

MON PIQUE NIQUE ZÉRO DÉCHETS

LES INDISPENSABLES

- Une gourde
- Des boîtes réutilisables, un emballage à la cire d'abeille, des lunch box
- Des couverts en métal ou en bois
- Une serviette en tissu
- Un sac réutilisable



CONSEILS

On évite les produits emballés :

Préparer soi-même son pique-nique demande un peu de temps mais le résultat est nettement plus savoureux. Alors, à la place du sandwich ou de la salade emballée, on fait ses courses et on prépare tout ça soi-même, puis le mettre dans des boîtes réutilisables.

Pour le dessert un fruit à croquer ou une salade de fruits préparées dans une boîte réutilisable remplaceront avantageusement la compote à boire, qui de toute façon est si mini-mini... Mais on peut faire ses yaourts et compotes maison et les mettre dans des pots en verre par exemple.

Acheter en vrac et faire les portions à la maison : On achète les aliments en vrac (fruits, légumes, noix, céréales, chocolat, farine...) ou en grands conditionnements (yaourt, biscuits...)

Comment emballer son sandwich ?

Aluminium, film étirable transparent... Autant de déchets à jeter à la fin du repas ! Pour éviter cela, on opte pour une serviette en tissu ou film alimentaire à la cire d'abeille qu'on replie bien tout autour de son sandwich, on peut le fermer avec une petite ficelle qu'on tournicote autour d'un bouton par exemple.

Astuce : envie d'un œuf dur ? Laissez-le dans sa coquille ! Légère, elle est ce qu'il y a de plus facilement transportable.

Place aux boissons

Là, rien de compliqué : on choisit une gourde pour transporter l'eau plutôt que d'acheter de l'eau en bouteille.

Une gourde évite les déchets de canettes et de bouteilles plastique. Elle permet d'économiser 2,7 kg de déchets par enfant et par année scolaire (au rythme d'une petite bouteille par jour). Sans compter qu'on peut aussi s'en servir pendant les vacances, les excursions du week-end...

Autre avantage de la gourde : on met ce qu'on veut dedans. On évite quand même les sodas automatiquement emballés dans le commerce.

Quelle gourde choisir ?

Les gourdes en inox ou en verre sont les meilleurs choix. Contrairement au plastique, elles ne présentent pas de risque de santé lié aux migrations de molécules de la gourde vers la boisson.

Deux précisions cependant. :

- l'inox peut laisser migrer du nickel ou du chrome (dont il est composé), mais à doses négligeables par rapport à ce que contiennent naturellement nos aliments. Les personnes allergiques au nickel doivent préférer le verre à l'inox.
- Le verre est complètement neutre... mais il casse ! Les gourdes en verre sont souvent vendues avec une protection (coque en plastique, housse en néoprène, tissu rembourré...).
- Avec un bouchon sans BPA ni phtalates s'il est en plastique.

Pourquoi éviter ces options en plastique ou avec un revêtement intérieur en plastique ? Parce que le plastique laisse migrer des molécules vers la boisson. Si vous utilisez ce type de gourde, évitez de la remplir de jus d'orange ou de sodas acides, qui augmentent les risques de migrations des molécules de plastique.

Contenant, couverts réutilisable et serviette en tissu

Boîtes lavable : en inox ou en verre de préférence, si la boîte est en plastique, on la choisit sans BPA ni phtalates. On peut éviter l'achat de récipient neufs et opter pour des bocaux de récup en verre. Une option saine, zéro déchet et super économique.

Le couvercle peut être en plastique : le contact avec l'aliment est très faible (surtout en comparaison avec une boîte 100% plastique). Le mieux reste cependant un couvercle en inox pour les boîtes en inox. Attention, les allergiques au nickel doivent éviter l'inox.

Serviette de table ! L'essuie-tout jetable est devenu ces dernières années un indispensable des foyers français alors que les serviettes, les torchons et les éponges font un travail remarquable! Quand on part pique-niquer, on choisit donc d'emporter une serviette de table.

Les couverts en métal ou en bois : les couverts habituels rentrent difficilement dans les boîtes repas et, glissés dans le sac à pique-nique, on craint qu'ils soient perdus, on peut les mettre dans une pochette en tissu.

On peut investir dans des couverts adaptés à la taille des récipients. Faciles à manier pour les petits, faciles à glisser dans la boîte ou le bocal à la fin du repas.

Exit les couverts jetables, qu'ils soient en plastique, en plastique compostable.

Les idées de sacs

Vous pouvez utiliser un sac repas isotherme, un sac à dos, un sac en tissu ou encore un panier. Mais les sacs et sachets en plastique même biodégradable sont prohibés!

Je n'abandonne rien derrière moi

Quelle qu'elle soit, on ne laisse pas de poubelle dans la nature. Utilisez vos contenants vides pour transporter des déchets que vous jetterez ensuite.