



BE THE PLANET'S SUPER-ECO-ZERO-HERO

Florence-Léa Siry

Super-missions galore for looking after the planet!

128 pages

September 2020

Éditions Petit Homme

The zero-waste lifestyle is gaining ground worldwide. Faced more and more regularly with environmental problems, young people are keen to get involved... but where to start?

This book was especially written to make them want to become responsible super-zero-heroes. Florence-Léa Siry encourages them to discover all of the small actions that have a significant impact on the health of their precious planet. Reducing food waste, minimizing energy costs around the house, better managing garbage, relying on eco-ideas for decorating, clothing themselves and even... organizing a few parties! This friendly expert's stated aim: to help young people change their consumption habits and reduce their waste through simple initiatives.

Chock-full of humour, fun challenges, anecdotes and stimulating projects, this guide, with its multitude of tips, recipes and DIY projects, is 100% original!

Strong points

- Illustrations, as colourful as they are eye-catching, make the contents especially attractive.
- A simple, flexible and entertaining approach to a zero-waste lifestyle that makes it totally achievable and realistic, even for young people.
- Simple DIY projects that emphasize the practical and fun side of zero waste.
- A multitude of tips and tricks to familiarize young people through play with the zero-waste trend and allow them to integrate it gradually and easily into their daily lives.

Florence-Léa Siry is a zero food waste expert. Cooking with surplus food and food waste in her role as a caterer and food service provider on film sets for more than 17 years introduced her to this lifestyle, which she has since adopted in every area of her daily life. With her endless supply of ideas and humour to spare, she relies on an approach to responsible consumption characterized by simplicity, flexibility and accessibility. In 2017, along with ten other committed citizens, she founded Montreal's Zero Waste Festival.

By the same author
A BEGINNER'S GUIDE
TO ZERO WASTE LIVING
Rights sold to Italy

> 8000 copies sold



SUPERHÉROS OU SUPER Z'HEROS ÉCOLO ?

Les superhéros

C'est bien connu, les superhéros mènent une double vie. On les appelle aussi souvent les "justiciers masqués".

Cherchant à tout prix à préserver leur identité secrète pour protéger leur famille et les gens autour des méchants.

Ont une double identité. Une identité civile et une autre de superhéros. C'est pour cette raison qu'ils cachent leur visage avec un masque ou un bonnet.

Comme nous tous, les héros ont des forces et des faiblesses. Ils cherchent à mettre en valeur leurs super-pouvoirs. Les héros, c'est quand ils peuvent en faire quelque chose.

Peuvent souvent avoir une identité civile. Les héros sont souvent de vrais héros (chasseurs).

Peuvent être vilains d'un côté et d'un grand bien de l'autre (ils ne sont vraiment pas toujours d'accord !)

14

Les super z'heros écolos

Les super z'heros écolos se distinguent des superhéros grâce à des caractéristiques qui entrent vraiment de l'ordinaire.

Ont souvent une seule identité. Ils ne cachent rien de leur identité. Ils sont connus de tous.

Ne peuvent pas de mentir. Ils sont très honnêtes et parlent toujours la vérité.

Ont des yeux qui brillent souvent. Mais ce n'est pas de la magie, c'est de la lumière du soleil.

Peuvent souvent avoir une identité civile. Les héros sont souvent de vrais héros (chasseurs).

Peuvent être vilains d'un côté et d'un grand bien de l'autre (ils ne sont vraiment pas toujours d'accord !)

15

SUPER Z'HEROS DANS LA CUISINE

OPÉRATION ZÉRO MÉGOT

- LA SENSIBILISATION**
Des entreprises déposent des cendriers partout dans les villes. Mais ce n'est pas tout ! Comme les fumeurs sont habitués de jeter leurs mégots par terre sans réfléchir, elles font aussi un gros travail de sensibilisation pour leur faire prendre conscience des effets de leur geste.
- LA COLLECTE**
Les entreprises vont récupérer les mégots dans les cendriers publics. Les fumeurs sont aussi invités à conserver les mégots à la maison pour ensuite les envoyer vers les entreprises qui les transformeront.
- LA DÉPOLLUTION**
Les filtres sont dépollués et broyés pour en retirer le papier, les cendres et le tabac qui seront compostés. Il est donc possible de ne récupérer que la fibre, faite de plastique.
- LA TRANSFORMATION**
La fibre de plastique est transformée en une fine poudre qui est ensuite réutilisée de toutes sortes de façons. Certains l'utilisent dans la préparation du ciment ou en remplacement d'épingles à bois. D'autres en font du mobilier urbain. Il existe même des entreprises qui fabriquent des fibres isolantes pour doubler les manteaux d'hiver ! Génial, non ?

