

Rennes. Elles collectent les déchets alimentaires en vélo pour en faire du compost

Mêlant valorisation des biodéchets et mobilité douce, le projet « Les Rennes du Compost » trace son chemin à Rennes. Aux commandes de la toute jeune association : Hélène, Amel et Sophie, qui collectent en vélo électrique auprès des professionnels (et des particuliers dans le futur) des déchets alimentaires pour les transformer en compost.

Elles s'appellent Hélène, Amel et Sophie. Toutes trois sont rennaises, et fondatrices de l'association « Les Rennes du Compost ». Un projet qui a pris naissance il y a un an, à l'été 2020. «Anciennes collègues de travail dans un établissement de santé, nous étions toutes en réflexion sur notre vie professionnelle », explique Hélène « Nous voulions passer à l'action à la fois sur les plans environnementaux et sociaux, et appliquer ce que nous faisons dans notre vie privée dans notre travail ». A savoir, le compostage, et pour Sophie, la passion du vélo.

C'est ainsi que démarre l'aventure des « Rennes du Compost ». Dès l'automne 2020, les trois jeunes femmes se mettent en selle et démarrent une étude de marché, entament une formation en entrepreneuriat. Leur projet : mettre en place à Rennes un système de collecte de biodéchets, à destination des professionnels (restaurateurs, entreprises, écoles, boulangeries, fleuristes...), le tout grâce à un vélo électrique équipé d'une remorque qui peut supporter un poids de 300 kg.

Titulaires d'une formation de maitresses-composteuses, Hélène, Amel et Sophie mènent toutes les trois les collectes à vélo. Chacune a cependant son domaine de prédilection. « Comme on avait déjà travaillé ensemble, ça a été plus facile d'identifier ce qu'on voulait faire », précise Amel, qui gère la partie gestion. Hélène gère ainsi la partie compostage, la valorisation des biodéchets, et s'occupera des futurs ateliers de sensibilisation. Sophie, quant à elle, s'occupe de la recherche des clients et de la commercialisation. « Et on attache une grande importance à notre qualité de vie, au bien-être au travail, à l'équilibre maison-boulot », précise Amel.

L'association Les Rennes du Compost a démarré ses activités sur les chapeaux de roue, puisqu'elle continue sa phase d'expérimentation et compte déjà une vingtaine de clients, depuis le début des tournées en mai. Tous ont bénéficié dans un premier temps d'un diagnostic, qui permet d'évaluer le gisement de biodéchets. « Après, on fournit des bacs ou bio-seaux, qu'on collecte ensuite à chaque passage. On emmène ensuite le tout grâce à notre vélo sur notre zone de compostage », détaille Hélène. Une zone qui se situe dans le quartier de la Prévalaye, au sein du Jardin des Mille Pas. Après six à neuf mois de maturation, le compost va être ensuite « normé », afin de vérifier « le taux de carbone, d'azote et de pesticides, important pour les maraîchers et les agriculteurs à qui nous souhaitons le vendre ensuite, ainsi qu'aux particuliers », détaille Amel. Le compost sera aussi troqué avec Le Jardin des Mille Pas.

Mais le projet ne s'arrête pas là, puisque les trois jeunes femmes comptent aussi s'adresser pour leur collecte directement aux habitants de Rennes, notamment ceux de l'hyper-centre, dans lequel des composteurs collectifs sont compliqués à installer. Le tout en concertation avec les autres acteurs du territoire, notamment Rennes Metropole. Une

expérimentation devrait ainsi être menée avec une copropriété à la rentrée. A noter aussi, l'organisation future d'ateliers de sensibilisation au compostage, et la mise en place de point d'apport volontaires de biodéchets, dans des épiceries de vente en vrac par exemple.

En attendant, l'association va être accompagnée dans les prochains mois par le Tag35, afin de travailler à un futur passage en société coopérative.

Plus d'infos : La page Facebook de [Rennes du Compost](#)

Economiser l'eau, ça coule de source

150 litres d'eau par jour et par personne, c'est la consommation d'eau estimée en France. Un chiffre important, et qu'il va falloir nécessairement faire diminuer, alors que les scientifiques du GIEC alertent sans relâche sur les effets du réchauffement climatique et ses conséquences néfastes pour cette ressource indispensable (pénurie, pollution...).

