

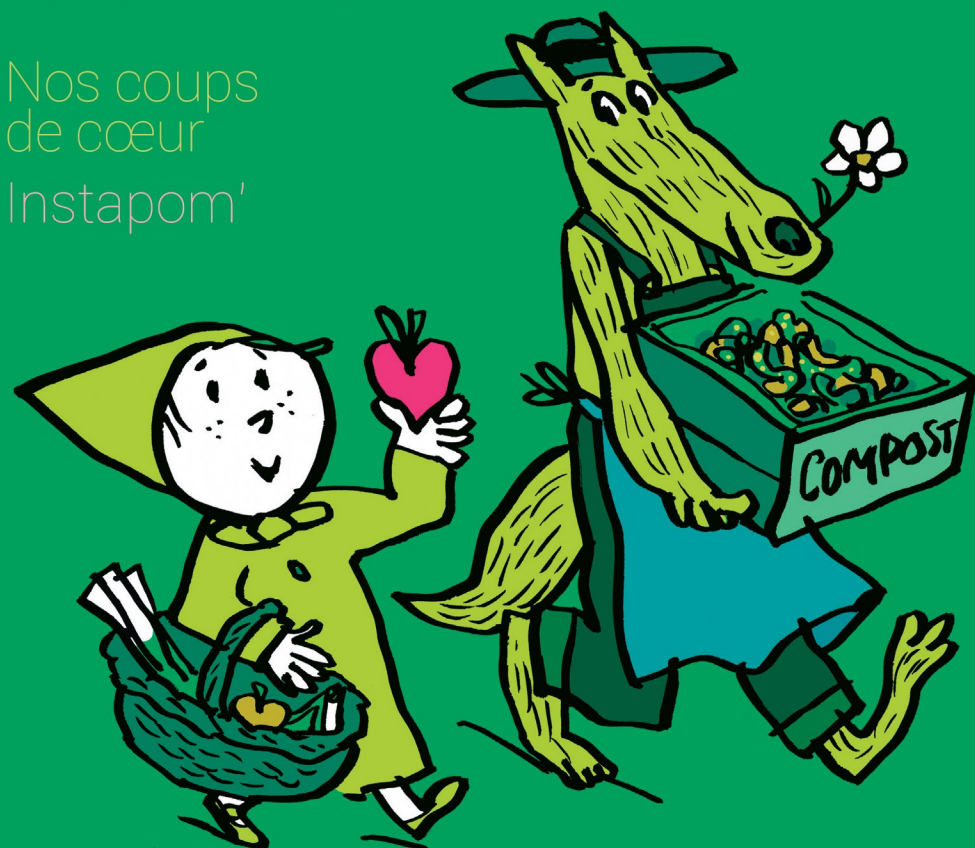


# POMME D'API

QUE POUR les PARENTS

## PLUS VERTE LA FAMILLE!

Nos coups  
de cœur  
Instapom'



