

# Ils sensibilisent au tri des déchets sur le camping des Charrues

A venir, d'autres articles et interviews réalisées durant le festival.

A lire aussi :

[Vieilles Charrues, Rock en Seine, Eurockéennes : Quand les festivals agissent pour l'accessibilité des personnes en situation d'handicap](#)

[Vieilles Charrues : le paiement dématérialisé fait polémique](#)

---

# Ils sensibilisent au tri des déchets sur le camping des Charrues

A venir, d'autres articles et interviews réalisées durant le festival.

A lire aussi :

[Vieilles Charrues, Rock en Seine, Eurockéennes : Quand les festivals agissent pour l'accessibilité des personnes en](#)

[situation d'handicap](#)

[Vieilles Charrues : le paiement dématérialisé fait polémique](#)

---

# **Coupe menstruelle : des règles sang pour sang zéro déchet !**

Pendant les règles, nous produisons inévitablement davantage de déchets : une seule femme utilise en moyenne, 5 tampons ou 5 serviettes jetables par jour, pendant 5 jours chaque mois. En un an, 300 protections sont ainsi jetées. Sachant qu'en France, environ 16 millions de femmes sont en âge d'avoir leurs règles, si on multiplie ce chiffre par le nombre de femmes en âge d'avoir leurs règles, le résultat est de 4 800 000 000 tampons et serviettes jetés en un an dans un seul pays...Evidemment, inutile de penser au recyclage !

## **Une cloche de silicone aux rebords arrondis ?**

Pour y remédier, pourquoi ne pas opter pour une coupe menstruelle, autrement dit, une protection à usage unique ? Difficile à imaginer ? Ecoutez plutôt : cette coupe menstruelle est en fait une petite cloche de silicone aux rebords arrondis d'environ 4 à 5 cm de longueur pour 4 cm de diamètre, qui permet de recevoir le flux des règles. Pour la mettre, il suffit de plier la partie évasée et de l'insérer dans le vagin comme un tampon. Un effet ventouse se produit et permet à la coupelle de bien rester en place. Pour la retirer, il faut tirer sur la petite tige puis de la vider. La coupe menstruelle peut être insérée de nouveau après rinçage à l'eau claire.

Lorsque le cycle menstruel a pris fin, vient la stérilisation: trempez la coupe menstruelle dans l'eau bouillante avant de la ranger dans son emballage propre.

### **Des coûts vite amortis**

Une coupelle menstruelle coûte en moyenne de 15 à 30 euros. Sa durée de vie est de 10 ans. En moyenne, une femme utilise 13 boîtes de tampons (environ 4 €) ou de serviettes (environ 5 €) par an, soit 52 € par an pour les tampons et de 65 € pour les serviettes, l'achat d'une coupe menstruelle est donc amorti rapidement !

### **Dire non aux produits chimiques**

Autre avantage : le confort. Fini les irritations provoquées par l'usage de tampons traditionnels. Fini les odeurs du sang qui s'oxyde au contact de l'air avec les serviettes hygiéniques. Opter pour une coupelle menstruelle est un moyen de boycotter une industrie polluante et génératrice de déchets. En effet, les procédés de fabrication de serviettes et tampons traditionnels sont polluants : ils nécessitent l'usage de produits chimiques, (plastiques, résines, liants, produits synthétiques, blanchiment...) et font l'objet de suremballages : applicateur, emballages plastiques individuels, tampons jetés dans les toilettes, serviettes incinérées ou enfouies...

Pour celles qui ne sont pas prêtes de franchir le pas, il existe des méthodes de protection à usage unique qui ont moins d'impact sur l'environnement (serviettes en tissu biodégradable, coton bio...). Renseignez-vous dans votre biocoop ou les magasins spécialisés !

