

En une phrase, le Défi Rien de neuf, c'est :

## « Préserver les ressources de notre planète en essayant d'acheter le moins d'objets neufs possible. »

Zero Waste France en est à l'origine. Cette association milite depuis plus de vingt ans pour une démarche ambitieuse « zéro déchet » et « zéro gaspillage » à tous les niveaux, autant auprès des collectivités locales, des législateurs et des entreprises que des individus. Zero Waste France se bat, par exemple, pour construire des alternatives à l'incinération, contre les contenants plastiques jetables dans les cantines, pour la valorisation des déchets organiques...

Zero Waste France a lancé le Défi Rien de neuf en janvier 2018 et a renouvelé cette campagne en janvier 2019, avec l'objectif de réunir 100 000 participants. Chacun d'eux s'engage à privilégier, autant que possible, les alternatives à l'achat neuf : réparation, achat d'occasion, don, location, mutualisation...

### **Cette mobilisation a un double objectif :**

1. Réaliser une économie de ressources de l'ordre de plusieurs millions de tonnes ;
2. Adresser un message fort aux décideurs politiques et économiques.

# Les bénéfices secondaires et pourtant essentiels du Défi

En s'engageant dans ce défi, on fait bien plus que préserver les ressources de la planète. Réjouissez-vous ! Tous les effets secondaires auxquels on s'expose sont bénéfiques. Cette démarche n'a rien d'anecdotique : elle offre l'occasion d'opérer de profonds changements, à l'échelle de la société comme à l'intérieur de soi.

## Faire des économies

Inutile de faire un dessin ou un tableau comptable : cesser de recourir à la grande distribution et fabriquer, troquer, réparer, acheter du seconde main permet de réduire considérablement ses dépenses.

## Être lucide

Si vous envisagez – même partiellement – de suivre ce défi, c'est que vous faites l'effort de la lucidité. Vous avez la volonté de prendre connaissance sans détourner le regard des conséquences de vos actes d'achat sur les humains, les océans, les orangs-outans, les papillons, les vers de terre, l'atmosphère... Vous reconnaissez que nous sommes tous liés et que le système dans lequel nous vivons actuellement ne peut perdurer. Vous renoncez à faire comme si de rien n'était. Et plutôt que de vous conduire à la dépression, ça vous donne des forces et du courage pour agir.

Les témoignages parsemés dans ce livre sont tous issus du foisonnant groupe Facebook « Le Défi Rien de neuf ? »

<https://www.facebook.com/groups/922930141216397/>

Le site du défi est un autre outil très utile : on peut y mesurer l'impact des objets que nous consommons et y trouver des idées d'alternatives.

[www.riendeneuf.org](http://www.riendeneuf.org)

## Aller à l'essentiel

En renonçant au neuf, on réfléchit avant d'acheter. On se demande si on a vraiment besoin et envie d'un objet. On va vers ce qui nous est essentiel et on se sépare du superflu. On fait le tri. On s'allège.

## Ralentir

Fabriquer une table basse avec des palettes, coudre un pantalon, réparer sa machine à laver, arpenter les brocantes : tout cela prend du temps. Et quel bonheur de le prendre, de l'étirer même, d'avoir conscience de chaque seconde ! Cesser de se dire que les journées, les années passent trop vite, qu'on est l'esclave d'un rythme qui nous est imposé... Réfléchir au tempo qui nous est propre et le choisir.

## Se défaire de ses peurs

Vous pensiez être un bricoleur pitoyable, un incapable en mécanique ? Vous étiez certain que les logiciels libres étaient réservés aux geeks confirmés, que les hommes ne coulaient pas ? Il est peut-être temps de réaliser que ce sont de simples vues de l'esprit, de faire sauter les verrous psychologiques qui vous empêchent de passer à l'acte, de chercher et de trouver des solutions.

## Être cohérent

Pleurer sur la destruction des forêts tropicales, mais consommer du bois qui en est issu ; enrager des conditions imposées aux ouvrières et aux ouvriers du textile en Asie, mais s'habiller dans les grandes enseignes de la *fast fashion* ; ne pas supporter les images monstrueuses de montagnes de déchets numériques qui ensevelissent Lagos, au Nigeria, mais craquer pour un smartphone alors que le précédent marchait très bien... Puis, un jour, en avoir ras-le-bol de cette incohérence : mettre en accord ses actes d'achat, sa vie quotidienne et ses valeurs. Et, ainsi, se sentir soulagé, respirer plus librement et savoir que même si ça ne sera jamais parfait, on fera de son mieux.