Supplément au n° 651 de Pomme d'Api, mai 2020

Ce dossier vous est offert par le magazine



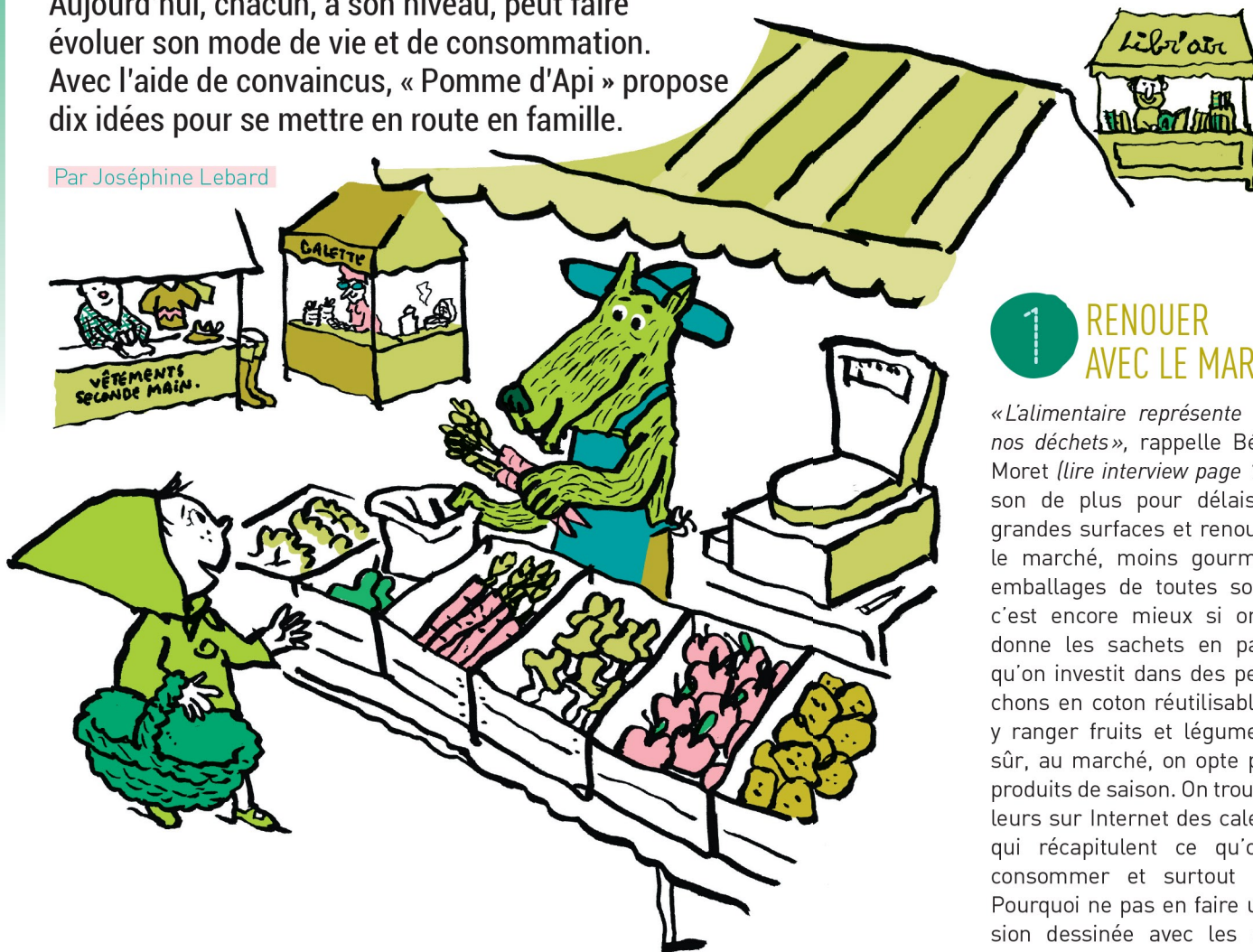
# 10 IDÉES

## POUR UN QUOTIDIEN PLUS ÉCOLO



Aujourd'hui, chacun, à son niveau, peut faire évoluer son mode de vie et de consommation. Avec l'aide de convaincus, « Pomme d'Api » propose dix idées pour se mettre en route en famille.

Par Joséphine Lebard



### 1 RENOUER AVEC LE MARCHÉ

«L'alimentaire représente 30% de nos déchets», rappelle Bénédicte Moret (lire interview page 10). Raison de plus pour délaisser les grandes surfaces et renouer avec le marché, moins gourmand en emballages de toutes sortes. Et c'est encore mieux si on abandonne les sachets en papier et qu'on investit dans des petits pochons en coton réutilisables pour y ranger fruits et légumes. Bien sûr, au marché, on opte pour les produits de saison. On trouve d'ailleurs sur Internet des calendriers qui récapitulent ce qu'on peut consommer et surtout quand... Pourquoi ne pas en faire une version dessinée avec les enfants, pour qu'ils s'y retrouvent ?

### 2 L'OCCASION FAIT LE LARRON

Coautrice de «J'arrête de surconsommer!» (Eyrolles), Herveine Verbeken est formelle : «Achetez d'occasion. Les enfants se moquent qu'un jouet soit neuf ou pas. Ce sont nous, les adultes, qui donnons un sens au prix que nous mettons dans un cadeau.» Vide-greniers, gratuiteries, boutiques Emmaüs... La quête peut prendre des allures de chasse au trésor, parfois plus amusante que la simple virée en magasin. L'occasion aussi, estime Herveine Verbeken, «d'expliquer à l'enfant d'où viennent les objets et l'importance de respecter ceux qui les ont fabriqués».

### 3 FUROSHIKI, NOUS VOICI !

Connaissez-vous le *furoshiki* ? C'est une technique japonaise de pliage de tissu. «Il existe plein de tutoriels sur Internet», souligne Bénédicte Moret, qui l'utilise avec ses enfants aussi bien pour les sandwiches des pique-niques que pour emballer un cadeau d'anniversaire. Esthétique et durable, le *furoshiki* met le papier cadeau ou le papier d'aluminium au tapis !