Comment réaliser dès à présent des économies d'eau chez soi ? Zoom sur quelques solutions avec Nolwenn Ragel, chargée de mission lutte contre la précarité énergétique chez Héol, l'agence locale de l'énergie du climat du Pays de Morlaix.

▪ *Traquer les fuites*

On a tendance à ne pas trop y faire attention, mais les fuites d'eau peuvent être la source de plusieurs dizaine de milliers de litres d'eau gaspillés ! Un robinet qui goûte entraînerait ainsi sur un an la fuite de 35 000 litres ! Pour détecter une possible fuite, « Il faut surveiller son compteur d'eau le soir au coucher, et le lendemain matin, en n'utilisant pas d'eau la nuit », explique Nolwenn. Si les chiffres ont changé, c'est que de l'eau s'échappe quelque part. « On peut aussi mettre une coupelle sous chaque point d'eau, cela permet de détecter les éventuelles gouttes qui tombent », ajoute la chargée de mission.

▪ *Réduire sa consommation d'eau dans la salle de bains*

La salle de bains, c'est le lieu par excellence d'utilisation de l'eau dans la maison. 39% de la consommation d'eau part dans les douches et bains. Dans cette pièce, on peut agir sur plusieurs leviers. « Déjà, il faut préférer les douches aux bains », rappelle Nolwenn, et couper l'eau pendant qu'on se savonne ou qu'on se lave les dents. On peut utiliser également pour la douche un petit sablier, qui se fixe avec une ventouse sur le carrelage, et qui permet de voir en temps réel la durée de sa douche. On peut aussi installer un pommeau économe, qui réduit le débit de l'eau, ou avec un système de « start and stop » permettant d'arrêter l'eau momentanément sans avoir à toucher à la température ou aux robinets. Ou encore des robinets mitigeurs thermostatiques, qui gardent constante la température pendant toute la durée de la douche.

Pour les robinets des lavabos, l'idéal pour diminuer sa consommation est la mise en place d'un « mousseur », qui

mélange l'air à l'eau et permet de réduire le débit à environ 7 litres/minute. « On en trouve en magasin de bricolage ou en grande surface, à des prix assez modiques » précise Nolwenn. « Encore faut-il avoir des robinets qui soient pas trop anciens, pour qu'on puisse les installer dessus ».



Réducteur de débit pour douchette et mousseur pour robinet

▪ ***Réduire sa consommation d'eau dans les toilettes***

En moyenne, 9 à 10 litres d'eau sont évacués à chaque chasse

d'eau. Si désormais les toilettes les plus récentes sont équipées de chasse à double bouton, permettant des flux d'eau plus légers, un tiers des wc français serait encore équipés d'un système classique. On peut donc soit opter pour une chasse double flux, soit faire appel au système D et « placer dans le réservoir une bouteille remplie de sable », suggère Nolwenn. Il est aussi possible d'y mettre des « éco-plaquettes » qui se fixent sur le bord du réservoir.

Autre option, un peu plus radicale cette fois : passer des toilettes à eau aux toilettes sèches. Au lieu de l'eau, on utilise le plus souvent de la sciure de bois, qu'on ajoute le plus souvent après son passage, et on envoie le tout au compost. (Eco-Bretons vous proposera bientôt un article sur le sujet, ndlr). A noter qu'il existe des modèles de toilettes sèches séparant à la source l'urine des matières fécales, et qui ne nécessitent pas de matière carbonées.



Exemple de caravane toilettes sèches

▪ ***La récupération d'eau de pluie***

Pour arroser le jardin ou laver la voiture, rien de tel que la récupération d'eau de pluie. Un récupérateur mural fera l'affaire, qui récoltera l'eau provenant des gouttières. On peut aussi utiliser cette eau pour des usages domestiques, mais seulement ceux qui ne nécessitent pas l'utilisation d'eau potable (toilettes, lessive, lavage des sols, pas les douches ou la cuisson). Dans ce cas, il est préférable d'installer une cuve souterraine de grande capacité avec une pompe, et qui pourra être reliée directement à la maison et aux endroits concernés. L'eau dans ce cas sera rejetée dans le réseau d'assainissement collectif (en cas de raccordement à celui-ci), et il sera nécessaire de faire une déclaration d'usage auprès de la mairie. De même, il faudra aussi entretenir régulièrement les installations et tenir à jour un carnet d'entretien. **Attention** : il est interdit d'utiliser à l'intérieur de votre habitation l'eau de pluie qui a ruisselé sur un toit contenant de l'amiante-ciment ou du plomb.

