

Evelyne Charuest

**CIAO**  
**PLASTIQUE!**  
**PEUT-ON VRAIMENT S'EN PASSER?**

1

www.leseditions.com

# LE DÉCLIC







**J**e commence à m'interroger sérieusement sur le plastique en 2017, à la suite d'une entrevue avec le biologiste Daniel Pauly. Ce professeur à l'Université de la Colombie-Britannique dénonce avec véhémence les effets dévastateurs de la surpêche et de la pollution dans nos océans. Il m'apprend que d'ici 2050, le poids du plastique dans les océans dépassera celui des poissons. M. Pauly est critique, direct et très convaincant. Il pourfend les promoteurs de fausses solutions comme le plastique biodégradable, une calamité selon lui, puisque ces objets de plastique se scindent en plus petites particules dans l'eau et deviennent du même coup irrécupérables, contrairement aux plastiques non dégradables qui flottent en gros morceaux. À la fin de la rencontre, je suis alarmée par la situation de la pollution par le plastique et je constate l'ampleur de mon ignorance sur le sujet. Moi qui croyais que le plastique biodégradable était une avancée extraordinaire! Et il devait y avoir bien d'autres choses que j'ignorais ou sur lesquelles je me trompais...

Déjà à cette époque, les médias parlent fréquemment des enjeux du plastique. Des reportages montrent les rivages couverts de débris recrachés par la mer. Je vois des images d'animaux marins décédés, l'estomac rempli de sacs, de pailles et de fils de nylon. Les groupes écologistes multiplient les campagnes de sensibilisation. De grandes chaînes de restauration promettent de meilleures pratiques, comme l'abandon de la paille de plastique à usage unique. Ainsi, le plastique devient le nouvel ennemi à combattre, après les pluies acides des années 1990 et les gaz à effets de serre des années 2000.

Pourquoi?

Plus de 10 tonnes de plastique sont produites chaque seconde dans le monde, d'après des chiffres de l'Université de la Californie, relayés par le *National Geographic*. Cha-que se-con-de! Et ces données sont probablement à revoir à la hausse, puisqu'elles datent de 2018 et que la production de plastique augmente. Le Forum économique mondial prévoit que la production des plastiques représentera 20% du secteur pétrolier d'ici 2050. Le plastique provient de l'industrie du pétrole et du gaz naturel et sert à différents secteurs économiques comme l'agriculture, le transport, le secteur automobile, en passant par les emballages. En fait, on ne remarque plus le plastique tellement il est omniprésent. Et il devient de plus en plus encombrant. Ici comme ailleurs, il s'amoncelle dans les dépotoirs, il sature les entrepôts des centres de tri et il s'accumule dans les cours d'eau, nuisant à la faune et à la flore. Le fleuve Saint-Laurent serait d'ailleurs l'un des cours d'eau les plus pollués par les microplastiques au pays, d'après une étude menée par des chercheurs de l'Université McGill, publiée dans la revue *Environmental Science* en 2020.



Chaque année, environ 29 000 tonnes de déchets en plastique se retrouvent dans la nature, selon Environnement et Changement climatique Canada.

Les microplastiques, ces fines particules de moins de 5 millimètres, sont les plus dommageables. Ils s'invitent dans l'alimentation par le truchement de l'eau. Ils voyagent dans les vents jusque dans les nuages et retombent avec la neige et la pluie. Eh oui! Il pleut des microplastiques!

Je deviens de plus en plus préoccupée par le plastique à la suite de notre déménagement au Québec. Mon mari Glenn et moi avons habité Vancouver pendant de nombreuses années. C'est là que mes enfants Léo et Nina sont nés. Le coût de la vie y étant astronomique, nous avons fait le choix de quitter la côte Ouest et de nous établir plus près de ma famille, en banlieue de Montréal. Après quelques mois de vie québécoise, je remarque que notre poubelle déborde de déchets de plastique, alors que ce n'était pas le cas avant. Notre bac de récupération se remplit lui aussi beaucoup plus rapidement qu'avant. Comment est-ce possible? Nous n'avons pas l'impression de consommer différemment. Nous achetons les mêmes fruits et légumes, les mêmes pâtes, le même pain. Il n'y a que les sushis que nous ne mangeons plus aussi régulièrement!

En y regardant de plus près, je commence à comprendre pourquoi ma famille produit davantage de déchets, toutes matières confondues. La gestion des matières résiduelles diffère grandement d'une ville à l'autre. D'abord, à Vancouver, la collecte municipale du compost chaque semaine allège les poubelles ménagères; de son côté, la municipalité de Longueuil a déployé le projet de bac brun dans mon secteur seulement en 2018. Et la dernière phase ne sera achevée qu'en mai 2021, soit bien des années après le déploiement à Vancouver!

