

Faire ses courses sans déchets



❖ Jean-François, participant du projet *Puzzle de la prévention des déchets* :

« Pour bien gérer les déchets futurs il faut prévoir et avoir du temps avant ses achats. Donc les achats dans l'urgence et la précipitation augmentent les déchets finaux. »

Vrac, découpe, concentrés, recharges, consignes, grands conditionnements... les choix ne manquent pas pour acheter moins d'emballages au magasin ! C'est tout bénéfice pour l'environnement mais aussi pour notre portefeuille : chaque Belge dépense en moyenne 250 €/an rien qu'en emballages !

Pour réduire encore la quantité de déchets, évitons les produits jetables, les gadgets inutiles, les produits en « supermégapromo » dont nous n'avons pas besoin !



Emballer sans jeter

En Belgique, on utilise chaque année 15.000 tonnes de plastique pour produire 3 milliards de sacs de sortie de caisses jetables. Une fois à la maison, ces sacs s'accumulent avant que l'on se décide à les jeter pour de bon !

Un sac réutilisable, un box en plastique, un sac en toile... sont tout aussi pratiques et nous évitent bien des déchets....



Voyons grand !

La mode est aux mini-portions : mini-portion de fromage, mini-portion de mayonnaise, mini-portion de saucisson, mini-portion de soupe... Mini-portions peut-être, mais maxi déchets ! Avec un petit peu d'organisation, il est souvent possible d'acheter de plus grands conditionnements que l'on fractionne en portions adaptées à nos besoins. Comparons également les prix au kilo des mini-portions et des portions plus importantes... nous serons surpris de l'écart de prix !



Le vrac

Évitons les emballages superflus !

Préférons les fruits et les légumes en vrac. Pesons les différents articles séparément mais mettons-les dans le même sac et collons-y toutes les étiquettes.



La découpe

Évitons les barquettes !

Achetez la viande, le fromage, le poisson, à la découpe, cela permet d'acheter les justes quantités et d'éviter les barquettes, inutiles et non recyclables.



Dressons une liste de courses

La liste de courses permet de ne rien oublier mais aussi et surtout de diminuer le nombre d'achats impulsifs : ceux que l'on n'avait pas planifiés au moment d'entrer dans le magasin. Mine de rien, de tels achats peuvent représenter plus de 70% de nos choix de consommation ! De plus, en groupant les articles de la liste par rayon nous gagnons du temps : nous ne devons pas repasser plusieurs fois dans les mêmes rayons.

- ✓ Utilisons une liste de courses
- ✓ À la caisse, préférons les sacs réutilisables, bacs, paniers...
- ✓ Choisissons nos produits frais en vrac ou à la découpe