Pour toutes les informations réglementaires, rendez-vous sur le [site https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31481](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31481)

Un article de Système D explique bien toutes les démarches et les [procédés techniques](https://www.systemed.fr/materiel-outillage-jardinier/recuperation-l-eau-pluie-quelles-solutions,2251.html) : <https://www.systemed.fr/materiel-outillage-jardinier/recuperation-l-eau-pluie-quelles-solutions,2251.html>

Héol est l'Agence Locale de l'Energie et du Climat (Alec) du Pays de Morlaix. Sous forme associative, elle accompagne la transition énergétique sur les territoires de son secteur d'implantation. Ses 9 salariés conseillent les collectivités,

les professionnels et les particuliers dans plusieurs domaines : construction et rénovation thermique de l'habitat, énergies renouvelables, mise en place des politiques énergétiques du territoire, précarité énergétique...

Pour plus d'infos : <http://www.heol-energies.org/>

Consultation sur l'eau, tous concernés !

Il est toujours temps de participer à la consultation sur l'eau menée par le Comité de Bassin Loire-Bretagne et l'Etat, qui se déroule jusqu'au 1er septembre. Pour cela, direction le

site : <https://sdage-sage.eau-loire-bretagne.fr/home/consultation-eau/donnez-son-avis-questionnaire.html>

The graphic features a blue background with stylized waves and marine life. In the top left, there is a logo for the Prefect of the Centre-Val de Loire region. In the top right, there is a logo for the Loire-Bretagne Basin Committee. The central text reads 'DU 1^{ER} MARS AU 1^{ER} SEPTEMBRE 2021' followed by 'les inondations et le milieu marin' in large blue letters. A yellow speech bubble contains the text 'Donnez votre avis sur' above the large white text 'L'eau'. In the bottom right, there are illustrations of coral and seaweed.

PRÉFET
DE LA RÉGION
CENTRE-
VAL DE LOIRE
*Loire
Spazio
Piemonte*

comité de bassin
Loire-Bretagne

DU 1^{ER} MARS AU 1^{ER} SEPTEMBRE 2021
**les inondations
et le milieu marin**

Donnez votre
avis sur
L'eau

Une application pour connaître la qualité de l'eau des rivières et des plages

L'application « Qualité rivière », proposée par l'Agence Française pour la Biodiversité et les Agences de l'Eau, permet d'avoir accès à la qualité des cours d'eau près de chez soi. Depuis 2016, on peut également savoir quels sont les poissons qui les peuplent. Et depuis peu, la qualité des eaux de baignade est disponible, ainsi que l'accès via un ordinateur.

Savoir quelle est la qualité des rivières près de chez soi et connaître quels sont les poissons qui les peuplent... Toutes ces informations sont disponibles désormais via l'application « Qualité Rivière », éditée l'Agence Française pour la Biodiversité et les Agences de l'Eau. Depuis 2013, cette application permet aux possesseurs de smartphones d'être informés de la santé et de la qualité des cours d'eau situés près de chez soi, sur trois années, grâce à des cartes détaillées interactives et un code couleur : bleu pour « très bon état », vert pour « bon état », et rouge pour « mauvais état ». Le tout grâce à 5000 stations de suivi des cours d'eau. L'application propose également un « quizz » avec 20 questions pour tester ses connaissances sur l'eau, ainsi qu'une rubrique « le saviez-vous ? ». En 2016, elle s'est enrichie de données sur les poissons qui peuplent les cours d'eau, avec une photo pour chaque espèce, et une fiche avec des informations sur sa répartition géographique, son habitat, sa nourriture, et son classement (« en danger critique d'extinction », « vulnérable », « en préoccupation mineure »).

Les données ont été fournies par l'Onema (Office National de l'Eau et des Milieux Aquatiques), remplacée depuis 2017 par l'AFB (Agence Française pour la Biodiversité).