## 4 FAIRE PLAISIR ET RÉFLÉCHIR

Changer son mode de consommation, ce n'est pas la punition. Pour Herveline Verbeken, quand l'enfant demande quelque chose, « il ne s'agit pas de dire "non" à tout, mais "oui" à une seule chose ». Elle propose d'élaborer avec les petits une liste de ce qui leur ferait le plus plaisir. « On hiérarchise et on attend un peu. Cela ouvre la discussion : "Cet objet dont tu avais si envie il y a une semaine, tu n'y penses même plus aujourd'hui. Était-il, finalement, si important pour toi ?" » L'occasion de réfléchir à des questions plus profondes, façon « Les P'tits Philosophes » : « A-t-on besoin de tout avoir pour être heureux ? » Ou de se demander, lors d'une sortie au supermarché, par exemple : « Comment font les grands magasins pour nous donner envie de tout acheter ? »

“ Quand l'enfant demande quelque chose, il ne s'agit pas de dire « non » à tout, mais de dire « oui » à une seule chose. ”



## 5 PRENDRE EN MAIN SON JARDIN

« On peut jardiner partout, même en intérieur », insiste Herveline Verbeken. En faisant pousser des petites graines germées en appartement ou en commençant son potager dans la cour de sa maison. Dans les deux cas, « cela permet de créer un lien entre l'enfant et la nature, de lui faire prendre conscience de ce qu'elle est. Et donc de la respecter davantage ».

## 6 CUISINER LE GOÛTER

On le sait, cuisiner maison, c'est mieux. Et pourquoi ne pas commencer, en famille, par le goûter ? Un rendez-vous quotidien qui, en version industrielle, est loin d'être formidable sur le plan des ingrédients et de la qualité nutritionnelle. « Avec les 3-6 ans, on peut très bien, au cours du week-end, préparer une fournée de cookies pour la semaine, estime Herveline Verbeken. Cela prend une quinzaine de minutes et les enfants sont fiers de manger ce qu'ils ont préparé. »

## L'ÉCOLOGIE, C'EST AUSSI À L'ÉCOLE

### Une maternelle E3D, qu'est-ce que c'est ?

E3D : derrière ce sigle se cache un label, « École et établissement en Démarche de Développement Durable ». C'est le cas de la maternelle Bayard, située à Noisy-le-Sec (93), labellisée dès 2012. Si certaines écoles travaillent autour de l'eau ou de l'énergie, la maternelle a décidé d'œuvrer sur la valorisation des déchets et le tri. Parmi les actions mises en œuvre, **un tri des déchets alimentaires à la cantine** : sur chaque table, les enfants disposent de deux corbeilles pour y dissocier les

emballages de l'alimentaire. Gérés par une société, les déchets sont ensuite transformés en biogaz ou en compost. L'école a d'ailleurs son propre composteur, utilisé par le jardin potager. Formés par un maître composteur, les parents d'élèves du quartier peuvent même l'utiliser. Lors des samedis coopératifs, on se retrouve pour réparer les vélos ou les livres de l'école. Une gratuiterie a même été mise en place. Autant d'initiatives qui sensibilisent les enfants dès le plus jeune âge, et se répercutent au sein des familles.



## 7 BYE BYE LES PAILLES !

C'est le déchet le plus fréquemment trouvé sur les plages. Il est donc plus que temps de dire adieu aux pailles en plastique, dont la durée d'utilisation ne dépasse pas le sirotage d'une grenadine. D'autant que des alternatives existent : les pailles en inox, par exemple. On les conserve dans un petit étui et on les emporte avec soi. Mais quand les enfants sont petits, pourquoi ne pas tout simplement les habituer à boire au verre ? Mieux vaut prendre le pli : au 1<sup>er</sup> janvier 2021, les pailles en plastique devraient être interdites en France.

## 8 RÉPARER EN PRIORITÉ

Bénédicte Moret a mis en place la règle des 4R : réduire, réutiliser, réparer et recycler. Avant de jeter un objet, on essaie d'apprendre en famille à le restaurer. Si on n'est pas bricoleur, de plus en plus d'associations proposent des ateliers de réparation pour accompagner les particuliers dans la remise en marche de leurs objets. C'est le cas notamment pour les vélos ou les appareils électroménagers. N'oublions pas les ateliers de «Do It Yourself», pour apprendre à faire soi-même plutôt que d'acheter.

“ La règle des 4R, c'est : réduire, réutiliser, réparer et recycler. Et si on n'est pas bricoleur, il existe des ateliers de réparation associatifs.

