

Fiche astuce



Zéro déchet

C'est pas si compliqué !

Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

ZERO DECHET EN EXTERIEUR

PRATIQUES SPORTIVES

- **Envisagez les alternatives à l'achat**, comme l'emprunt ou la location de matériel, pour les sorties occasionnelles ou la découverte d'une activité.
- **Bourses au ski, ventes d'occasion** : autant d'occasions pour vous équiper sans vous ruiner, dans une approche responsable redonnant une seconde vie à un équipement.
- **Achat responsable d'équipement** : avant tout achat, renseignez-vous auprès de pratiquants afin de vous procurez un équipement bien adapté à votre besoin, durable (solide), fabriqué selon des pratiques responsables (labels). Ne vous sur-équipez pas.
- **Hydratation, petits encas** : n'oubliez pas votre gourde, remplacez les barres par vos propres solutions maison (fruits secs,...). Bannissez les rations individuelles qui multiplient les emballages superflus.
- **Emportez vos déchets** : prévoyez toujours un sac pour rapporter à la maison vos déchets



DEJEUNER A L'EXTERIEUR

- **Prévoyez votre gourde et un contenant réutilisable** (lunch box, bento,...) si vous déjeunez au bureau.
- Si vous déjeunez au restaurant :
 - optez pour un **restaurant engagé** dans la restauration responsable : nourriture labellisée locale, approche zéro déchet, ...
 - choisissez le **menu adapté à votre appétit** (petite faim, grande faim) ;
 - si vous ne parvenez pas à finir votre repas, demandez à **emporter les restes** (doggy bag)

PIQUE-NIQUE

Préparez le pique-nique ! Equipez-vous :

Vous disposez déjà d'un kit Courses sans emballage ?

Vous pouvez réutiliser pour le pique-nique :

- un sac réutilisable de grande contenance, type cabas ou panier
- les tote-bags
- les boites rigides (bocaux) ou semi-rigides (type tupperware), les lunch-box, un bee-wrap pour emballer certains aliments

Complétez avec une gourde pour remplacer les bouteilles en plastique (de nombreux modèles existent, retenez plutôt un modèle en métal de grande contenance (1 litre).

Vous pourrez également prévoir, selon le menu du pique-nique et le confort recherché :

- quelques couverts (ceux de la maison). Un canif pliable pour couper le pain ou le fromage, quelques pics en bois pour piocher dans le plat sont généralement suffisants.
- de la vaisselle réutilisable (quelques éco-cups de votre festival préféré font très bien l'affaire pour la boisson)
- quelques serviettes de table en tissu et un torchon en tissu, pour remplacer définitivement l'essuie-tout
- une nappe réutilisable : un grand tissu, un drap ou un plaid conviennent parfaitement.
- Un petit container pour les déchets résiduels (pensez au cendrier de poche si vous fumez)

Fiche astuce



**Zéro
déchet**
C'est pas si **compliqué** !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Préparez le repas du pique-nique :

- **Préparez ses propres plats** reste la meilleure façon d'éviter les emballages non réutilisables de toutes sortes
- **Estimez correctement les quantités à préparer** : vous économiserez en poids à transporter et limiterez les restes.
- **Adaptez le menu aux conditions climatiques** : certains mets se conservent mal à la chaleur, ce qui augmente le risque de devoir les jeter s'ils n'ont pas été consommés le moment venu
- **Privilégiez les plats qui peuvent être mangés à la main** (sandwich, wraps, quiches, certains légumes, les fruits et fruits secs). Vous éviterez ainsi les assiettes en carton.
- **Présentez les plats** : le plus facile consiste à les mettre directement dans les boîtes de transport. Si vous souhaitez emporter un saladier, vous pouvez le recouvrir avec votre propre film alimentaire lavable en cire d'abeille (emballage bee's wrap).
- **Apportez séparément les ingrédients** : en constituant sur place votre sandwich, vous éviterez le gaspillage du pain (le pain en excès n'est pas un déchet et peut être consommé au retour du pique-nique s'il n'a pas été souillé). Pour les salades, emportez la vinaigrette dans un petit pot (pot de confiture) vous évitera là aussi de jeter des légumes « cuits ».
- Le temps ou l'envie vous manque pour cuisiner ? **bannissez de vos achats les portions individuelles**, préférez le vrac ou les grands formats.

A l'heure du retour

- **Ne laissez aucun déchet sur place** : même les peaux de fruits peuvent être assimilés à des déchets visuels par les riverains. **Utilisez vos contenants vides** pour transporter les restes et déchets du pique-nique.
- **Compostez les déchets ou nourrissez vos animaux de compagnie** avec les produits qui ne sont plus consommables.

DEPLACEMENTS

- adoptez une attitude zéro déchet pour vous rendre sur vos lieux d'activité : selon la distance à parcourir, optez pour le covoiturage, un mode doux (marche, vélo, ...), ou les transports en commun.

ORGANISER UN EVENEMENT EN MODE ZERO DECHET

Consultez la fiche spécifique **Événement zéro déchet**, pour des astuces sur :

- la préparation et la logistique de la fête
- la restauration
- la réduction et le tri des déchets
- la communication responsable



Illustrations : Apis Mellifera, Pixabay (licence libre pour usage commercial)