

Trois gestes pour réduire ses déchets

Thibault Turchet, membre de l'association Zero Waste France, nous donne trois idées simples pour réduire la quantité de déchets que nous produisons au quotidien.

Dans la cuisine : "Acheter les aliments en vrac demande un peu de réorganisation mais permet de réduire considérablement la quantité d'emballages jetés et de se réappropriier son alimentation", explique Thibault Turchet. En n'achetant que la quantité dont on a besoin, on réduit aussi le gaspillage alimentaire. Direction les magasins 100 % vrac, les magasins bio qui comptent souvent un rayon vrac et les grandes surfaces qui s'y mettent progressivement.

Dans la salle de bains : "On peut facilement remplacer les cotons démaquillants jetables par des disques lavables. C'est une solution qui est bien plus économique. On peut aussi utiliser un savon plutôt qu'un gel douche dans une bouteille en plastique et des brosses à dents dont on ne change que la tête", conseille Thibault Turchet. Etape suivante pour les plus motivé(e)s : échanger les couches pour bébé jetables contre des lavables et remplacer les protections hygiéniques par des coupes menstruelles réutilisables.

À l'extérieur : "De manière générale, il faut éviter tout ce qui est en plastique jetable. On peut investir dans une gourde pour éviter d'acheter de l'eau en bouteille, et emporter de vrais couverts pour les pique-niques ou les déjeuners sur le pouce plutôt que d'utiliser des couverts jetables", résume Thibault Turchet.