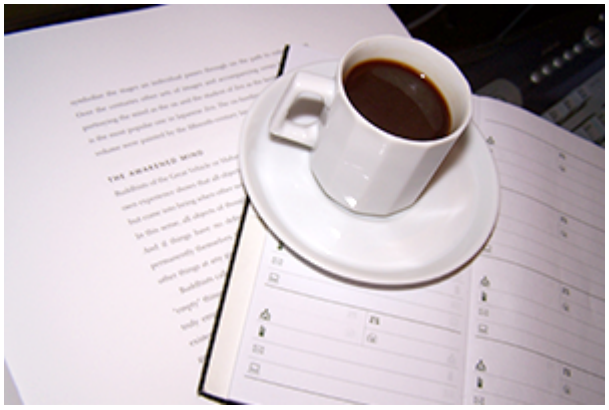
Fiches-conseils

# Des pauses-café et des collations sans déchets



Rien de plus percutant que la quantité de déchets d'emballage qui s'accumulent au fil des jours. Même si nous sommes devenus des champions du tri et du recyclage, il arrive encore que les poubelles accueillant le tri sélectif soient « contaminées » par des déchets d'emballages souillés qui rendent la fraction inapte au recyclage. Pourtant, avec un peu de volonté, il est tout à fait possible de diminuer les déchets d'emballage aussi bien sur nos lieux de travail qu'à l'école de nos enfants.

Par souci de rapidité, nous sommes tentés par l'achat de collations préemballées ou par l'utilisation de produits jetables (gobelets en plastique et en carton, dosettes diverses, canettes...). Si ces packagings proposés par les industriels sont souvent « plus pratiques » ils ont par contre des résultats insoupçonnés tant pour notre portefeuille que pour notre santé, sans parler de la quantité de déchets produits !

Pour une même quantité de produit, les portions individuelles produisent entre 2 et 7 fois plus de déchets qu'un grand conditionnement. Dans la majorité des cas, il y a une relation directe entre le prix et les quantités de déchets d'emballage : plus la quantité de déchets augmente, plus le prix s'élève !

Il y a là matière à réfléchir. Et puisque les enfants jouent un rôle important de décision en matière de choix de friandises et de snacks, autant en profiter pour poser les bases d'une consommation durable.

# Les boissons et leurs contenants... au bureau

Sur nos lieux de travail ou d'étude, des distributeurs de boissons sont à notre disposition. Les marques rivalisent d'imagination pour gagner des parts de marché. Grâce à la publicité et à nos habitudes de consommation, les canettes et bouteilles font partie intégrante de notre quotidien et de nos poubelles. Les emballages de boisson occupent en moyenne 50% du volume de nos poubelles !

Sans hésiter, préférons l'eau du robinet. C'est la boisson la plus diététique, saine et contrôlée que nous pouvons consommer sans modération et sans déchets. Si vous avez les infrastructures nécessaires au bureau (coin cuisine ou kitchenette), optez pour une carafe que vous pouvez maintenir fraîche au frigo. Dans le cas contraire, transportez votre boisson dans des bouteilles que vous réutilisez ou des gourdes.

L'hygiène est très importante, veillez à nettoyer régulièrement le contenant afin d'éviter la prolifération bactérienne, qui transmet un goût désagréable, et la dégradation du matériau. De nos jours, les gourdes constituent une solution idéale. Elles sont déclinées en différents volumes et modèles, sont résistantes, légères et durables. La plupart d'entre elles se démontent facilement pour permettre un nettoyage aisé des pièces. Certaines peuvent même être lavées au lave-vaisselle.

Attention que si vous réutilisez une bouteille en plastique, sachez que l'on estime sa durée de vie à 1 semaine en fonction des conditions d'utilisation (exposition au rayonnement solaire, haute température...). au-delà, la dégradation du plastique et le transfert dans l'eau de molécules néfastes pour la santé peuvent être trop importantes. La réutilisation de bouteilles en plastique n'est donc qu'une solution intermédiaire pour prévenir la production de déchets d'emballages. Quant aux gourdes, leur durée de vie est variable en fonction de l'évolution technique et peut atteindre en moyenne un an ou plus.

Si vous préférez des bulles et des saveurs, faites appel aux services d'un brasseur qui approvisionnera votre bureau en eaux plates, pétillantes et jus en bouteilles consignées. Max Havelaar et Oxfam-Magasins du monde, enseignes du commerce équitable, proposent également des jus de fruits en bouteilles consignées.

Pour les boissons chaudes, optez également pour des distributeurs qui permettent l'utilisation de tasses, de mugs ou de carafes. Pour plus d'informations sur les distributeur de produits Fair Trade (café, thé, boissons) pour collectivités ou associations, consultez : www.oxfammagasinsdumonde.be/ et www.maxhavelaar.be/fr

# Les boissons et leurs contenants... à l'école

L'achat de boissons représente un budget annuel non négligeable pour les parents et oblige l'école à gérer des quantités impressionnantes de déchets (de l'ordre de la tonne pour une école de 200 élèves). Utiliser une gourde permet une belle économie. Une gourde de qualité coûte en moyenne 12 euros, soit beaucoup moins que le prix de 1 à 2 boissons individuelles par jour.

| **½ litre /jour de boisson** | **Coût pour 185 jours d'école** | **Kg déchet /élève /an** | **Kg déchets /200 élèves /an** |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 berlingots 25 cl | 78 à 147 · | 4,6 | 925 |
| 1 soda en bouteille en plastique de 50 cl | 87 à 160 · | 6,1 | 1221 |
| 1 canette de 33 cl | 56 à 139 · | 8,4 | 1667 |
| 1 gourde | 10 à 15 · | 0 | 0 |

Source : IBGE 2001, dossier pédagogique « pour des fournitures scolaires plus respectueuses de l'environnement ».

