

GUIDE SANS PLASTIQUE

DÉJEUNER EN PLEIN AIR

L'été arrive à grands pas... notre saison préférée pour profiter du soleil, de l'eau salée et des pique-niques ! Grâce à quelques astuces simples, vous pouvez faire en sorte que ces repas soient agréables pour vous et respectueux de l'océan.



CONSOMMER AVEC RESPECT

Quoi de mieux qu'un déjeuner fait maison à savourer à l'extérieur ? Pour cela, le passage au magasin est indispensable, et faire ses courses en respectant l'environnement, ce n'est pas toujours facile. Ainsi, favoriser le vrac pour minimiser les emballages reste la meilleure chose à faire. Pour protéger l'environnement, penser fruits et légumes de saison et circuits courts est aussi un moyen simple d'agir. Outre réduire son impact écologique, en réduisant le nombre de kilomètres parcourus par les produits ou l'énergie et les pesticides utilisés pour les cultiver, consommer de saison permet aussi de profiter de tous les bienfaits nutritionnels des aliments. C'est meilleur pour l'environnement, mais aussi pour notre santé !



UN CENDRIER TOUJOURS EN POCHE

Ce n'est pas un secret, le mégot de cigarette contient des dizaines de substances chimiques toxiques. À lui seul, il est capable de polluer 500 litres d'eau. Et pourtant, chaque année, ce sont 2,3 millions de tonnes de mégots qui sont rejetées dans la nature (si on les empile tous, cela équivaut à la taille du Mont Blanc). Malgré tout ça, ce que beaucoup ont tendance à oublier, c'est que jeté par terre en ville ou sur la plage, le mégot finira toujours au même endroit : dans l'Océan. En effet, 80% de la pollution de l'Océan provient de l'intérieur des terres. Alors même lors d'un pique-nique en forêt ou en ville, fumeur ou non, on adopte le bon réflexe : le cendrier de poche (ou la poubelle la plus proche) !

OCEAN FRIENDLY RESTAURANTS, POUR EMPORTER SANS POLLUER

Une invitation à un déjeuner de dernière minute, pas l'envie ni le temps de préparer son repas... si on commandait à emporter ? Contenants et couverts jetables, bouteilles en plastique, gaspillage alimentaire... la vente à emporter peut être un véritable désastre pour l'environnement. Mais aujourd'hui, de plus en plus de restaurateurs disent stop et s'engagent à faire plus attention. Pour les aider dans cette transition, Surfrider Europe a développé Ocean Friendly Restaurants (OFR), une charte écoresponsable qui accompagne les restaurateurs dans leur démarche plus respectueuse de l'environnement et les soutient dans leurs efforts. Regardez autour de vous, un OFR est peut-être à proximité ! Si ce n'est pas le cas, il est toujours possible de faire attention aux emballages et aux produits utilisés par ce restaurant qui vous fait de l'œil et privilégier celui qui dit non au plastique et cuisine de saison. Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui vous proposent d'amener votre propre contenant ou d'opter pour la consigne, choisissez-les !



EMBALLER À L'INFINI

Salade, check. Sandwiches, check. Citronnade, check. Dessert, check. Tout est presque prêt, quand tout à coup, plus d'aluminium ni de film alimentaire dans le tiroir... mais comment emballer les sandwiches ? La solution magique : le beewrap ! **FACILE À FABRIQUER SOI-MÊME**, ce morceau de tissu recouvert de cire d'abeille permet de conserver les aliments sans utiliser de plastique. S'il s'adapte à tous les récipients, il peut aussi recouvrir directement les aliments (fruits, légumes, sandwiches...) et remplace ainsi l'aluminium ou le film alimentaire. À usage unique, et très peu recyclés, ces produits polluants et sont loin d'être indispensables !



TRANSPORTER SANS JETER

Transporter son repas sans produire de déchets supplémentaires n'a jamais été aussi simple. Aujourd'hui, il existe de nombreuses alternatives aux emballages jetables : les contenants réutilisables sont devenus l'accessoire numéro 1 pour un pique-nique réussi. Et avant d'acheter du neuf, pourquoi ne pas explorer ce qui traîne au fond des placards ? En effet, il est encore plus responsable de favoriser le réemploi ! Par exemple, utiliser ce vieux bocal de haricots pour y mettre une salade et ce pot de confiture vide pour la vinaigrette : rien de plus simple, pratique et économique. Outre le contenant, supprimer complètement le jetable de sa table de pique-nique fera aussi du bien à l'Océan. Couverts, pailles, serviettes, verres et bouteilles... fini le plastique, vive le réutilisable !

