

# Comment passer une journée sans plastique?

Aller **#plasticfree** nécessite de l'intention et une certaine préparation à l'avance. Commencez petit et avec des choses faciles. Vous n'avez pas besoin de faire tous les changements en même temps. Tout changer au début semble dur, mais après quelques essais, vous découvrirez une routine quotidienne sans plastique, facile et efficace!



**Petit-déjeuner:** Utilisez des aliments plus naturels et plus sains, par exemple des céréales mélangées en vrac (l'avantage est que vous obtenez beaucoup moins de sucre et vous pouvez obtenir le mix que vous préférez) enrichi avec des morceaux de fruits non emballés.



**Faites votre toilette matinale:** Choisissez des produits cosmétiques naturels, tels que les cotons-tiges biologiques.



**S'habiller:** Préférez le coton et les fibres naturelles aux synthétiques - surtout par temps chaud, vous serez beaucoup plus à l'aise.



**Pause du matin:** Prenez un café à la boutique ou au bar en apportant votre propre tasse (demandez au propriétaire du magasin d'envisager une réduction, à la fin, vous ne payez pas la tasse à usage unique!).



**Déjeuner:** Apportez votre propre repas fait maison, rangé dans une boîte réutilisable. Peut-être pouvez-vous même réchauffer un plat au micro-ondes de l'entreprise ou de l'école. Si vous achetez un repas, mangez dans le local même, ou si vous emportez le plat, utilisez votre propre lunch-box (vide et propre) et couverts. Ainsi, vous réduirez le plastique à usage unique!



**Gym:** Une très bonne idée et d'utiliser des bouteilles d'eau que vous pouvez remplir à volonté, au lieu d'acheter de l'eau embouteillée. Et même plus: le faire aussi en dehors de la salle de gym et à la longueur de la journée!



**Faire des courses:** Découvrez de nouveaux produits en recherchant ceux avec moins d'emballages ou des produits qui se situent dans des contenants réutilisables. Prenez des quantités que vous savez que vous pouvez manipuler, ainsi vous réduirez le gaspillage.



**Dîner:** Mettez les restes dans des contenants réutilisables en évitant le papier collant ou l'aluminium. Peut-être que vous aurez déjà le petit-déjeuner pour le lendemain.

**Défi du jour:** Essayez de noter tous les objets en plastique que vous rencontrez dans une journée et réfléchissez à la question de savoir si et comment elle peut être remplacée. - **Profitez de votre journée (presque) libre de plastique! :-)**

## 7 conseils pour réduire les déchets plastiques et aider l'Océan et vous-même

**1. Épicerie:** Lorsque vous faites vos achats, achetez les produits avec le moins d'emballage possible ou sans emballage - réutilisez vos sacs en papier si nécessaire (fruits, légumes, pain).

**2. Produits cosmétiques:** Lisez les étiquettes cosmétiques pour identifier les microbilles nuisibles (super-petits morceaux de plastique), par exemple le polyéthylène (PE), le polypropylène (PP), le polyéthylène téréphtalate (PET), le polyméthacrylate de méthyle (PMMA) et le nylon (PA). Évitez ces produits car les microbilles passent au travers des filtres des stations d'épuration et nuisent à la faune et la flore des océans.

**3. Linge:** Préférez le coton et autres fibres naturelles aux fibres synthétiques (par exemple acrylique, nylon et polyester) qui libèrent des microfibrilles (fibres plastiques) lorsqu'elles sont lavées. Celles-ci passent au travers des stations d'épuration. Ils nuisent à la faune et flore de tous les cours d'eau et se retrouvent dans votre assiette (fruits de mer, par exemple).

**4. Détergents:** Achetez des produits rechargeables et réutilisez les vieux conteneurs ou produisez vos propres détergents avec du bicarbonate de soude (vous pouvez trouver comment faire, sur le web), ils remplacent la plupart des produits chimiques sur le marché.

**5. Planifiez intelligemment les voyages routiers, les pique-niques et les fêtes:** Assemblez un «kit de base» fait de sac et couvert réutilisables, de propre tasse, plastique dur réutilisable et d'autres choses à emporter. C'est chouette d'éviter les déchets de toutes sortes!

**6. Réutilisez vos propres conteneurs:** Plus de magasins commencent à vendre des aliments non emballés, en vrac (fruits, légumes, céréales, huile, détergents, encre pour imprimantes, etc.). Apportez simplement votre propre récipient ou sac pour le remplir de produits à un prix plus avantageux). Gardez une collection de récipients pour faire vos courses.

**7. Ayez une longueur d'avance - produisez par vous-même:** Essayez la dernière chose en vogue – produisez vos propres aliments, détergents, produits cosmétiques et de la nourriture (yogourt, ...). Découvrez des conseils qui sont de plus en plus nombreux sur Internet!

Vous aimeriez ceci plutôt...



... que cela ... Pour plus d'information  
[www.mundusmaris.org](http://www.mundusmaris.org)