



TÉMOIGNAGE

# Notre vie de famille anti-gaspi

**Ils sont cinq et vivent en ville dans un appartement.**

**Les parents travaillent à plein temps.**

**Grâce aux enfants, ils ont trouvé le temps et l'énergie  
de se lancer dans un défi anti-gaspi. Résultat ?**

**Ils sont passés de deux poubelles par semaine  
à une poubelle tous les dix jours. Pari réussi !**

**T**out a commencé il y a deux ans, lorsque nos deux grands, Aurélien (7 ans) et Suzanne (5 ans) nous ont demandé : « *Dites, les parents, qu'est-ce qu'on peut faire pour protéger la planète ?* » Les premiers éléments de réponse n'étaient pas très originaux : pensez à éteindre les lumières quand vous sortez d'une pièce, prenez des douches plutôt que des bains, faites bien le tri pour la poubelle jaune... Vu leurs moues sceptiques, on s'est dit qu'on pouvait peut-être réfléchir à des mesures plus efficaces.

On a alors décidé de prendre la question à bras-le-corps. Pendant des semaines, on a lu des livres, des revues, des blogs, on a écouté des émissions et des témoignages. Et on a beaucoup échangé avec nos familles et nos amis. Au cours de cette période, on a été, sans grande surprise, encore plus préoccupés par l'état de la planète. Réchauffement climatique, septième continent de plastique, disparition de certaines espèces et appauvrissement des sols n'ont bientôt plus eu de secrets pour nous.

« Dites les parents,  
qu'est-ce qu'on peut faire  
pour protéger la planète ? »



On a découvert beaucoup d'initiatives individuelles, des astuces anti-gaspillage proches de celles de nos grands-parents ou arrière-grands-parents, des choix de vie radicaux (sans réfrigérateur...) très différents des nôtres, et des valeurs plutôt enthousiasmantes comme celles du partage, du respect, du temps retrouvé pour faire les choses.

On a découvert le livre de Pierre Rabhi, *La Part du colibri*, qui montre que l'on peut tous faire un petit quelque chose et que c'est déjà pas mal.

On a découvert le shampoing solide, qui ne mousse pas toujours comme il faut du premier coup.

On a découvert les 5R : refuser, réduire, réutiliser, recycler, rendre à la terre (composter).

On a surtout pris conscience que, pour être un petit peu efficace, l'essentiel n'était pas de remplir consciencieusement sa poubelle jaune, mais d'éviter de créer un déchet. Et donc de supprimer au maximum les emballages de nos vies.



### **Ciseaux à bouts ronds et sacs à épluchures**

Si on voulait mettre en place des gestes écoresponsables à la maison sans bouleverser nos vies professionnelles bien remplies et en associant le plus possible nos enfants, le meilleur terrain de jeu était la cuisine.

On a imaginé un plan d'attaque avec quatre objectifs :

1. Choisir des fruits de saison cultivés pas trop loin de chez nous.
2. Réduire les emballages, surtout ceux en plastique.
3. Faire nous-mêmes ce que nous achetions avant au supermarché.
4. Cuisiner les restes pour éviter de gaspiller la nourriture.

On a créé un cahier de recettes et un fichier sur l'ordinateur. Chacun pouvait y noter ses idées et ses trouvailles. On y a composé avec les enfants une liste des fruits et légumes de saison. On a décidé d'éviter les fruits exotiques dont le bilan carbone est un peu lourd. Les enfants nous ont aidés à noter au fur et à mesure les plats qu'on pouvait cuisiner, et comment réutiliser les restes. On a inventé des plats qu'on prépare le dimanche, et qui composent nos menus de la semaine : on s'est lancé dans le crumble salé (facile pour chaque saison, il se décline avec tous les légumes ou presque), on a maintenant notre propre recette de poisson pané et les enfants ne jurent que par la pizza Margherita de leur papa.

Autre objectif : les enfants devaient être capables de cuisiner eux-mêmes ces plats. On utilise beaucoup les ciseaux à bouts ronds pour les faire participer à la découpe des légumes, comme les oignons ou les poireaux. Pétrir les pâtes à pizza, à tarte, à pain de mie est aussi une activité qu'ils adorent et qui leur rappelle la pâte à modeler. Pour favoriser leur autonomie, on a aussi travaillé sur la simplification des recettes. On a tâtonné pour trouver, par exemple, une recette de cookies efficace et délicieuse. Aujourd'hui, chaque enfant a sa recette préférée. Pour Aurélien, c'est le cake marbré qu'il fait tout seul le week-end ; pour Suzanne, c'est le burger maison. Et Joseph, le petit dernier qui a baigné dans ce projet dès ses premiers mois, aime presque tout...