### **Plus d'infos:**

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Coupe\\_menstruelle](http://fr.wikipedia.org/wiki/Coupe_menstruelle)

<http://www.coupes-menstruelles.fr>

---

# Ils ont nettoyé les plages avec La Patrouille Bleue

A lire aussi

[Les étudiants brestois agissent pour le développement durable et solidaire](#)

[Ty Bee, une ruche bretonne connectée !](#)

---

## La démarche « Zéro Déchet » de Béa Johnson

**Pourquoi devrions-nous nous préoccuper de nos déchets?**

C'est une question à laquelle on ne pense pas forcément, car quand nos poubelles sont pleines, nous les mettons sur le bord de la rue le soir et le lendemain, ils ont disparus. Nous laissons d'autres personnes ou organismes s'en charger à notre place. Mais quand on commence à y regarder de plus près, on se rend bien compte que ça déborde.

Si vous n'êtes pas convaincu, alors allez jeter un coup d'œil au documentaire de Martin Espositos, [Super Trash le film](#), ou encore au documentaire l'[Expédition 7ème continent](#) réalisé par

Vinci Sato.

Oui! nous polluons notre belle planète bleue, notre maison, avec nos déchets et oui! nous pouvons changer cela en faisant chacun un effort au quotidien, comme le petit colibri.

### **Par où commencer ?**

Comme l'a présenté Béa Johnson lors de sa conférence, nous n'avons pas à jeter ce qui n'a pas été consommé.

Pour commencer, nous pouvons **refuser** ce dont nous n'avons pas besoin. Dire non aux **articles en plastique à usage unique, aux cadeaux gratuits, aux publicités en apposant, par exemple, un message « Stop Pub » sur notre boîte aux lettres, etc...**

Savoir dire non est essentiel.

Ensuite, nous pouvons faire le tri chez soi, **réduire** progressivement à l'essentiel, à ce dont nous avons juste besoin, et pour le reste, **réutiliser, recycler et composter!**

### **Quelques exemples pour démarrer notre démarche :**

- Faire don de tout ce dont nous n'avons plus l'utilité
- Remplacer les mouchoirs et essuie-tout en papier par des mouchoirs et essuie-tout en tissu.
- Remplacer les ustensiles en plastiques par des ustensiles plus durable en bois, métal ou en verre.
- Utiliser le plus possible des choses de seconde main, par exemple, pour les vêtements, chiner dans les friperies autour de chez vous, vous pourrez sûrement y trouver votre bonheur.
- Se confectionner un kit (sacs en tissu et bocaux) pour faire ses courses dans des épiceries avec des articles en vrac. Un projet d'épicerie sans emballages va d'ailleurs ouvrir à

Rennes, plus d'infos très bientôt.

- Réutiliser des objets non recyclable pour en faire de l'art.
- Recycler, transformer ce qui peut l'être pour créer de nouvelles choses utiles.
- Composter les balayures, restes de repas, cheveux, coupures d'ongles,...

En bref, soyez créatif, votre porte-monnaie et notre planète vous remercieront.

Vous pouvez retrouver tous les détails de la démarche de réduction des déchets dans le livre « *Zéro Déchet* » de Béa Johnson mais également sur son site [Zero Waste Home](#).

Sur internet, beaucoup de personnes se regroupent et partagent leurs idées sur le zéro déchet, n'hésitez pas à partager les vôtres!

Et surtout n'oubliez pas : Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler, Composter!

Pour aller plus loin :

[Zero Waste France](#)

[Défi Zero Dechet](#)

[Roubaix Zero Dechet](#)

[No dechet](#)

---

# La Serd s'achève... quel avenir pour la Cantine de la Fourmi ?

A lire aussi, nos autres articles sur la Semaine Européenne de Réduction des Déchets :

[Réduction des déchets, une semaine d'actions](#)

[Rien ne se perd, tout se réutilise !](#)

[Gestion des déchets, où en sommes nous ?](#)

[Et vous, comment réutilisez-vous vos déchets ? Paroles d'eco-bretons...](#)

[La recette. Lasagnes de chou vert.](#)