Disponible sur tablette et smartphones, on peut utiliser l'application Qualité Rivière dès cet été sur ordinateur. Autre nouveauté, on peut aussi visualiser la qualité des eaux de baignades du littoral, classées selon un pictogramme et une couleur (bleu : qualité excellente, vert : bon, orange : suffisant, rouge : insuffisant). Les données proviennent du Ministère de la Santé.

Pour télécharger l'application sur téléphone, rendez-vous sur Google Play (pour les possesseurs d'un téléphone fonctionnant sous Android) ou sur App Store (pour les possesseurs d'un téléphone Apple). Pour consulter Qualité Rivière depuis un ordinateur, direction le site <https://qualite-riviere.lesagencesdeleau.fr/app/tabs/viz-map>

Eaux de baignade : Eau et Rivières de Bretagne s'interroge sur les données fournies par l'ARS

Dans la région, la plupart des eaux de baignades sont estimées en état au moins « satisfaisant » par l'Agence Régionale de Santé Bretagne. Mais l'association Eau et Rivières tire la sonnette d'alarme : elle s'interroge sur le fait que « les risques de pollution de diminuent pas (en témoignent le nombre élevé de fermetures préventives de plages) alors que les classements s'améliorent ». En cause selon elle : la fermeture préventive des plages en cas d'épisodes pluvieux, qui souvent donnent lieu à des épisodes de pollution, et le fait de fait de supprimer du classement des prélèvements réalisés lors de pollution ponctuelle (ce

qui est autorisé par une directive européenne). Selon Eau et Rivières de Bretagne, on ne peut cependant pas qualifier ce type de pollution de « ponctuelle », car ils sont « systématiques. Chaque fois qu'il pleut ou presque, il y a pollution , et elles concernent plusieurs plages simultanément». En outre, ces épisodes sont le reflet de « problèmes systémiques » de gestion, « et donc dans ce cas là la directive interdit explicitement l'élimination de ces analyses », poursuit l'association dans son communiqué. L'association a porté plainte auprès de la Commission Européenne à l'été 2020, ce qui a entraîné la fin de cette pratique. Elle a aussi demandé en mai 2021 à l'ARS de corriger rétroactivement les classements. (car ceux-ci portent sur les quatre dernières années). Faute de réponse de l'ARS, Eau et Rivières a enfin décidé de saisir le tribunal administratif afin de rétablir « les véritables classements des plages bretonnes ».

Plus d'infos : [Le site de l'association Eau et Rivières de Bretagne](#)

Consultation sur l'eau, tous concernés !

Il est toujours temps de participer à la consultation sur l'eau menée par le Comité de Bassin Loire-Bretagne et l'Etat, qui se déroule jusqu'au 1er septembre. Pour cela, direction le site : <https://sdage-sage.eau-loire-bretagne.fr/home/consultation-eau/donnez-son-avis-questionnaire.html>



Tantinotte, les produits ménagers naturels made in Plouguerneau

La Finistérienne Elsa Maurel-Lebrun propose avec « Tantinotte » des produits ménagers à base d'ingrédients naturels, qu'elle fabrique elle-même dans son atelier de Plouguerneau (29).

Tantinotte, en hommage à sa grand-tante. C'est ainsi qu'Elsa a baptisé sa marque de produits ménagers naturels. Celle qui se définit comme « Fabricante-artisane » a commencé, il y a quelques années, par réaliser elle-même occasionnellement ses produits à partir de recettes glanées ici et là, notamment sur internet. A la faveur d'un déménagement de la région parisienne vers la haute montagne, « la fabrication est

devenue plus intense ». « Lorsque je suis tombée enceinte, j'ai voulu bannir de chez moi un maximum de produits chimiques, de perturbateurs endocriniens », explique-t-elle. De fil en aiguille, on la sollicite de plus en plus pour avoir ses produits, notamment en plus grosse quantité. « J'avais de moins en moins de temps disponible pour le faire. Finalement, mon mari m'a suggéré de m'installer et de créer mon activité ». Ce qu'Elsa va faire en se lançant dans l'aventure Tantinotte, à Plouguerneau dans le Finistère Nord.