On a aussi trouvé de petites astuces. Par exemple, dans le congélateur, un sac à bouillon est apparu. Dans ce sac en tissu, on glisse certaines épluchures (bouts des courgettes, des carottes ou des asperges, vert des poireaux, épluchures "propres", notamment celles des courges), et on les réutilise comme base pour les bouillons destinés aux soupes ou aux risottos. On a mis en place des recettes qui se répondent : les jaunes sont utilisés pour faire la mayonnaise des œufs mimosa tandis que les blancs servent à confectionner des tuiles au parmesan. Au rayon sucré, ce sera le duo financiers/biscottini.

## Ça change la vie

Ce petit défi a changé une partie de notre vie. Nos week-ends sont souvent consacrés à faire la cuisine ensemble pour la semaine, et c'est pour nous une grande source de joie. Cela rend la semaine plus douce, car une partie de la logistique est déjà réglée. Chaque journée commence par un petit-déjeuner très gourmand... De temps en temps, on a l'impression d'être dans une chambre d'hôtes, où tout est fait maison : petits gâteaux, confiture, fouace ou pain de mie. Les goûters aussi ont changé de tête et de saveurs ! « *Le jour où je suis arrivé avec mes financiers à l'école, tous les copains ont voulu les goûter* », raconte Aurélien, en glissant dans son cartable un sac à goûter en tissu, une boîte à gâteaux et une gourde en Inox.

Et puis, au fil des semaines, on devient de plus en plus rapide : les plats que l'on connaît bien sont exécutés en un tour de main.

Pour nous approvisionner, nous faisons le gros de nos courses dans des coopératives bio (pour le vrac), et dans un magasin qui privilégie les circuits courts (pour les fruits et les légumes). C'est un peu loin de la maison, mais c'est devenu notre promenade de famille et souvent le premier rituel du samedi. Nous partons toujours avec un gros sac à dos rempli de sacs en tissu et de boîtes d'œufs vides.

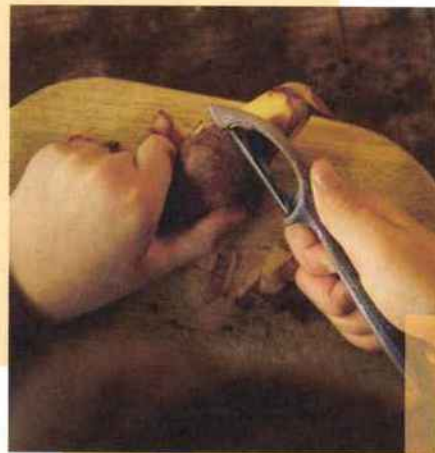
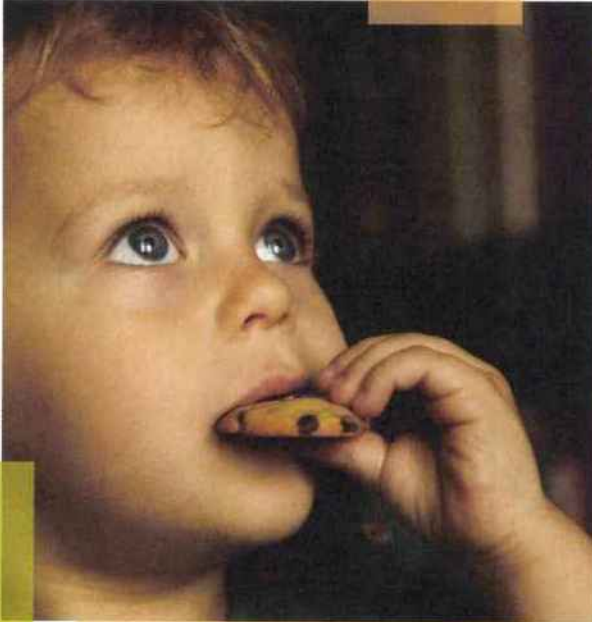
La cuisine aussi a été repensée : des bocaux en verre sont destinés au vrac, de grands paniers accueillent les légumes et les fruits frais, et le "sac à sacs" ne contient que des sacs en tissu. L'aluminium, le film plastique, le papier essuie-tout, le papier sulfurisé ont disparu au profit des torchons ou des emballages réutilisables à la cire d'abeille.

