

# Des astuces pour apprivoiser le zéro déchet



**CINDY ROUSSELLE**  
Compo-Haut-Richelieu  
Collaboration spéciale

Manger à l'extérieur ou faire son épicerie peut générer une quantité surprenante de déchets. Pourtant, avec quelques habitudes simples, il est possible de réduire son empreinte écologique. Que ce soit au restaurant, en commande à emporter ou à l'épicerie, voici des astuces concrètes pour limiter les emballages et privilégier des options durables.

Manger sur le pouce rime souvent avec objets à usage unique : pailles, ustensiles, serviettes de table en papier et plus encore. En remplacement, utilisez des articles réutilisables que vous conservez dans votre voiture ou dans votre sac (paille et ustensiles lavables, serviettes de table en tissu).

Adepte du café pour emporter? Qu'il soit chaud ou glacé, le café peut souvent être servi dans

votre propre tasse ou gobelet réutilisable. Renseignez-vous au moment de commander! Pour une option économique, versez votre café fait maison dans une tasse réutilisable avant de partir.

Pour les repas livrés à la maison, précisez lors de votre commande que vous ne voulez pas d'ustensiles ni de petits sachets de condiments (ketchup ou autre). Vous avez certainement déjà tout ce qu'il vous faut dans votre cuisine!

Au restaurant, les portions sont souvent généreuses. Inutile de déboutonner la ceinture du pantalon! Mangez raisonnablement et rapportez vos restes dans un contenant réutilisable. Vous ferez ainsi d'une pierre deux coups : économiser de la nourriture encore comestible et éviter l'utilisation d'un contenant jetable.

## À L'ÉPICERIE

Connaissez-vous le suremballage? Cette pratique consiste

à emballer un produit de façon excessive. Contrez cette pratique discutable en optant pour des produits en vrac. Dans le Haut-Richelieu, plusieurs commerces offrent ce type de produits et acceptent que vous apportiez vos propres contenants. Renseignez-vous avant de vous y rendre afin de connaître la marche à suivre puisqu'il est important de respecter les consignes d'hygiène.

Lorsque le vrac n'est pas offert, on se tourne vers un produit emballé d'une matière recyclable ou qui a peu d'emballage. Dans le cas des boîtes d'œufs, par exemple, optez pour la boîte de carton qui est recyclable (et compostable, lorsque salie par un œuf cassé) contrairement à la boîte en mousse de polystyrène (styromousse) qui doit être jetée.

Quant aux sacs réutilisables qui sont parfois laissés dans la voiture – un oubli qui n'arrive pas qu'à moi, semble-t-il! –, inscrivez-les sur votre liste de



Utiliser un sac réutilisable est une manière de réduire les déchets.

courses. Vous verrez ainsi le rappel dès votre entrée dans l'épicerie et pourrez retourner les chercher... avant d'avoir rempli votre panier d'achats!

Pour plus de détails sur les

façons de réduire ses déchets, visitez [compo.qc.ca/reduire](http://compo.qc.ca/reduire).

Vous avez des suggestions de sujets pour cette chronique? Écrivez-nous à [cindy.rouselle@compo.qc.ca](mailto:cindy.rouselle@compo.qc.ca).