

SURFRIDER FOUNDATION EUROPE PRÉSENTE LE SECOND GUIDE SANS PLASTIQUE POUR ADOPTER UNE ROUTINE MATINALE RESPONSABLE

En décembre dernier, Surfrider Europe présentait sa nouvelle série de contenu pour aider à éliminer le plastique de son quotidien : les Guides Sans Plastique. L'association dévoile en ce début d'année le deuxième volet de cette série : adopter une routine matinale responsable. Ce nouveau guide illustré par l'artiste [@lesfillesdusurf](#) et incarné par [@santamila](#), propose des solutions durables pour commencer la journée avec des gestes respectueux pour soi et pour l'Océan, et invite chacun à donner ses propres conseils sur le sujet.

Une série de contenu pour éliminer le plastique de son quotidien

Depuis de nombreuses années, Surfrider Europe se bat contre les déchets aquatiques. Parmi ces fameux déchets, le plastique sous toutes ses formes est le plus redoutable. Pour cela, l'association a rassemblé toutes ses campagnes de lutte contre le plastique en une seule : [Break The Plastic Wave](#).

L'objectif de la campagne ? Encourager l'ensemble des parties prenantes de la société à agir pour **stopper la déferlante de plastique**.

Il est nécessaire de rester mobilisé pour ne pas perdre les avancées acquises, les industries et les entreprises doivent jouer le jeu, améliorer leurs processus de fabrication et créer des produits durables, nos dirigeants doivent prendre des décisions courageuses et faire de la lutte contre le plastique une priorité. En tant que citoyen, **les choix de tous les jours, la façon de consommer, les habitudes peuvent faire toute la différence**.

Pour accompagner ce changement Surfrider Europe a dévoilé en décembre 2020 une nouvelle série de contenu : les [Guides Sans Plastique](#). Chaque trimestre, un nouveau guide relatif à un moment de vie quotidien présente **5 conseils et alternatives simples pour aider à se débarrasser du plastique**.

Illustré par la créativité de l'artiste [@lesfillesdusurf](#), les Guides Sans Plastique informent et donnent des conseils accessibles à tous pour remplacer le plastique dans son quotidien.

Quelles solutions pour adopter une routine matinale responsable ?

Après un premier volet dédié à l'organisation d'un moment festif responsable, [le second guide](#) s'attaque à la **routine matinale** : comment la rendre plus responsable et prendre soin de soi dès le réveil tout en prenant soin de l'Océan ?

Nous utiliserions en moyenne **six** cotons par jour, soit **180** par mois et plus de **2100** par an, **20 milliards** de capsules individuelles de café seraient utilisées chaque année dans le monde... des chiffres qui pourraient baisser facilement en adoptant des alternatives simples au réveil.

ADOPTER UNE ROUTINE MATINALE RESPONSABLE



ASTUCE 1

Préferer
le fait maison



ASTUCE 2

En finir
avec le jetable



ASTUCE 3

S'informer sur
la composition



ASTUCE 4

Consommer
durablement
dès le réveil



ASTUCE 5

Se challenger
au quotidien

En effet, le plastique est souvent très présent dans les produits que nous utilisons le matin : emballages à usage unique ou microplastiques, il est rare d'en être totalement libéré ! Et pourtant, c'est possible, et pas si compliqué. C'est le message du second guide de cette série de contenu avec 5 conseils faciles à suivre pour démarrer sa journée sans avoir affaire au plastique. Préférer le fait maison aux produits vendus dans le commerce, en finir avec le jetable en favorisant le réutilisable, s'informer sur la composition de ses produits, consommer durablement au petit-déjeuner, se challenger au quotidien... tant de petits gestes simples qui peuvent faire la différence, pour soi et pour la planète.

Un sujet incarné par Laure [@santamila](#)

Sur ce second volet, Laure, [@santamila](#) incarne le guide en donnant ses propres conseils pour démarrer la journée sans plastique. Laure est auto-entrepreneuse et influenceuse, elle partage sa vision du bien-être autour de l'Océan, et d'un mode de vie simple et connecté à la nature pour prendre soin de soi, sur ses réseaux sociaux mais également à travers un livre, *Ocean Therapy*, et une chaîne de podcast "Ocean & Happiness Therapy". Laure organise également des retraites [@myoceantherapy](#) pour se reconnecter et partager autour de l'Océan. En bref, le profil parfait pour donner ses astuces sur une routine matinale respectueuse de soi et de l'Océan, ce qu'elle fait dans une vidéo dédiée avec pour objectif d'engager la discussion autour du sujet !

Entre 1950 et 2017, 9,2 milliards de tonnes de plastique ont été produites au total, ce qui fait plus d'une tonne par personne vivant actuellement sur la planète. Si chaque citoyen décide de dire stop en mettant en œuvre des astuces simples dans son quotidien, la pollution plastique connaîtra une diminution sans précédent. Grâce aux Guides Sans Plastique, Surfrider Europe aide les citoyens à faire le premier pas pour enclencher une transition qui a du sens.

CONTACT :

Anouk Dréan

presse@surfrider.eu

En charge des relations presse

SURFRIDER FOUNDATION EUROPE

33 Allée du Moura - 64200 Biarritz

www.surfrider.eu