Elle propose aujourd'hui plusieurs produits, uniquement ménagers : lessive naturelle à faire soi-même, pain solide pour la vaisselle, tablettes pour lave-vaisselle, pastilles WC effervescentes, lessive en poudre, nettoyant multi-usages, poudre pour aspirateur, éponges naturelles en lufa ou fibre de sparte...Tous sont réalisés par Elsa elle-même, chez elle, dans son atelier, à partir d'ingrédients naturels, à 98 % d'origine française. « J'utilise du bicarbonate, du savon noir ou de Marseille, de l'acide citrique...ce sont des recettes basiques », précise-t-elle. Le tout dans une démarche qui se veut aussi économe en énergie et zéro déchet : utilisation de quelques gouttes d'eau de pluie afin de fabriquer la pâte pour les pastilles pour le lave-vaisselle, séchage des produits à l'air libre, système de consigne, de recharge en poche kraft biodégradable avec de l'encre à base d'eau...

On peut trouver les produits de Tantinotte directement en ligne, mais aussi dans certaines épicerie vrac en Bretagne (Les Bocaux d'Ana à Brest, Epicerie de Jeannettes à Morlaix, Epicerie En Vrac à Auray...) et dans d'autres régions de France. Par la suite, Elsa envisage de lancer un financement participatif, afin de lui permettre d'agrandir son atelier, où, au vu du succès de ses produits, elle commence à être à l'étroit.

Pour en savoir plus : <https://www.tantinotte.bio>

Kokozenn, les vêtements engagés pour les océans à Trébeurden (22)

Créée par Valentin Renon et Marion Creignou, la marque Kokozenn propose des vêtements en textile 100% recyclés. Le duo recycle également les déchets marins qu'ils ramassent sur les plages en bracelets, grâce à des machines fabriquées par leur soin en matériaux de récupération.

C'est à Trébeurden, au bord de mer, dans les Côtes-d'Armor, qu'est ancré désormais l'atelier de Kokozenn. La marque de vêtements écologique et engagée a d'abord pris naissance au Relecq-Kerhuon, près de Brest, en 2018, sur une idée de Valentin Renon. « J'avais passé 10 ans dans la Marine Nationale, et j'avais envie de changer de voie et de créer une marque qui soit tournée vers l'océan » explique-t-il. Le projet Kokozenn (qui signifie « cocotier » en breton) est alors lancé, et Marion Creignou, compagne de Valentin, rejoint l'aventure de la marque de vêtements « surfwear ».

Au départ, les premiers t-shirts et sweats sont réalisés en coton bio certifié GOTS, provenant du Bangladesh. « On avait un fournisseur dans le Gard qui gérait toute la fabrication », précise le couple. De fil en aiguille, ils décident d'aller plus loin dans la démarche en proposant des vêtements

fabriqués à base de textile à 100% recyclés, plus conformes à leur idée de départ. Après un an de recherche, ils découvrent une fibre espagnole, composée « pour moitié de coton recyclé, et pour moitié de PET (le plastique des bouteilles) recyclé », détaille Valentin. Le tissage et la fabrication des vêtements est réalisé au Portugal, et l'impression des logo dans l'atelier de Trébeurden. Afin de pouvoir lancer cette gamme, un financement participatif a été lancé, qui a permis de récolter plus de 29 000 euros pour 700 pré-commandes !



La boutique en ligne de Kokozenn (capture d'écran)

Des déchets marins valorisés

En parallèle de leur ligne de vêtements, Valentin et Marion s'engagent dans la protection des océans, en mettant en place un partenariat, dès les débuts du projet, avec l'association [Surfrider Foundation](#), et en lui reversant une partie de leur chiffre d'affaire. Rapidement ils organisent également des opérations de ramassage de déchets sur les plages. Ils ont alors un déclic, lorsqu'ils apprennent, au détour d'une

émission du journaliste Hugo Clément, qu'il est difficile de savoir où part tout ce plastique par la suite. En effet, il est souvent revendu dans des pays étrangers, comme par exemple en Malaisie. Ils décident alors de monter leur propre filière de recyclage, et créent leur propres machines, afin de valoriser ces déchets marin, « Les machines ont elle même été créée à partir de matériaux de récupération, grâce à des plans en open source », souligne Valentin. Des bracelets, à base de cordage notamment, voient ainsi le jour en 2019.