## 10 ON OPTÉ POUR LE « CLEAN CHALLENGE »

Partis de la région parisienne, les «clean challenges» – qui consistent à nettoyer ensemble les espaces publics de son quartier – ont essaimé dans toute la France, et même dans le monde entier. Munis de gants (pour se protéger les mains) et de sacs, pourquoi

ne pas s'y mettre aussi ? Ou bien profiter d'une balade en bord de mer, en montagne ou en forêt, pour nettoyer sur place et sensibiliser ainsi les enfants à la question des déchets. Pour le nettoyage des plages, un réseau national existe : <https://www.initiativesoceanes.org>

## 9 BOUQUINER FUTÉ

La maison d'édition «Plume de Carotte» propose une collection intitulée «Les aventuriers au jardin bio» qui encourage le lien entre les enfants et la nature. Mention spéciale à «Les aventuriers... fabriquent leurs jouets» : du bateau en gousse de haricot au chapeau en feuille de chou, en passant par la marelle végétale, la nature se dévoile comme un formidable terrain de jeu.



# L'AVENTURE DU ZÉRO DÉCHET



Alors que leurs enfants avaient 3 et 6 ans, **Bénédicte Moret\*** et son compagnon se sont lancés dans l'aventure du zéro déchet. Elle nous raconte...

## 🍏 Comment vous êtes-vous lancés dans l'aventure du zéro déchet ?

**Bénédicte Moret :** Avec Jérémie, mon compagnon, nous travaillons dans l'écologie depuis plus de 18 ans. Au bout d'un certain temps, nous avons eu envie de faire quelque chose pour nous, notre famille, qui allie notre passion et nos convictions. C'est ainsi que nous avons eu l'idée, en 2013, de nous lancer dans le défi « zéro déchet ». Nos enfants avaient alors 6 et 3 ans.



## 🍏 Comment leur avez-vous expliqué ce projet ?

**B. M. :** C'était vraiment une aventure familiale, alors nous avons fait une petite « réunion » entre nous et nous leur avons tout simplement dit : « *On a décidé d'arrêter de produire des déchets.* » Ils nous ont répondu : « *D'accord... Mais pourquoi ?* » Nous leur avons alors montré des photos de nos voyages en Afrique où la question se pose avec acuité. Et puis, nous vivons dans les Landes : quand on se balade sur les plages, on voit les déchets revenir de la mer. C'est donc très concret pour eux. Après, les choses se sont faites au fur et à mesure.

Ill. : Pascal Lemaître.



## 🍏 Vous l'avez dit vous-même, vous travaillez déjà dans ce domaine. Quels premiers pas peut-on faire vers la transition écologique quand on n'est pas aussi avancé que vous sur ce sujet ?

**B. M. :** À la maison, il y a des gestes simples comme installer des réducteurs de débit d'eau ou opter pour des producteurs d'énergie verte. On peut aussi réduire sa consommation de viande et de produits laitiers : c'est un secteur gourmand en termes d'émission carbone (*l'élevage est responsable de 14,5% des émissions de gaz à effet de serre, ndr*). En général, réduire me semble une bonne première étape : faire avec un peu moins, dans tous les domaines. En plus, cela facilite les économies.

\* Bénédicte Moret est graphiste et illustratrice. Avec son compagnon Jérémie Pichon, militant associatif, elle anime le blog [famillezerodechet.com](http://famillezerodechet.com)

## 🍏 Quels bénéfices tirent vos enfants de ce mode de vie, selon vous ?

**B. M. :** D'abord, cela développe l'imagination. Par exemple, un jour, mes enfants voulaient des Liégeois au chocolat. Puisqu'on ne voulait plus d'emballages, on a réfléchi à comment les fabriquer nous-mêmes. Le premier essai n'était pas génial, mais on a passé un bon moment ! Ils bricolent davantage, inventent des choses. Et, dans une société qui a tendance à devenir « hors-sol », nous nous reconnectons davantage à la nature. Ils n'ont pas rencontré d'incompréhension chez leurs copains. Au contraire, cela a plutôt suscité des vocations chez d'autres. Les petits sont ouverts et curieux de tout ! ■

## DERNIER OUVRAGE PARU

**Famille en transition écologique**, de Jérémie Pichon, illustré par Bénédicte Moret, Thierry Souccar éditions, 15 €

« *Le changement, c'est moi* »... Bon, une fois qu'on a dit ça, on fait quoi ? La réponse est dans cet ouvrage. Les auteurs présentent une analyse complète de l'impact de nos modes de vie sur l'environnement, avant de proposer une partie plus pratique sur les gestes « écolos ». Un véritable 360° de la vie de famille au prisme de la transition écologique, des transports à la nourriture, en passant par la finance, l'eau ou le logement.