Dans notre ancienne ville, les citoyens disposent de plusieurs bacs pour y déposer les différentes matières: carton, papiers mixtes, plastique et métal. Les camions qui les ramassent ont autant de compartiments pour faciliter le triage. Les centres de tri en Colombie-Britannique produisent des ballots de plastique avec le taux de contamination le plus bas au Canada. Séparer les matières à la source semble payant. Le Québec, lui, a choisi une approche différente. Pour simplifier le geste du citoyen, on met toutes les matières dans le même bac, pêle-mêle. Vous devriez voir mon bac, la montagne de matières résiduelles chaque semaine en impose! Au centre de tri, des employés aidés de séparateurs mécaniques ont la tâche de séparer le papier journal des contenants de plastique, sans parler des matières incongrues qui engorgent le système. Avec des résultats mitigés.



L'efficacité de la collecte sélective dépend des citoyens.

Le taux de récupération du plastique au Québec est de 40%. Il s'agit là d'une moyenne, puisque la récupération varie beaucoup selon les types d'emballages de plastique. Autrement dit, sur l'ensemble des emballages de plastique utilisés par les consommateurs, seulement 40% sont déposés dans le bac de récupération. Ce qui signifie que 60% du plastique ne prend pas le chemin du recyclage et se retrouve au dépotoir, dans les incinérateurs ou, pire, dans la nature. Des matières plastiques qui prennent le chemin du centre de tri, moins de 20% sont effectivement recyclées. Ce taux est affreusement bas. Qui dit recyclable ne veut pas dire recyclé!

Les données de Recycle BC, l'équivalent britanno-colombien de Recyc-Québec, sont plus encourageantes: le taux de récupération des emballages de plastique a atteint 46% en 2019. Ils sont recyclés en moyenne à 38%. Ces meilleures performances s'expliquent par un fonctionnement différent de la collecte sélective. La Colombie-Britannique s'est dotée d'un système de responsabilité élargie du producteur en 2014, dans lequel les producteurs prennent l'entière responsabilité de la récupération et du recyclage, plutôt que de financer un système géré par les municipalités, comme au Québec. En d'autres mots, qui-conque crée, vend ou importe un produit qui finira dans le bac bleu ou vert sur



le territoire de la Colombie-Britannique doit payer pour le recyclage de son emballage. Ce programme a pour effet principal de créer des incitatifs concrets pour favoriser l'utilisation d'emballages plus facilement recyclables, avec des pénalités financières si les entreprises n'atteignent pas leurs objectifs. Bien que ce système ait fait ses preuves en Europe, la Colombie-Britannique est la seule juridiction en Amérique du Nord à l'avoir adopté.

## Les centres de tri canadiens débordent de matières difficiles à vendre.

En 2018, les choses se compliquent. La fermeture de la Chine et des marchés asiatiques à l'importation des matières recyclables de mauvaise qualité mène à une crise mondiale du recyclage. En conséquence, les centres de tri canadiens débordent de matières difficiles à vendre. Le problème s'aggrave et s'impose dans les médias, au moment où le projet *CIAO plastique!* prend forme.

En toute honnêteté, ma nouvelle réalité de banlieusarde montréalaise a très peu à voir avec ma vie d'avant. Vancouver a beau être la métropole de la Colombie-Britannique, elle demeure une ville de petite taille, tant en superficie qu'en population. Les commerces de proximité abondent. Les fruiteries du coin n'emballent pas les fruits et les légumes dans des pellicules transparentes, notamment parce qu'elles ne voyagent pas sur de grandes distances. Du port de Vancouver et de l'aéroport international de Richmond, les produits frais parcourent à peine quelques kilomètres jusqu'au centre de distribution, avant de se rendre au point de vente en ville. Or, dans les épiceries à grande surface, en Montérégie, la norme est plutôt d'emballer les fruits et les légumes pour les protéger lors de leurs déplacements. Conséquemment, à Longueuil, mon bac de récupération et la poubelle de la cuisine débordent! Et plus les jours passent, plus je me sens coupable, voire dégoûtée par la situation.

Du changement, ça presse!

Je fouine sur Internet afin de repérer des initiatives pour réduire la consommation de plastique. Je tombe sur plusieurs histoires inspirantes, comme celle de Béa Johnson et sa famille zéro déchet. Par contre, je constate que sa démarche ne vise pas le plastique en particulier et que son mode de vie sous

le soleil de la Californie est difficile à reproduire au Québec. Je lis avidement les blogues du couple derrière LifeWithoutPlastic, qui tient aussi une boutique en ligne. Je visionne aussi des vidéos de jeunes femmes françaises urbaines et célibataires qui exhibent leur vie sans plastique. Encore là, sans enfant, en ville, c'est bien plus facile. Je ne trouve pas de modèle à suivre pour une famille comme la mienne. Est-ce à dire que la tâche est impossible?