On peut retrouver ces bracelets et les vêtements de Kokozenn sur internet, ainsi que dans une boutique de créateurs sur Vannes. Le duo propose aussi une gourde isotherme, afin de remplacer au quotidien l'usage des bouteilles plastiques. Et envisage de lancer prochainement une nouvelle opération de financement participatif afin de compléter la gamme textile par un article typiquement breton : la marinière. Toujours en tissu recyclé !

Plus d'infos : <https://www.kokozenn.com/>

Portrait de femme n°6.

Laëtitia Crnkovic, semeuse de transition joyeuse

Rencontre avec Laëtitia Crnkovic, spécialiste du zéro déchet, installée près de Lannion (22). Elle anime des ateliers, des conférences, et est autrice de livres sur le sujet. Elle nous raconte son parcours et son changement de vie pour un quotidien sous le signe de la transition écologique et de la lutte contre les déchets.

L'enthousiasme, la joie, le positif, ce sont les moteurs de Laëtitia Crnkovic. Installée en Bretagne près de Lannion depuis deux ans et demi, elle est fondatrice de [« Zéro Déchet Trégor »](#), anime des ateliers, des formations autour de l'écoresponsabilité et du zéro déchet, donne des conférences. Et est auteure de deux livres, « Faites l'autopsie de votre poubelle » et « L'éco-Almanach, chaque jour un éco-geste ». Depuis deux ans, elle est « à 350 % dans le zéro déchet ». Le point d'orgue d'un cheminement personnel qui démarre en 2012. A l'époque, Laëtitia est agent de voyage et vit en Suisse. « *Je travaillais plus d'une cinquantaine d'heure par semaine, je gagnais bien ma vie, je vivais à 100 à l'heure* », se souvient-elle. Durant six mois, elle part sac au dos découvrir l'Amérique latine. Elle arrive alors sur une île « *complètement autonome* » au Panama : « *Les habitants faisaient tout avec ce que la nature leur offrait : ils s'habillaient avec ce qui était disponible sur place, ils construisaient leurs maisons, leurs ustensiles, leurs bateaux, ils avaient de quoi se nourrir et de quoi se soigner...* ». Un premier choc pour la jeune femme : « *Je me suis rendue compte que moi, je ne savais rien faire avec mes mains, et que si je me retrouvais à leur place, je serais incapable de survivre* ». De retour chez elle, elle reprend sa vie quotidienne là où

elle l'avait laissée et fait un burn-out. « *La distorsion était trop grande entre ma quête de sens et la vie que j'avais* ». Dans le même temps, Laëtitia découvre qu'elle est atteinte d'endométriose. « *J'ai alors commencé à prendre un virage à 360 degrés* », explique-t-elle. Place alors à « *l'écologie profonde* » et au « *retour au calme* », avec la découverte de la méditation, du yoga, des fleurs du Bach, des soins énergétiques... Bref, Laëtitia prend le temps de prendre soin d'elle, commence à suivre des formations en aromathérapie, réfléchit à la manière de se soigner naturellement pour sa maladie. Elle adopte une nourriture plus locale et bio, mange moins de viande. Peu après, elle rencontre les Incroyables Comestibles et les Colibris, et commence à s'investir dans ces mouvements. « *Ca a été des moments très forts* », confie-t-elle. Devenue maman quelques temps plus tard, elle continue son engagement dans la transition, à la fois « *écologique* » et « *intérieure* ». S'en suit de nouveau un voyage, durant 9 mois, dont 6 mois en Asie. L'occasion d'une « *grosse claque* » au sujet des déchets. « *Ils étaient là, dehors, comme si la planète vomissait tout : il y en avait partout dans la rue, dans l'eau, sur les plages, dans les sites classés à l'Unesco...* ». Avec « *sa paille et sa gourde* », Laëtitia n'en mène pas large, se dit que « *ça ne va pas suffire* ». Mais opère en même temps une « *vraie prise de conscience* ». « *En France, on a tout ce qu'il faut pour faire correctement. Là bas, ils n'ont pas encore les outils, peut-être que ça viendra, mais nous on les a !* ». Elle se fait alors une « *promesse intérieure* » : celle, une fois rentrée, se se lancer dans une démarche zéro déchet, à la fois pour elle et pour les autres.

