



EN DIRECT DE Zatopek

Le 1^{er} Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine Zatopek fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

Mission zéro déchet

NÉ EN CALIFORNIE, LE MOUVEMENT "ZÉRO DÉCHET" SE DIFFUSE EN EUROPE. AVEC UN IMPACT DANS TOUS LES DOMAINES, Y COMPRIS EN SPORT ET EN COURSE À PIED !

Au niveau européen, nous produisons chaque année 573 kilos d'ordures par personne. Bébés compris! Soit plus d'1,5kg par jour! C'est le double d'il y a 40 ans! Ces chiffres sont désespérants. D'autant qu'il ne s'agit ici que des déchets ménagers. Donc pas ceux des entreprises ni de l'agriculture. Triste constat.

Alors, bien sûr, les législateurs s'échinent à faire changer les choses. Les sacs en plastique disparaissent lentement des commerces. Ce sera bientôt le tour des pailles, des bouteilles d'eau et des gadgets en tous genres faits de plastique. Dans le *Zatopek* actuellement en kiosque, on découvre un mouvement plus radical: le "zero waste" ou "zéro déchet". Les conseils sont simples et pleins de bon sens: 1. Jeter les matières organiques dans des composts. Cela allège le poids de sa poubelle de 30%; 2. Acheter moins. À chaque impulsion d'achat, mieux vaut d'abord se poser la question "ai-je réellement besoin de ça?" 3. Réparer et réutiliser les "vieux brols". 4. Enfin, il faut recycler un maximum. C'est sur ce dernier

point que les pouvoirs publics mettent l'accent en créant des filières de plus en plus nombreuses et sophistiquées au sein des déchetteries.

L'ART DE BICHONNER

S'ils sont coureurs, les adeptes du "zéro déchet" sont aussi amenés à s'interroger sur un tas d'habitudes. Notamment le sort réservé à leurs chaussures de running! En France, 8 100 tonnes de chaussures ont été jetées en 2010. Que faire? Le conseil numéro un est évidemment d'éviter d'accélérer l'usure normale d'une chaussure. Pour cela, rien de bien compliqué! Il faut éviter de les abandonner au soleil ou, lorsqu'elles sont mouillées, les faire sécher sur le radiateur. Mieux vaut choisir un endroit sec, bien ventilé et les laisser se reposer après avoir enlevé la semelle de propreté. Si elles sont vraiment sales, quelques coups de brosse et un peu de savon suffisent généralement à leur redonner tout leur lustre. On déconseille en revanche la machine à laver. Trop agressive! On peut ainsi, au cas par cas, garder longtemps ses chaussures et même dé-

passer la barrière des 1 000 kilomètres généralement donnée par les fabricants comme ultime durée de vie. Au moment de les changer, songez aussi à les rapporter au magasin. D'abord parce qu'on peut tirer un tas d'enseignements de l'observation de l'usure des semelles. Ensuite parce que de nombreux établissements ont mis en place leur propre réseau de recyclage.

UNE MÉDAILLE QUI SERT DE DÉCAPSULEUR. C'EST AUSSI ÇA, LE "ZÉRO DÉCHET" !

UN OCÉAN DE DÉCHETS

Le choix des événements sportifs auxquels on participe est lui aussi important. Beaucoup de grandes courses laissent ainsi derrière elles un océan de déchets: les parcours sont en effet jonchés de bouteilles en plastique, emballages alimentaires et même de vieux vêtements. Un exemple? Les quelque 40 000 participants des 20km de Bruxelles ouvrent 350 000 petites bouteilles d'eau en moyenne dont ils boivent quelques gorgées avant de jeter la vidange sur la chaussée. On pourrait faire mieux. Beaucoup mieux! Et s'inspirer par exemple de la technique utilisée au dernier marathon de Londres: les organisateurs ont distribué des capsules d'eau biodégradables fabriquées à partir de gélatine d'algues et de calcium.

En Belgique, les 15km de Charleroi, Liège et Woluwe-Saint-Lambert se sont eux aussi engagés dans cette voie "zéro déchet" puisque depuis plusieurs années, des gobelets réutilisables y sont fournis aux coureurs. Avec cette année une nouveauté: les médailles doivent être commandées, ce qui évite à ceux qui n'en désirent pas d'être encombrés d'un objet inutile. Enfin, plus tout à fait inutile puisque ces médailles pourront désormais avoir une deuxième utilité: après avoir été le symbole de l'effort du coureur, elles pourront être utilisées comme décapsuleurs. C'est aussi ça, le "zéro déchet"!

■ Anouk Ramaekers



Encore omniprésents voici quelques années, les gobelets jetables tendent à disparaître de la plupart des organisations. Dont les 15 Km de Woluwe ce dimanche.
© ZATOPEK MAGAZINE



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS
MARDI 7 MAI 2019