

Zéro déchet 2.0

Témoignage de Cédric Liardet - Shifters Genève - 14 avril 2026

Introduction

Je jette 2 ou 3 litres d'ordures ménagères par année. Mais ce volume n'est que le sommet de l'iceberg. Comme le dit Arthur Keller : « Notre civilisation est une machine qui convertit la nature en déchets ». Lors de cette présentation, je montre comment je tente de réduire mes déchets visibles, invisibles, proches, lointains, et dont l'impact est immédiat ou différé. Avertissement : ce témoignage n'a pas vocation à devenir une méthode répliquable et ne propose aucun conseil médical.

Alimentation

- bio-végétalisme pour réduire l'impact de mes denrées alimentaires lors de la production
- achat de nourriture produite dans un rayon de quelques dizaines de kilomètres si possible
- déplacement à pied à la ferme, au marché et à l'épicerie
- transport de nourriture en train lors de trajets personnels dont l'impact environnemental n'est pas négligeable
- magasins en vrac pour éviter les emballages bien que les épiceries en produisent aussi
- réduction de ma consommation d'électricité en terminant la cuisson dans mon four éteint
- plantes sauvages comestibles qui poussent sans intrant, récoltées en priorité en zones anthropisées
- compostage de surface pour rendre les éléments à la vie du sol de la manière la plus directe possible (référence : Gilles Domenech, Jardiner sur sol vivant)
- vie sans frigo pour réduire l'impact de l'équipement mais questionnement sur une éventuelle dénutrition liée à la dégradation invisible des aliments frais

Salle de bain

- eau froide au robinet la plupart du temps pour éviter une grande source de gaspillage
- toilette de chat à l'eau froide avec gant de toilette, quelques bains chauds par année
- déodorant remplacé par le lavage à l'eau avec gant de toilette
- shampoing avec eau de trempage des pois chiche, rinçage avec tisanes, gel de lin (référence : Soraïa Groppi)
- médicaments : problème, le système actuel est l'antithèse d'une démarche zéro déchet
- prévention par des méthodes de soins naturels pour limiter l'usage de médicaments

Vêtements

- 2 à 3 habits par an pour limiter les impacts de la production de l'industrie textile
- habits de seconde main de préférence même si le secteur génère aussi des impacts et provoque un effet rebond
- stock d'habits en attente d'être réparés ou transformés, pour éviter l'incinération ou les décharges via les bennes de récupération (référence : Mise au point, RTS, 14.11.2022)
- chaussures : problème, difficile de trouver une solution acceptable
- idéal : vêtements 100 % compostables (référence : Robin Greenfield)

Numérique

- souhait de dénumérisation car l'impact environnemental du numérique est important (référence : Guillaume Pitron) mais mon addiction est grande
- prolongation de la vie des appareils car la phase de fabrication est la plus impactante
- vidéos sur écran de téléphone plutôt qu'ordinateur, en accéléré, faible résolution
- images avec parcimonie car leur impact environnemental est plus important que le texte
- mails en texte brut, sans signature, avec lien de téléchargement plutôt que pièce jointe

Projets professionnels

- carnets composés à 100 % de déchets, dont du papier neuf que l'industrie jette, mais potentiel effet rebond car aucune garantie que la production globale de carnets diminue
- ateliers de prospective pour inviter les architectes à imaginer l'interdiction momentanée de constructions neuves afin de réduire l'impact du secteur (soutien du One Planet Lab)