

Ce livre vous propose des pistes pour utiliser radicalement moins de plastique. Mais il va de soi que le meilleur matériau, plastique ou non, est celui qu'on n'utilise pas. Avant tout achat, deux questions peuvent s'inviter dans notre esprit : ai-je vraiment besoin de cet objet ? Le service qu'il est censé me rendre ne peut-il être obtenu grâce à de la récup' ? ou avec un objet que je possède déjà ? ou en l'empruntant aux voisins ?

Un jour, la surconsommation appartiendra aux musées. On s'étonnera de cette parenthèse, ouverte dans les années 1950, où les humains s'enivraient d'objets dont ils n'avaient pas besoin.

Sur la forme, j'ai écrit sans accorder le monopole au masculin. Je vous parlerai donc des « commerçantes » pour désigner les hommes et les femmes qui vendent au marché, et vous proposerai parfois d'endosser un rôle d'« ambassadrice » anti-plastique — et cela s'adressera aussi à vous, messieurs !

Cela vous semblera bizarre au début, c'est normal. Lorsque je tape « agricultrice » ou « décideuse » sur mon clavier, même le correcteur d'orthographe signale une erreur. Mais, comme les ordinateurs, nos cerveaux apprennent à force de répétition. En voyant le féminin utilisé au même titre que le masculin, ils finiront par trouver cela normal. À leur façon, nos esprits aussi sont plastiques !

Les chiffres et affirmations scientifiques sont signalés par une astérisque. Vous en trouverez les sources sur Internet en cherchant : <https://www.editions-ulmer.fr/Seingier-sources-plastique>

Sommaire

Introduction	10
1 Comprendre : les défis que pose le plastique	15
2 Vouloir : des réflexes pour se désintoxiquer	39
3 Agir chez soi : usage par usage, se passer du plastique	59
Bouger	59
Se laver, prendre soin de soi	63
Faire du propre	69
Faire les courses (alimentaires)	72
Cuisiner	86
S’habiller	91
Prendre soin d’un bébé	96
Soigner rhumes et petits bobos	103
(Se) faire plaisir	103
Se loger, se meubler, jardiner	105
4 S’engager : faire disparaître le plastique superflu à plus grande échelle	111
 Annexes	 116



Comprendre : les défis que pose le plastique

*Il faudra que l'Homme retrouve sa place dans la Nature. (...)
La biosphère n'est pas un substrat dans lequel nous puisons
mais un tout harmonieux auquel nous appartenons.*

Jean-Pierre Goux, *Siècle Bleu*

Comme vous sans doute, j'ai longtemps cru que le plastique posait problème parce qu'il était dérivé du pétrole. Je m'enthousiasmait dès qu'un laboratoire annonçait un nouveau « bioplastique » fabriqué à partir de féculé de pomme de terre ou de protéines de lait. Je me disais : « La voilà, la solution ! ». Mais en réalité, la matière première du plastique n'est qu'une des pièces dans le vaste puzzle des problèmes qu'il pose. D'origine pétrolière ou non, il peut nuire à notre santé pendant qu'on l'utilise. Et après usage, il se fragmente jusqu'à devenir invisible à l'œil nu, pouvant s'accumuler dans tous les compartiments de notre planète et de nos organismes.

Nous ingérons de nombreux microplastiques, notamment via les emballages de nos aliments. Ici, des boîtes en verre avec couvercle en bois.*

IL EST OMNIPRÉSENT

Le conte du matériau caméléon

Il était une fois, il y a fort fort longtemps, du jus de dinosaure et d'arbres préhistoriques qui avait été malaxé et chauffé dans les entrailles de la Terre. Les molécules d'hydrogène et de carbone qu'il contenait étaient prédigérées, mais pas totalement. Elles formaient des hydrocarbures, un gigantesque réservoir d'énergie prêt à l'emploi. Un jour, une certaine espèce de bipèdes découvrit cette soupe ancestrale. Il réalisa qu'il pouvait en faire un combustible incroyablement puissant, qu'il baptisa « pétrole ». Avec les résidus de l'opération, le bipède découvrit qu'il pouvait bidouiller autre chose, à condition de bien triturer les atomes : une matière nouvelle, qui s'assouplit quand on la chauffe, et adopte ensuite toutes les formes, textures et couleurs imaginables. Le bipède décida de l'appeler « plastique ». Le matériau caméléon était né !