On a enfin expérimenté le compost pour réduire nos déchets, même si nous étions persuadés que c'était incompatible avec la vie en appartement. Eh bien non ! Renseignements pris auprès de la mairie de notre arrondissement, on a découvert



qu'une association du quartier avait mis en place une collecte de déchets organiques, et fournissait un mode d'emploi pour les néophytes. Un grand seau a été glissé sous l'évier. Les enfants ont maintenant bien compris ce qu'ils pouvaient jeter dedans. Une fois par semaine, on va déposer nos déchets organiques qui viennent nourrir la terre d'un jardin partagé. C'est un petit rituel que Suzanne adore : « *Je porte toute seule le seau et je vois les petits vers qui viennent manger nos épluchures et nos pépins.* »

Grâce à tout ça, nous avons réussi à réduire considérablement la taille de la poubelle de la maison. Les journaux ou les derniers emballages en carton qui restent chez nous finissent en confettis dans le compost qui adore le papier. Bien sûr, nous avons encore des progrès à faire. Nous n'avons pas de solution miracle pour le lait et le beurre. Cela nous arrive encore de craquer pour un paquet de petits gâteaux industriels, lorsque l'on n'a pas le courage de se lancer dans la confection de cent cookies... Le prochain chantier, ce sont les yaourts. On aimerait vraiment réussir à les faire nous-mêmes. Il faudra ensuite s'attaquer à la salle de bains, mais ça, c'est une autre histoire...

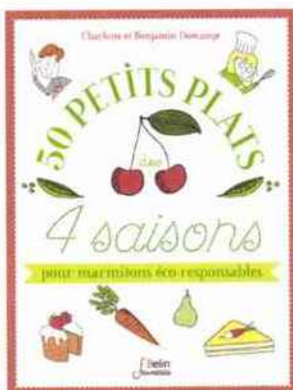


## NOS 20 ASTUCES POUR RÉDUIRE SES DÉCHETS

1. Privilégier les circuits courts pour les produits frais.
2. Cuisiner soi-même tout ce qui comporte de nombreux emballages au supermarché : petits gâteaux, brioche, pâte à pizza, pâte à tarte, pain de mie, sauces pour les pâtes, mousse au chocolat...
3. Faire une "mission vrac" tous les quinze jours, notamment pour le sucre, la farine, les pâtes, les céréales et les légumineuses.
4. Éviter d'acheter un plat transformé et le cuisiner maison.
5. Respecter les saisons pour les fruits et les légumes.
6. Avoir des sacs en tissu pour faire les courses : sac pour ranger les fruits et les légumes, le vrac...
7. Apporter des boîtes avec couvercle en allant chez le boucher ou le fromager.
8. Préparer les menus de la semaine à l'avance.
9. Réutiliser le pain rassis : poisson pané, pain perdu, chapelure pour salades...
10. Offrir une deuxième vie aux restes : mixer une ratatouille pour la servir en apéritif, transformer un reste de purée en galette aux pommes de terre...
11. Exploiter intégralement tous les légumes : les fanes se cuisinent, les parties non conservées servent pour les bouillons.
12. Faire de son congélateur son meilleur ami pour y glisser les restes, entreposer les plats cuisinés à l'avance, stocker des pâtes à tartes.



13. Placer dans son congélateur un sac à épiluchures en tissu pour les bouillons (à utiliser dans les soupes, les risottos).
14. Créer un "kit goûter" pour les enfants : un sac en tissu, une boîte à gâteaux ou à fruits, une gourde en Inox.
15. Emprunter du matériel culinaire à ses voisins quand on ne l'a pas dans ses placards.
16. Se lancer dans le compost pour tous les déchets organiques.
17. Ne plus utiliser d'aluminium, de film alimentaire ou de papier sulfurisé ; plutôt des torchons, des assiettes et des tissus à la cire d'abeille.
18. Si on ne peut pas se passer de pailles, en acheter en Inox.
19. Pour les petites et grandes fêtes, utiliser de la "vraie" vaisselle et décorer sa table avec des éléments naturels (pommes de pin, coquillages, fruits de saison...).
20. Se lancer dans le pique-nique zéro déchet : fruits et légumes découpés dans des bocaux en verre, sandwiches avec du pain de mie maison, gâteaux maison, piques avec petits morceaux de bois, gourdes et nappes en tissu.



#### LECTURES POUR PETITS ET GRANDS

- *50 petits plats des 4 saisons pour marmitons éco-responsables*, Charlotte et Benjamin Domange, Belin Jeunesse, 2018.
- *Zéro Déchet*, Béa Johnson, Les Arènes, 2013.
- *Famille (presque) zéro déchet*, Jérémie Pichon et Bénédicte Moret, Thierry Souccar éditions, 2016.
- *Demain entre tes mains*, Cyril Dion et Pierre Rabhi, Actes Sud Junior, 2017.
- « Vers le zéro déchet », *Kaizen Magazine*, septembre-octobre 2017.
- *Regain Magazine*, qui paraît à chaque saison.
- [fondation-nicolas-hulot.org](http://fondation-nicolas-hulot.org) et [zerowastefrance.org](http://zerowastefrance.org)