

# La Consommation dont vous êtes le z'héros : refuser, réduire, réutiliser, recycler et réinventer : derrière les concepts, le pratique accessible

📅 24 juin 2019 👤 Charleyne Bachraty



**Les livres traitant du zéro-déchet sont de plus en plus nombreux, mais ne se ressemblent pas ! Dans son ouvrage, *La Consommation dont vous êtes le Z'héros*, Florence-Léa Siry nous instruit – certes, sur le mouvement et sur ses convictions personnelles – mais surtout, elle nous apprend à nous organiser pas à pas, pièce par pièce, occasion par occasion, pour intégrer facilement et naturellement, le zéro-déchet à notre quotidien. Son point fort ? La seconde-vie, la réutilisation et des trucs pour produire à peu de frais et pour longtemps, de nombreux produits du quotidien, parfois insoupçonnés.**

Le mot d'ordre reste une conversion par étape, selon ses propres enjeux – disponibilités des ressources par exemple. Mais ce qui frappe rapidement à la lecture du livre, c'est la simplicité des recettes que l'on peut rapidement intégrer à notre quotidien. À partir de quelques ingrédients magiques comme le vinaigre et le bicarbonate de soude dans la cuisine par exemple, on se rend compte qu'il est possible de produire de nombreux produits pour une fraction du prix habituel affiché dans les épiceries.

Si certaines astuces DIY (*Do It Yourself*) peuvent paraître athlétiques, d'autres sont beaucoup plus logiques et à notre portée, à tel point que l'on s'étonne de ne pas les avoir découvertes avant.

La question du manque de temps peut se poser, mais Florence nous fait remarquer que le temps de réaliser la plupart de ces recettes ou bricolages, est bien inférieur à celui demandé pour aller les acheter. À ce gain s'ajoute évidemment des économies et la satisfaction de sortir du schéma de surconsommation dans lequel nous sommes habitués de vivre.

Des astuces originales pour consommer les épluchures de légumes, pour réutiliser les chaussettes orphelines en éponge grâce à la technique du Tawashi ou pour fabriquer de la lessive pour une année en moins de minutes... Qui a dit que le zéro-déchet était contraignant ?

***La Consommation dont vous êtes le z'héros* – Florence-Léa Siry**

Éditions : Les Éditions de l'Homme

Genre : Savoir-vivre

168 pages