Le matériau-caméléon a pris tant de visages qu'il est difficile de tous les reconnaître.

Le plastique a une histoire incroyable. L'une de ses toutes premières versions s'appelait celluloid. Il est né à la fin du XIX^e siècle, pour remplacer l'ivoire d'éléphant qui composait les boules de billard. Très vite, le matériau se sophistique et se diversifie. À partir des années 1960, il séduit tous les ménages et toutes les industries. Il est malléable, lavable, jetable... Formidable!

Le plastique se définit par un assemblage de molécules, les monomères, en une sorte de chaîne en 3D appelée polymère. Derrière son microscope, la chercheuse Nathalie Gontard décrit les colliers de la matière plastique comme « un tas de spaghettis un peu trop cuits », ou un ensemble de colliers. Dans notre livre *Plastique, le grand emballément*, elle explique: « Dès que la température augmente, l'attraction entre les colliers du polymère diminue. Le plastique devient un amas mou, plus ou moins visqueux, de colliers indépendants les uns des autres. On peut leur donner la forme et la taille que l'on veut, par exemple en les déposant dans un moule. Laissez ensuite refroidir: le matériau se fige dans cette forme en trois dimensions. »

Souple, modulable à souhait, le matériau synthétique est à la fois léger, résistant, imperméable... Et des additifs chimiques viennent lui prêter d'autres vertus, le rendant rigide ou collant, transparent ou opaque, résistant aux UV ou aux chocs, antidérapant ou ignifugé... Un rêve pour les fabricantes d'à peu près tout!

LES MOTS NOUS TROMPENT!

On parle de masque « en papier », de « papier bulle », de « papier » du jambon ou du beurre, de bottes « en caoutchouc », de bonnet de bain « en tissu », de gobelet « en carton »... alors que tous ces objets se composent de plastique ou en contiennent.

Pour achever de séduire l'humanité, le plastique s'avère très peu cher. Parce que sa matière première provient de déchets (de l'industrie pétrolière). Et parce que, contrairement au verre, au bois ou au métal, sa mise en forme est rapide et ne coûte quasiment rien.

Résultat: le plastique est partout, bien au-delà des emballages et des produits jetables qui nous sautent aux yeux. Sur le podium des matières les plus fabriquées au monde, il monte à la 3^e place, juste après le ciment et l'acier!

Regardons autour de nous: les chaussures des enfants, nos



Les sacs plastiques, ces étouffeurs de tortues marines et de vaches terrestres, sont censés être interdits depuis 2017. Pourtant, on continue de nous en proposer régulièrement. Parce que selon les textes européens, il suffit que le sac ait une épaisseur de plus de 50 microns pour qu'il soit considéré comme réutilisable, et non comme « jetable »*. Du coup il reste autorisé. Ces objets pas du tout indispensables n'ont donc pas disparu, ils sont juste devenus plus épais!

Du repas à emporter jusqu'au pique-nique

Pour un repas à emporter, il est assez facile de boycotter les salades en bols plastiques et les sandwiches sous cellophane: boulangeries et traiteurs proposent des sandwiches, quiches ou parts de pizza non emballés. En dessert, pourquoi pas un brownie de la pâtisserie plutôt que des biscuits industriels sous polypropylène?

Une mission d'ambassadrice zéro plastique. La plupart des commerçantes se réjouissent de distribuer moins de plastique. Si vous devez acheter un repas à emporter, pourquoi ne pas y aller avec votre propre récipient? Idem si vous avez la chance d'avoir un glacier près de chez vous: vous pouvez déguster votre parfum préféré dans votre propre ramequin plutôt que d'emporter une barquette polystyrène-déchet-éternel! Votre initiative fera sûrement des émules.

Et un pique-nique zéro-plastique, mission impossible? Bien sûr que non. Entre les fruits à croquer, les sandwiches emballés dans des tissus cirés (cf. p. 88) ou la salade composée dans une boîte en verre, tout est faisable! Manque un ingrédient majeur à ce pique-nique sans plastique: le sachet de chips. Chez nous, c'est une des entorses à la règle!