MISSION RÉDUCTION 33

Les vilains mégots de cigarettes

La planète n'est pas une poubelle ! Et pourtant, as-tu déjà remarqué la quantité phénoménale de mégots qui se trouvent un peu partout, dans les rues et sur les trottoirs, parce que plusieurs fumeurs ont la fâcheuse habitude de jeter leurs mégots de cigarette par terre ? Ils ne connaissent probablement pas les répercussions que leur geste a sur l'environnement.

Il faut 1 arbre pour produire 200 cigarettes. Et représenter un fumeur régulier en fume une cigarette par jour, un fumeur brûlerait donc un arbre par mois.

Un mégot est un minimum de 2,2 ans de décomposition. Imaginons cela avec dix mégots de cigarette par jour la semaine de la semaine, ce ne sont pas dix mégots complètement qui se décomposent en un seul et même mégot.

Un mégot pollue jusqu'à 300 mètres carrés d'équivalent de 8 burgers.

4 filtres de cigarettes sur 10 se retrouvent dans la nature.

36

Les vilains emballages alimentaires

Les emballages alimentaires sont aussi des vilains dont il faut se préoccuper. Si on les trouve beaucoup dans les océans, c'est qu'ils envahissent aussi nos maisons ! As-tu déjà analysé le contenu de la poubelle ? As-tu remarqué la quantité d'emballages non recyclables qu'on y jette ? Emballage de barres tendres, contenants individuels, pellicules de plastique et boîtes de repas transformés sont parmi les abonnés les plus fidèles. Ils sont petits, mais nombreux ! Les diminuer est cependant plus compliqué qu'on l'imagine.

Même s'ils contiennent du métal, les emballages à usage alimentaire ne sont pas recyclables. Les sacs de croustilles, les papiers de sucre tendre ou les feuilles d'aluminium des paquets de biscuits sont envoyés directement à la poubelle.

Certains emballages semblent recyclables, mais ne le sont pas. C'est le cas des petits pots de yaourt individuels, alors que les gros pots de yaourt le sont. Si le biberon d'un bébé est en plastique, il est recyclé pour la planète !

7 emballages sur 10 fabriqués dans le monde sont destinés à l'emballage alimentaire.

Les boîtes de plastiques réutilisées sont plus nombreuses, à condition de les recycler un minimum de 10 fois.

LES SUPER VILAINS 37

activité BOUDINS DE PORTE-COUPÉ-FROID

MATÉRIEL REQUIS
1 ruban à mesurer
1 chandail de laine à manches longues
2 élastiques
Des ciseaux
Des boutons, des rubans et de la peinture à l'eau (facultatif)

Savais-tu que pour prévenir les courants d'air dans ta maison et économiser sur les coûts de chauffage, tu peux fabriquer des boudins de porte ? C'est une longue bande rembourrée de tissu (ou ici une vieille manche) qui se place au bas des portes ou des fenêtres pour bloquer le passage de l'air vers l'intérieur des pièces. En plus d'être bénéfique pour l'environnement, c'est une belle façon de donner une deuxième vie à un vieux chandail de laine, des pantalons tachés ou des leggings troués.

MARCHE À SUIVRE
1 Mesure la largeur de la porte ou de la fenêtre à isoler.
2 Coupe les manches de ton chandail à la hauteur de l'épaisseur. Tu auras donc deux manches et un buste.
3 Enroule le buste du chandail dans le sens de la longueur pour en faire un boudin. Enfile le boudin dans une première manche. Enfile ensuite la manche-boudin dans l'autre manche, à l'envers.
4 Pour la finition des extrémités, tu n'as qu'à enrouler un élastique de chaque côté. Ton boudin de porte ressemblera à un beau bouillon, Miami !
5 Si tu veux, décore ton boudin de porte avec des boutons, des rubans ou de la peinture à l'eau.

SUPER ASTUCES
Si la manche de ton chandail est trop courte, tu peux coudre deux manches ensemble pour obtenir un boudin suffisamment long ! (Vas à la page 8 pour apprendre comment faire.) Tu peux également agraffer les pièces ensemble, mais la finition sera moins jolie.

64

Savais-tu que du champ de coton à la boutique où il sera vendu, un vêtement peut parcourir 65 000 km ? C'est 1,5 fois le tour de la Terre.

Et, toutes les secondes, c'est l'équivalent d'un camion à ordures rempli de textile qui est enfoui ou brûlé, les vêtements étant produits en trop grande quantité !

100