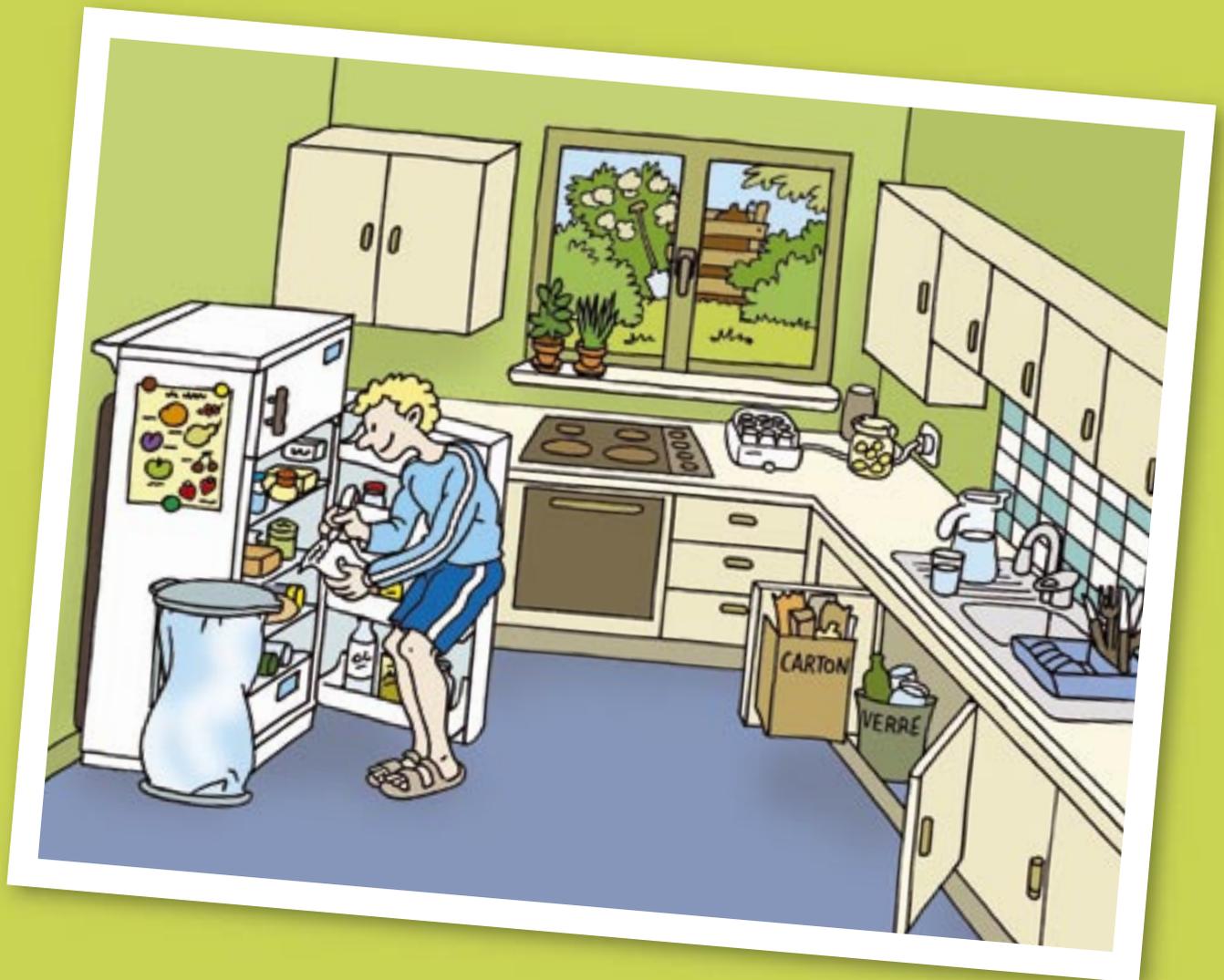


# Cuisiner sans déchets



› L'avis d'Ariane, guide-composteur :

**« Le compostage est une bonne façon de se débarrasser de ses déchets de cuisine, tout en profitant d'un engrais d'excellente qualité. Il faut juste faire attention à respecter la règle du 50-50. 50% de déchets bruns et secs, 50% de déchets verts et humides. Et penser à régulièrement aérer le tout »**

**L**a prévention des déchets cela passe aussi par la cuisine, et même surtout par la cuisine. C'est en effet dans la cuisine que l'on retrouve la plupart des produits emballés que l'on achète régulièrement : bouteilles en plastique, pots de yaourts, cartons d'emballage, bocaux en verre... et bien entendu les sacs de caisse !

Il n'est donc pas étonnant que les emballages représentent 30% du poids et 50% du volume de nos poubelles !



### **Choyons notre frigo !**

Pour éviter de devoir jeter de la nourriture, voici quelques gestes à ne pas oublier :

- ▶ Mettons les aliments plus anciens vers l'avant (pour éviter de les oublier et de les voir dépasser la date de péremption)
- ▶ Lorsque nous dressons une liste de courses, examinons le contenu du frigo.
- ▶ Dans le frigo, les températures sont très variables d'un compartiment à l'autre, réservons les zones les plus froides aux aliments fragiles (viandes, poissons, plats préparés...)
- ▶ Cuisinons les restes de repas plutôt que de les jeter.



### **L'eau : avec ou sans bouteille ?**

L'eau du robinet est jusqu'à 1000 fois moins chère que l'eau en bouteille ! Elle évite également la production et le recyclage d'une montagne de bouteilles vides ! Elle est de bonne qualité (61 paramètres de contrôle la définissent) et ne nous demande aucun transport : elle est toujours disponible. Si nous préférons malgré tout l'eau en bouteille, choisissons des bouteilles consignées.



### **Faisons nous-mêmes nos yaourts !**

Acheter du yaourt dans des petits pots en plastique conduit rapidement à un amas de plastique qui ne sera jamais recyclé. Pourquoi ne pas de faire nos yaourts nous-mêmes ? C'est amusant, cela provoque beaucoup moins de déchets, permet d'économiser de l'argent et le yaourt a un goût incomparable ! Si nous préférons néanmoins le yaourt du commerce, préférons les grands conditionnements.



### **Du savon plein les mains...**

En matière de savon, la prévention des déchets existe aussi. Privilégions les savons classiques : à part un petit film plastique ou une feuille de papier, il n'y a pas d'emballage, contrairement aux flacons-doseurs. Si nous préférons néanmoins ces derniers, pensons aux recharges !

### **Le compost**

Les déchets organiques représentent plus de 50% du poids de la poubelle. En compostant nos déchets de cuisine (épluchures de fruits et légumes, restes de repas, marc de café...) nous rendons à la terre une matière précieuse, nous diminuons drastiquement la quantité de nos déchets à traiter par la collectivité et nous utilisons beaucoup moins de sacs-poubelles !



### **Trions les déchets**

En matière de gestion de déchets, la première priorité est la prévention ! Néanmoins, on ne peut éviter tous les déchets, aussi il faut veiller à ce qu'un maximum d'entre-eux rejoignent une filière de recyclage. Les papiers, bouteilles plastiques, canettes, cartons à boissons, piles, déchets organiques ne doivent plus jamais se trouver dans la poubelle tout-venant....

- ✓ **À la caisse, préférons les sacs réutilisables, bacs, paniers... ;**
- ✓ **Compostons nos déchets organiques ;**
- ✓ **Buvons de l'eau du robinet, sans déchets et 1000 fois moins chère !**