RÉUTILISER MA BOUTEILLE EN PLASTIQUE, UNE BONNE IDÉE?

L'Agence de sécurité sanitaire (ANSES) le déconseille: « Pour stocker l'eau du robinet, il faut éviter de se servir d'une bouteille en plastique, le chlore de l'eau du robinet pouvant réagir avec le plastique de la bouteille. Préférez des contenants comme le verre ou l'inox, plus résistants que le plastique au chlore et à l'acidité éventuelle de l'eau. »* Mieux vaut opter pour une gourde (d'occasion, de préférence!). D'après Greenpeace, « si la gourde est utilisée quotidiennement, elle compensera son empreinte carbone au bout de quelques mois pour une gourde en verre, et quelques années pour une gourde en inox. »*

MISSION ALLÈGEMENT

niveau I

Tout ce plastique peut disparaître facilement!



Bouteille



savon et
shampooing
solides



sac en tissu



dentifrice solide
ou en poudre



gobelet de
tendance
réutilisable



détergent
réutilisable
en contenants

Et aussi: brosse à cheveux et brosse à dents en plastique, flacons et pots de produits cosmétiques, sachets de colons de démaquillage, pots de miel, bouteilles de jus de fruits...



3

Agir chez soi : usage par usage, se passer du plastique

Je suis d'avis que l'on doit tout simplement, sans vouloir être trop maligne ni se casser la tête, mener la vie que l'on tient pour juste.

Rosa Luxemburg, *Commencer à vivre humainement*, Lettres.

Une fois qu'on a décidé de se désintoxiquer du plastique, comment procéder? Impossible d'exclure d'un coup tous les polymères de la maison — il n'y resterait plus grand chose! Le réalisme consiste à procéder pas à pas: se passer du plastique en voyage, puis dans la salle de bains, puis en courses... Du plus simple au plus casse-tête! L'important est de changer les habitudes petit à petit, pour ne pas se décourager en cours de route.

BOUGER

Train, métro, haltes sur l'auto-route... En vadrouille, le plastique nous simplifie drôlement la vie: on achète, on consomme, on jette. Rien à préparer, rien à transporter! Ces petits déplacements sont aussi les moments où il est le plus facile de résister à la « tentation ». Il suffit d'acquiescer quelques réflexes et de s'équiper un minimum — promis, ça ne pèse pas lourd!

📦 Argument prix: la loi oblige depuis le 1/1/2021 les commerçants à vous offrir une réduction si vous utilisez votre propre contenant pour votre boisson à emporter*. S'ils sont pris à refuser, ils encourrent 450 € d'amende.

KIT DE DÉPLACEMENT ANTI-PLASTIQUE

- une gourde en inox
- un sac en tissu
- un kit de couverts en bois (même si les couverts en plastique jetable ont été interdits, les commerçants proposent souvent des couverts « compostables »... qui ne le sont pas vraiment - voir p. 35)
- si vous ne buvez pas votre cocktail sans paille: une paille en bambou ou en métal. Elles se nettoient avec un mini-goupillon.
- et si vous êtes accro au thé ou au café en déplacement: un gobelet de randonnée pliable en inox.

Comment consommer moins de plastique au quotidien? Ce matériau est partout dans nos vies. Le recyclage est loin de tenir ses promesses face à ces déchets ingérables. Et on connaît encore mal les conséquences, pour notre santé, de ce matériau omniprésent. « Vivre presque sans » demande des connaissances: comment identifier les plastiques cachés, quelles alternatives imaginer, quels matériaux privilégier? Hélène Seingier offre un retour d'expérience pour une vie moins plastifiée, et donc plus légère pour la planète et ses habitants.

Hélène SEINGIER est autrice et journaliste spécialisée sur l'environnement, impliquée dans les questions de consommation responsable depuis une vingtaine d'années. Elle est co-autrice, avec la chercheuse Nathalie Gontard, de Plastique, le grand emballage (Stock, 2020).



Vivre avec une seule planète

ISBN : 978-237922-287-0



PRIX TTC FRANCE: **15,90 €**