Le zéro déchet sans pression ni culpabilisation

Animation d'ateliers ou de conférences, écriture, communication, accompagnement...toutes ces tâches qui font

partie intégrante d'un travail d'auto-entrepreneuse dans l'écologie, rythment désormais la vie quotidienne de Laëtitia. Un sacré programme qu'elle mène tambour battant grâce à son énergie et à son « *feu intérieur* » comme elle aime le définir. Une vie sous le signe du zéro déchet, qu'elle essaie d'essaimer auprès du plus grand nombre. Mais sans culpabiliser et sans se mettre de pression. Si elle ne jette plus qu'un sac poubelle de tout venant par an et sort sa poubelle de recyclage deux fois dans l'année, elle invite chacun à aller à son rythme. « *L'idée, c'est d'y aller petit à petit, progressivement. Il faut toujours un temps pour que toute la famille puisse prendre la démarche en mains* ». Tout est une question d'équilibre. « *Il ne faut pas qu'il y ait une pression qui devienne insoutenable, et qu'on se sente frustré.e.s, et qu'on se flagelle. Même si le sujet est sérieux et grave, il faut qu'il y ait du plaisir, un challenge, un côté ludique* ». Loin d'elle l'idée d'une écologie punitive.

Laëtitia admire aussi toutes les créatrices d'épicerie vrac : « C'est très courageux parce que ce sont des projets lourds à porter et qui ont un fort enjeu financier »

Le zéro déchet fait partie chez Laëtitia d'une démarche plus globale qui la mène vers la transition écologique. Pour elle, celle-ci est à la fois « intérieure » et « extérieure ». « *A chaque fois qu'on entame une transition écologique, ça vient perturber plein de choses à l'intérieur de soi, on réfléchit à ce qui est important ou pas. On retourne à des plaisirs plus simples, comme la reconnexion à la nature* ». « *Moi je me suis découverte, j'ai vraiment l'impression que la transition c'est un chemin, un voyage qui va durer toute la vie* », poursuit-elle. D'une démarche plus individuelle, faite avant tout pour sa santé, elle est ensuite entrée en réflexion sur son mode de

vie : végétarisme depuis trois ans et demi, zéro déchet, déplacement à vélo...font maintenant partie de son quotidien. « *Je me découvre au fur et à mesure, je choisis ce qui m'anime et ce que j'ai envie de diffuser* », souligne Laëtitia, qui ne prend plus l'avion et est en réflexion sur la manière de concilier sa passion du voyage et les valeurs écologiques. « *L'année dernière, on est partis à vélo pendant une semaine. Je trouve d'autres moyens de découvrir et de m'émerveiller, tout en impactant le moins possible* », le tout « *sans frustration ou culpabilité, juste en voulant essayer autrement, en changeant ses habitudes* ». Parmi les initiatives qui l'ont inspirées, on peut citer l'éco-centre du Trégor, son lieu coup de coeur, ou encore la Bascule de l'Argoat. Laëtitia admire aussi toutes les créatrices d'épicerie vrac : « *C'est très courageux parce que ce sont des projets lourds à porter et qui ont un fort enjeu financier* ». Ou encore, dans un registre plus connu, Julie Bernier, autrice du « Manuel de l'écologie quotidienne », qui, selon elle, « *ose montrer sa vulnérabilité et sa sensibilité* », et Rob Hopkins, chez qui « *on sent une bienveillance et un optimiste, tout en restant réaliste* ».



La bienveillance est justement une des valeurs que la jeune bretonne voudrait voir davantage mise en avant. « *Le manque de tolérance et les jugements très hâtifs sur les gens, ça me révolte* », affirme-t-elle. Ce qui l'enthousiasme ? « *La vie* », dit-elle en riant. « *Je marche aux projets, j'aime les nouveaux challenges, sortir de ma zone de confort régulièrement. J'aime essayer de nouvelles choses, ce que me permet mon travail* ». Même si, « *Cela peut-être inconfortable* », reconnaît-elle. « *Il faut accepter l'échec.*

On ose alors beaucoup plus. Tout ne marche pas comme on voudrait, mais on rebondit ». Voir tout cela essaïmer chez les autres la ravit aussi. « *C'est agréable de voir tous les gens qui s'éveillent* ». Ses projets de formations et les nouveaux livres qu'elle est en train d'écrire lui permettront sans aucun doute de continuer à semer les graines du zéro déchet et de la transition.