

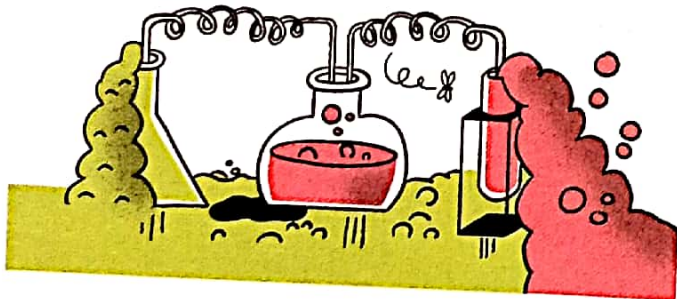
LE ZÉRO DÉCHET COMMENCE AU SUPERMARCHÉ !

Pour démarrer facilement le zéro déchet, intéressons-nous d'abord à notre façon de nous nourrir et de faire nos courses.



Dire adieu aux produits industriels

Les rayons des supermarchés regorgent de produits « transformés », c'est-à-dire qu'on achète tout faits. Gâteaux, corn flakes, mayonnaise, surimi et autres barres chocolatées sont présentés dans des emballages attractifs, contenant souvent eux-mêmes des emballages individuels. Mais ce n'est pas le seul problème : ils contiennent des conservateurs, des agents de saveurs, des additifs, des nitrites, des polyphosphates, trop de sel, trop de sucre (raffiné !), trop de gras (hydrogéné !). Bref, avec tous ces ajouts, ces produits ne sont pas très respectueux de notre santé ni de notre environnement !



Mettre le paquet sur le vrac

Pratiquer le zéro déchet, ou essayer de s'en approcher, c'est aller vers une consommation plus importante de plats préparés à la maison, souvent avec des produits bio. C'est aussi dans les magasins bio que l'on trouve le plus de produits « en vrac », c'est-à-dire que l'on achète au poids et que l'on rapporte dans ses propres bocaux, sachets en papier ou en tissu. Mais de plus en plus de magasins s'y mettent, alors ouvre l'œil et adieu les emballages !

FAIT MAISON, C'EST TOUT BON !

Pourquoi est-ce mieux de cuisiner à la maison que d'acheter des choses toutes faites ? Prenons l'exemple du gâteau que tu vas manger au goûter.

LE GÂTEAU INDUSTRIEL

Un camion apporte les ingrédients jusqu'à l'usine où on le fabrique : pollution ! Puis, on utilise de l'énergie pour le préparer. Afin de le protéger correctement et donner envie de l'acheter, on l'emballage souvent un peu trop...

En bref, on consomme des ressources naturelles et à nouveau de l'énergie pour produire de futurs déchets... Le gâteau est ensuite transporté jusqu'au magasin où il sera vendu. Les ingrédients transformés voyagent donc une deuxième fois : encore de la pollution ! Dès que tu l'auras dévoré, son emballage viendra grossir ta poubelle. Quel affreux bilan pour la planète !



ET LE GÂTEAU FAIT MAISON ?

Les ingrédients dont tu as besoin pour cuisiner ton gâteau sont transportés directement au magasin. Si tu les achètes en vrac, avec ton propre contenant et que tu sers ton gâteau sur un plat, c'est presque un sans-faute au niveau de la production de déchet et de la consommation d'énergie !