

# Étapes faciles pour réduire les déchets plastiques

## Principes de base :

- Suivre les R pour réduire les déchets plastiques : Refuser, Réduire, Réutiliser, Réparer, Réutiliser, Recycler.

## Ressources locales :

- Magasin d'articles d'occasion : Quasi Neuf, groupes Facebook: Buy Nothing Chelsea et Chelsea Buy & Sell, Bibliothèque communautaire de prêt de vaisselle (Wakefield).
- Apportez du polystyrène propre à StyroRail inc. à Wakefield pour le recyclage.
- Vous prévoyez d'organiser une fête ? Consultez la bibliothèque communautaire de prêt de vaisselle à Wakefield : <https://centrewakefieldlapeche.ca/vaisselle/~français/> avant d'acheter des assiettes, des tasses et des couverts jetables.

## Éducatif :

- Apprenez-en davantage sur les plastiques et nos déchets plastiques sur des sites web fiables comme Statistique Canada, les Pactes sur les plastiques d'Environnement Canada et la Politique zéro déchet de plastique du gouvernement du Canada.
- Consultez la bibliothèque de Chelsea pour des livres et des conseils sur la réduction des déchets plastiques. Une exposition spéciale est actuellement consacrée à ce sujet.

# Étapes faciles pour réduire les déchets plastiques - À la maison

- Optez pour des **produits réutilisables** et sans plastique, tels que des tasses, des récipients alimentaires, des sacs à provisions et des sacs à légumes.
- Utilisez vos articles plus longtemps. **Réparez vos vêtements.**
- Participez au **programme local de gestion** des déchets et recyclez.
- N'utilisez pas de sacs poubelles et de sacs de recyclage en plastique, **mais jetez vos déchets directement dans les poubelles marron et bleues.**
- Il n'est pas nécessaire d'utiliser du film alimentaire pour recouvrir les aliments. Utilisez par exemple des **emballages en tissu ciré ou une assiette pour recouvrir** un plat. Vous pouvez fabriquer des emballages alimentaires cirés et des couvercles pour bols à partir de vieux vêtements. Consultez notre groupe de couture pour obtenir des instructions.
- Réutilisez les anciens **réipients en verre**, par exemple ceux de sauce pour pâtes, de cornichons et de confiture, comme récipients alimentaires en vrac pour conserver les vinaigrettes maison, les sauces et autres produits.
- Utilisez des **réipients de stockage réutilisables en verre ou en céramique**. Si vous avez besoin de plastique, choisissez une option recyclable. Lavez et réutilisez les récipients et les sacs au lieu d'en acheter de nouveaux.
- Préparez votre thé à partir de **feuilles et d'herbes en vrac**. Des études ont montré qu'un sachet de thé peut libérer des millions de particules microplastiques dans une seule tasse de thé. Si vous achetez des sachets de thé, assurez-vous qu'ils ne contiennent pas de plastique. Voici quelques marques de thé sans plastique : Yogi, Pukka, Stash et Republic of Tea.

# Étapes faciles pour réduire les déchets plastiques - Hors de chez-vous

- Apportez votre **propre tasse** pour emporter votre café, thé, etc. Veillez à utiliser une tasse réutilisable dans les cafés plutôt que des gobelets en papier jetables qui sont généralement recouverts d'une fine couche de plastique. C'est pourquoi aucune tasse à café n'est encore entièrement compostable.
- Évitez d'acheter de petites quantités d'articles emballés dans du plastique. **Choisissez des quantités plus importantes et des emballages sans plastique.**
- **Achetez en vrac et sans emballage.** Apportez autant que possible vos propres contenants et sacs réutilisables. Plusieurs magasins sont équipés pour peser les contenants que vous apportez, par exemple **La Forêt** à Wakefield, **Bulk Barn et Zero Waste** à Ottawa. La pharmacie **Brunet** à Wakefield propose des détergents et des produits d'entretien en vrac.
- Demandez à votre magasin local de **proposer des solutions sans plastique** et moins d'emballages plastiques, par exemple : des produits alimentaires non emballés (épiceries) et des tissus en fibres naturelles (magasins de vêtements). Promouvez et soutenez les entreprises qui réduisent activement leur empreinte plastique.
- Achetez des **légumes sans emballage** plastique et conservez-les dans des contenants réutilisables au réfrigérateur. Ils se conservent généralement plus longtemps ainsi. Apportez votre propre sac à légumes réutilisable sans plastique. Renseignez-vous auprès de notre groupe de couture pour savoir comment les fabriquer à partir de vieux vêtements.

# Étapes faciles pour réduire les déchets plastiques

## Vêtements

- Les vêtements et autres tissus sont de plus en plus souvent fabriqués à partir de matières synthétiques. Les matières synthétiques ont tendance à libérer des microplastiques lors du lavage et du séchage. **Achetez des vêtements en fibres naturelles (comme le lin, le coton ou la laine)** lorsque cela est possible, même si la meilleure option reste d'acheter moins.
- Faites un tour dans les magasins d'occasion avant d'acheter de nouveaux articles.
- Si vous devez laver des matières synthétiques à froid, **installez un filtre pour collecter les microplastiques.**
- Revenez à l'utilisation de **mouchoirs en coton lavables** plutôt que de mouchoirs en papier vendus dans des emballages en plastique. Consultez notre groupe de couture pour savoir comment fabriquer vos propres mouchoirs à partir de vieux vêtements.

## Savon, produits dentaires et cosmétiques :

- Le savon solide et les détergents en poudre pour le linge et la vaisselle sont disponibles dans des **emballages sans plastique.**
- Choisissez des **cosmétiques, des dentifrices et des savons biodégradables et sans microplastiques.** Au moins une entreprise canadienne propose du fil dentaire sans plastique.

## Jardin :

- Vous êtes jardinier ? Envisagez de vous faire **livrer de la terre en vrac à domicile** plutôt que d'acheter des sacs individuels.
- Les **boîtes à œufs usagées** peuvent être réutilisées pour démarrer des semis à la place des contenants en plastique.