## Se délester de frustrations

Particulièrement dans la mode et le high-tech, mais aussi dans de nombreux autres secteurs, les nouveautés s'enchaînent à un rythme qui s'accélère sans cesse. La pub et le marketing nous inventent en permanence de nouveaux besoins, créent chez nous des frustrations qui se combrent par des achats. Mais la satisfaction qu'on en retire est éphémère et, très vite, le manque refait surface.

Le Défi Rien de neuf est une cure de détox très efficace pour sortir de cette addiction pernicieuse : en consommant moins mais mieux, en bricolant, on obtient une satisfaction bien plus intense et durable qu'une séance de shopping compulsif. Quel soulagement !

## Rencontrer le soutien d'une communauté

Dans le groupe Facebook du Défi Rien de neuf, on vous applaudit quand vous avez réussi à tenir un mois sans craquer une seule fois.

On vous soutient si vous avez flanché. Une vraie belle bande se réunit sur ce réseau social pour échanger ses trucs, ses adresses, demander des conseils, se faire des cadeaux, montrer des photos de ses réalisations, pousser des coups de gueule...

## Sortir de l'impuissance et s'engager

On peut s'installer dans une zone à défendre (ZAD), battre le pavé, s'inscrire dans un parti, devenir avocat, militer dans une association, créer un écovillage ou une ferme bio... Il n'y a pas une seule façon de résister à un système qu'on refuse, pas une seule façon de s'engager, mais de multiples.

Changer sa consommation fait partie des actes de résistance possibles. Et cela peut s'avérer redoutablement efficace si on s'y met à plusieurs. « Quand on pense qu'il suffirait que les gens arrêtent de les acheter pour que ça se vende plus... », disait Coluche avec malice en parlant des produits absurdes qui nous attendent en rayon. Nos actes d'achat et de non-achat nous offrent quotidiennement l'occasion de nous exprimer : ne nous en privons pas. Le boycott est une arme à la portée de tous.

## Passer de l'action individuelle à l'action collective

Ce défi a du sens s'il est poursuivi par un grand nombre de personnes, unies, visibles. Les petits gestes individuels ne suffisent pas. Pour qu'un système évolue, un travail à l'échelle collective est indispensable. Si l'on est des centaines de milliers, réunis en un seul groupe, à ne rien acheter de neuf, cela a du poids. Ce défi peut aussi vous donner envie d'aller plus loin, comme par exemple de soutenir l'association Zero Waste France. On y va ?

# Table des matières

<b>Le Défi Rien de neuf en une phrase</b> .....	<b>05</b>
<b>Les bénéfices du Défi</b> .....	07
<b>Chapitre 1. S'habiller sans rien de neuf</b> .....	<b>11</b>
La vie d'un jean .....	12
Concrètement, comment s'y prend-on ? .....	24
1. Réparer .....	26
2. Acheter d'occasion .....	35
3. Louer .....	44
<b>Chapitre 2. Équiper son logement en électroménager sans rien de neuf</b> .....	<b>47</b>
La vie d'un réfrigérateur .....	48
Concrètement, comment s'y prend-on ? .....	56
1. Entretenir .....	58
2 Réparer soi-même .....	59
3. Faire réparer .....	63
4. Partager .....	66
5. Louer .....	68
6. Acheter d'occasion .....	70
7. Vivre sans .....	74
<b>Chapitre 3. S'équiper en high-tech sans rien de neuf</b> .....	<b>81</b>
La vie d'un smartphone .....	82
Concrètement, comment s'y prend-on ? .....	92
1. Faire durer .....	94
2. Réparer .....	98
3. Faire réparer.....	101
4. Acheter d'occasion .....	103

<b>Chapitre 4. Meubler et décorer son intérieur sans rien de neuf</b> .....	<b>109</b>
La vie d'une armoire .....	110
Concrètement, comment s'y prend-on ? .....	118
1. Réparer, créer, fabriquer .....	120
2. Acheter d'occasion .....	130
3. Les créateurs récup' .....	135
<b>Chapitre 5. S'occuper d'enfants sans rien de neuf</b> .....	<b>139</b>
La vie d'une couche jetable .....	140
Concrètement, comment s'y prend-on ? .....	148
1. Les couches lavables .....	150
2. Le matériel de puériculture .....	154
3. Les vêtements .....	157
4. Les jouets .....	158
<b>Chapitre 6. Vivre ses loisirs sans rien de neuf</b> .....	<b>171</b>
La vie d'un livre .....	172
Concrètement, comment s'y prend-on ? .....	178
1. De la lecture durable ou d'occasion ! .....	180
2. Musique pour tous ! .....	187
3. À bicyclette, bien sûr ! .....	189
<b>Chapitre 7. Les nouvelles façons de (ne pas) consommer</b> .....	<b>195</b>
<b>Inscrivez-vous au Défi Rien de neuf!</b> .....	<b>205</b>