



Association pour la santé environnementale du Québec  
Environmental Health Association of Québec

## ECO-JOURNAL

Avril 2021

Julien Lanouette-Babin

*Faites de tous les jours un jour de la terre!*

### Devenir vert – La théorie des 3RV Partie 1 – Une définition et le premier concept

Chaque jour, vous achetez des objets pour votre vie quotidienne et vous en jetez d'autres dans les ordures. Mais lorsque vous vous débarrassez d'un article que vous avez acheté, que déciderez-vous de faire? En d'autres mots, quels sont les principaux concepts qui guideront votre décision. Dans ce sujet (divisé en trois parties), je vous introduirai à ces concepts qui sont englobés dans la théorie des 3RV. Plus précisément dans cet article, vous pourrez en connaître plus sur cette théorie ainsi que sur un autre mouvement qui lui est associé et lire sur le premier concept de la théorie des 3RV : réduire.

Il est difficile de définir l'origine exacte de la théorie des 3RV; cependant, sa création viendrait de l'établissement du réseau du Jour de la Terre en 1970. Notez que le Jour international de la Terre est le 22 avril et, lors de cette journée, vous êtes invité à prendre des actions pour restaurer notre planète. En tant que simple citoyen, le meilleur ensemble d'actions que vous pouvez appliquer chaque jour est relié aux 3RV. Si vous placez les quatre concepts associés à cette théorie dans une pyramide inversée, ils vont dans cette hiérarchie des déchets (du plus au moins favorisé) : réduire, réutiliser, recycler, valoriser.

Au tournant du dernier siècle, un autre mouvement fut créé en Californie pour établir les meilleures pratiques de fabrication et de gestion des déchets municipaux. Ainsi avec ces considérations, le mouvement Zéro Déchet émerge en 2009. Ce style de vie vient avec cinq concepts qui sont assez similaires à ceux de la théorie des 3RV. Ces concepts du mouvement Zéro Déchet (appelés les 5R) sont :





refuser, réduire, réutiliser, recycler et composter. Le premier concept associé au 5R est d'empêcher les déchets d'entrer dans votre maison (ou vos mains) en premier lieu afin de minimiser leur production. Aussi, cette notion implique de dire 'non' aux déchets sous forme de jetables à usage unique. Finalement, le concept de refus consiste à se demander si vous avez vraiment besoin d'un produit lorsque vous devez l'acheter (choisir des alternatives saines est une autre possibilité).

Dans la théorie des 3RV, la réduction est la première étape de la pyramide des déchets. Selon sa définition dans le dictionnaire, ce concept signifie 'pour réduire dans une moindre mesure, la taille, la quantité, le nombre, etc.'. La réduction des déchets peut être faite à deux niveaux : réduction dans la consommation des biens ou réduction dans la consommation d'énergie. Voici quelques exemples (ou buts) qui sont reliés à ce concept et que vous pouvez appliquer chaque jour pour réduire la quantité de matériaux et de produits qui ne peuvent être réutilisés ou recyclés :

- Limiter la quantité de matériel composant les produits jetables et ainsi limiter le suremballage des produits.
- Adapter les appareils en fonction de nos besoins (par exemple, éteindre les lumières dans une pièce quand vous n'êtes pas là ou baisser le chauffage de la maison lorsque vous n'êtes pas à l'intérieur).
- Faire la chasse aux gaspillages par la réduction des fuites d'eau, par l'arrêt des appareils en veille, par l'utilisation d'ampoules basse consommation, etc.
- Changer votre style de vie et ainsi utiliser moins de produits pour l'entretien de la maison ou pour l'hygiène personnelle.
- Appliquer le premier R du mouvement Zéro Déchet et refuser les choses dont vous n'avez pas besoin (comme le courrier indésirable, les publicités et les dépliants).

Dans le prochain article, vous pourrez lire sur un second concept de cette théorie ; plus spécifiquement, vous pourrez lire sur le recyclage et le tri des déchets. Pour en apprendre plus sur ce sujet, vous êtes invité à consulter les liens suivants. Prenez note que d'autres liens seront ajoutés dans les autres parties de ce sujet dans les infolettres suivantes. Aussi, vous pouvez consulter la page Zéro plastique, zéro déchet du guide La vie écolo de l'ASEQ-EHAQ (<https://lavieecolo.ca/zero-plastique-zero-dechet/>) pour en savoir plus sur le mouvement Zéro Déchet autour de vous.



*Liens en ligne (en français et en anglais):*

- The 5 “R’s” of Zero Waste: A Practical Guide, par Jenna Judd, Zero Waste Exchange, publié le 7 juillet 2017, <https://zerowastexchange.org/551/the-5-rs-of-zero-waste-a-practical-guide>
- Trois R, Wikipédia, l’encyclopédie libre, dernière modification faite le 18 mai 2020, [https://fr.wikipedia.org/wiki/Trois\\_R](https://fr.wikipedia.org/wiki/Trois_R)
- Zero waste, Wikipedia, the free encyclopedia, dernière modification faite le 14 janvier 2021, [https://en.wikipedia.org/wiki/Zero\\_waste](https://en.wikipedia.org/wiki/Zero_waste)
- Earth Day: The Official Site, copyright in 2021, <https://www.earthday.org/>
- Definition of Reduce at Dictionary.com, consulté le 18 février 2021, <https://www.dictionary.com/browse/reducing?s=t>