A l'école votre enfant pourra alterner les boissons (jus de fruits, eau, lait, eau avec un peu de sirop, etc.) amenées dans une petite gourde (0.3 l, 0.4 l ou 0.6 l). Contrairement à l'idée reçue, les gourdes actuelles peuvent contenir différents types de boissons sans subir de dégradation.

Voici quelques conseils pour le choix d'une gourde de bonne qualité et son utilisation.

- Choisir un embout adapté à l'âge de l'enfant : il existe des systèmes faciles pour l'ouverture et la fermeture de l'embout, incluant une vanne de sécurité pour éviter de renverser le contenu ;
- Préférer les gourdes au démontage aisé dont l'embout soit accessible pour le nettoyage ;
- Vérifier la stabilité du joint d'étanchéité, il doit rester en place ;
- Par sécurité et hygiène, mettre la gourde dans un petit sac léger séparé (au cas où un petit incident de déversement a lieu sur le trajet de l'école…).
- Nettoyer la gourde régulièrement et la faire sécher la tête en bas, sans son embout.

Il est possible de trouver des gourdes en grande surface ou d'autres magasins spécialisés (articles pour la maison, le vélo, le camping). Internet procure aussi des bonnes adresses :

- Pour les tout-petits en vente par correspondance : www.eveiletjeux.com
- Gourdes pour enfant sur www.crocodilecreek.com
- Pour avoir un aperçu des modèles que l'on peut trouver dans les magasins d'articles pour vélo : www.sigg.ch

Les sodas et autres boissons sucrées sont dépourvues de vitamines et de sels minéraux et, par conséquent, ne comportent pas d'intérêt nutritionnel et n'apportent que des calories « vides ».

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme et à la santé des enfants. Pour conserver une hydratation correcte et l'équilibre en minéraux et oligo-éléments, l'enfant doit boire en suffisance. Pour boire quand on a soif, les fontaines à eau dans les écoles sont une solution pratique et hygiénique (pas de contact direct avec la bouche). Elles peuvent être placées aux endroits où les élèves en ont le plus besoin : les lieux de passages fréquents, la cour de récréation, ou encore la cantine et la salle de sport. Parlez-en autour de vous dans les associations de parents d'élèves et à la direction.

# Repas et collations sans déchets

Lorsque nous apportons des repas ou des petites collations à grignoter, évitons toute sorte de films, coques et raviers en plastique, qui ne sont pas repris par la collecte sélective. Il est possible de préparer à la maison en un rien de temps des tartines, une salade ou un repas équilibré que l'on amènera au bureau hermétiquement protégé dans des boîtes de conservation réutilisables. Parfois, accommoder les restes peut donner des résultats surprenants, soyez gourmet ! (Voir la fiche-conseil n°125).

Les pauses-café sont source d'une multitude de petits déchets : gobelets, bâtonnets en plastique, petits pots de lait, sachets de sucre, emballages de snacks… Ce gaspillage peut être évité en adoptant quelques gestes simples :

- utilisez une tasse et de la vaisselle en faïence, des couverts en métal, un verre ou tout autre ustensile lavable et réutilisable ;
- préférez les grands conditionnements pour le sucre, le lait ou autre condiment ;
- évitez les biscuits ou snacks présentés en portions individuelles, ils génèrent plus de déchets que le même produit emballé dans un grand conditionnement.

Les collations génèrent des déchets d'emballage non seulement à l'école mais aussi à la maison (suremballage, emballage de groupage), sans compter les gadgets souvent inclus pour attirer le jeune consommateur. Pas moins de 35 kg de déchets sont produits à l'école par an et par élève dont 23% sont des emballages.

La collation des enfants se compose trop souvent de snacks et de boissons sucrés qui contiennent trop de sucres rapides, trop de graisses et trop d'additifs.

Préférez un en-cas de bonne qualité nutritionnelle, comme des fruits, des céréales, du yaourt, des fruits secs ou des tartines éventuellement accompagnés de biscuits. Pour le transport, rien de mieux qu'une boîte à collation. Il en existe de plusieurs tailles et formes (rondes, carrés, à compartiments amovibles…) pour garantir une bonne conservation et préservation des aliments. Vous éviterez ainsi les biscuits cassés ou émiettés et les bananes écrasées. Pour les tout-petits préférez une boîte au couvercle solidaire.

Organiser des collations collectives au sein des classes est aussi une belle opportunité de sensibiliser parents et enfants à la problématique.

# Pour en savoir plus

- Réduire les déchets à l'école : http://environnement.wallonie.be/publi/dechets_ecole/moinsDeDechets.pdf
- 100 conseils pour réduire ses déchets - Bruxelles Environnement

- Site Achats verts – www.achatsverts.be : critères durables pour l'achat de boissons, distributeurs et fontaines et Adresses de fournisseurs

A consulter sur www.ecoconso.be :

- Fiche-conseil n°140 - Boissons et systèmes de distribution
- Fiche-conseil n°50 - Les emballages pour boissons

**Source URL:** *https://ecoconso.be/content/des-pauses-cafe-et-des-collations-sans-dechets*