Déjà, depuis ce matin, j'ai touché à une quantité affolante de plastique: moquette, lunettes, brosse à dents, dentifrice, téléphone, frigo, bouteille de jus, bouilloire électrique... et ce, avant 8 h! Sans doute, vivre entièrement sans plastique relève de l'utopie. Pour l'éradiquer complètement, il faudrait refuser toute modernité et vivre sans transports ni télécommunications, sans économie globalisée ni agriculture à grande échelle. Non merci. L'expérience se dessine donc comme un test des limites du mode de vie sans plastique. Qu'est-ce qui fonctionne pour une famille ordinaire de quatre personnes? Qu'est-ce qui manque de réalisme? Où se place notre réel pouvoir, en tant que citoyens? Quelles sont les fausses bonnes idées mises de l'avant par l'industrie et relayées par les médias pour remplacer les objets de plastique? Au-delà des discours enflammés des mouvements écologistes, qu'est-ce qui est vraiment efficace pour lutter contre la pollution par les plastiques?

Je constate que les réponses varient beaucoup selon les sources et qu'il n'y a pas de consensus, notamment sur les effets des plastiques sur la santé. D'un côté, je lis des reportages inquiétants sur l'ingestion du plastique par les êtres vivants, des animaux aquatiques aux humains. J'apprends par exemple qu'une personne d'âge moyen absorberait cinq grammes de microplastiques par semaine, l'équivalent d'une carte de crédit!

Comment?

Ahurie, je lis qu'on peut boire les microplastiques et les nanoplastiques relâchés par les sacs de thé en nylon, utilisés par les marques haut de gamme. Il flotte des microplastiques dans l'eau embouteillée, on en décèle dans les mollusques et autres organismes filtreurs des océans. On peut aussi en inhaler, puisque les microplastiques ont été détectés dans l'air. Vous savez, l'odeur typique des quincailleries? Ce parfum aigre provient du polychlorure de vinyle

**Un sachet en nylon ? Non merci !**



Une infusion de thé... et de microplastiques!

et de ses additifs, dont on peut respirer les émanations. Ça en fait, des sources d'ingestion de plastique!

Cela dit, en poursuivant mes lectures en ligne, je trouve des études qui contredisent cette affirmation, la jugeant exagérée. Qui croire?

Chose certaine, il semble y avoir un début de consensus sur les perturbateurs endocriniens, des agents chimiques qui agissent sur le système hormonal humain. Si le polymère est inerte, les substances qu'on ajoute – pour le rendre plus transparent, plus solide, plus souple ou plus résistant – sont parfois nocives. Parmi ces substances, on trouve les phtalates, des agents assouplissants pour les polymères, particulièrement le vinyle. Le petit canard jaune dans le bain? Une mine de phtalates! Aussi, le bisphénol A, une substance qui a des effets sur le système reproducteur. L'Organisation mondiale de la Santé rapporte une augmentation de maladies chroniques en lien direct avec les perturbateurs endocriniens. Pour en nommer quelques-unes: le diabète de type 2, l'obésité, les cancers de la prostate et du sein, des problèmes reliés à la glande thyroïde et une baisse de la fertilité. Rien que ça.

## Le petit canard jaune dans le bain? Une mine de phtalates!



Des études colossales sont en cours en France et au Canada pour identifier les perturbateurs endocriniens véritablement dommageables pour la santé humaine, en vue de les interdire. Par contre, il semble ardu d'arriver à faire une démonstration de relations directes de cause à effet dans le domaine de la santé environnementale. Les études s'avèrent complexes et difficiles à réaliser sur des humains. Les conclusions démontrent des corrélations, c'est-à-dire des parallèles entre des phénomènes observés dans la nature et des similarités probables chez l'humain. Le principe de précaution s'impose ici.

Je poursuis mes recherches. Je veux savoir concrètement par où commencer dans la maison pour réduire le plastique. Qu'est-ce qu'on fait avec les couches, les colations, les bricolages? Est-ce que les produits de rechange coûtent plus cher?

Sans réponse satisfaisante, je conclus que la meilleure façon de tout savoir est de le vivre moi-même. Si personne n'a tenté la vie sans plastique en famille, je le ferai! Après tout, comme je vis en banlieue, près d'une grande ville, que j'ai un salaire stable, qu'aucun de mes enfants n'a d'allergies ou de besoins particuliers, qu'est-ce que je risque? Les dangers de nuire à la santé d'un des miens sont minimes.

\* \* \*

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Avant-propos</b> .....	7
CHAPITRE 1	
<b>Le déclic</b> .....	10
CHAPITRE 2	
<b>Le grand ménage</b> .....	28
CHAPITRE 3	
<b>L'épreuve du temps</b> .....	52
CHAPITRE 4	
<b>La visite au centre de tri</b> .....	84
CHAPITRE 5	
<b>Les constats</b> .....	104
CHAPITRE 6	
<b>Guide des solutions de rechange au plastique dans la maison</b> .....	118
<b>Conclusion</b> .....	165
<b>Références et bonnes adresses</b> .....	170
<b>Remerciements</b> .....	173
<b>Crédits</b> .....	174