



**ASTUCE**

## Bocaux : l'alternative idéale face au plastique

Alors que 300 millions de tonnes de plastique sont produites par an et que 8 à 12 millions finissent dans les océans, les bocaux nous permettent de progresser vers le zéro déchet. Sains, durables, recyclables, écologiques (et jolis !), les bocaux sont les emballages alimentaires à privilégier. Pour les utiliser, il faut faire ses courses en vrac, ce que nombre d'enseignes proposent de plus en plus. Riz, pâtes, épices, fruits secs, céréales... Achetez ce dont vous avez besoin, pas plus, et stockez dans des bocaux de toutes tailles. Réutilisable et récupérable à l'infini, contrairement au plastique, le verre ne perdra pas sa qualité. Par ailleurs, naturel, inodore et parfaitement neutre (aucune molécule toxique n'est transmise au bocal via les aliments), le verre est le matériau le plus sûr pour la conservation de vos produits alimentaires. Pour ne pas vous ruiner, pensez à acheter des bocaux de seconde main, en troc ou dans des brocantes, en vérifiant au préalable que leur surface ne soit pas ébréchée. Les bocaux permettent aussi de lutter contre le gaspillage alimentaire. Par exemple, lorsque vous avez des fruits ou des légumes abîmés, plutôt que de les jeter, sortez vos bocaux pour préparer des conserves maison : confitures, soupes, sauces, compotes, grâce à vos contenants en verre, absolument rien ne se perd.



© Fotolia



**ENVIRONNEMENT**

## Eau : arrêtons le gaspillage !

L'eau non potable est la première cause de mortalité au monde. Et, alors que nous savons que des millions d'humains et d'animaux manquent d'eau, pourquoi la laissons-nous couler à flots ? Mauvais réflexes, gestes inconscients, comportement inadéquat... Il est plus que temps de prendre conscience de ce gaspillage, de changer nos habitudes et d'augmenter notre vigilance face à notre consommation. Les petits gestes quotidiens peuvent devenir de nouveaux réflexes écocitoyens. Se brosser les dents avec un seul verre d'eau, utiliser une bassine pour la vaisselle, proscrire les bains, ne pas dépasser trois minutes pour se doucher, réparer au plus vite les fuites, récupérer l'eau de pluie, laver les légumes au-dessus d'une bassine pour réutiliser l'eau et arroser plantes et fleurs, nettoyer sa voiture en station, installer des mitigeurs thermostatiques afin de gagner du temps pour régler la température, attendre que le lave-linge soit rempli avant de le mettre en route (et utiliser la fonction Eco). Et, pour contrer nos mauvaises habitudes alimentaires et notre hyperconsommation active, consommons moins de viande ! Car il faut entre 2 000 et 16 000 litres d'eau pour produire un kilo de boeuf. Hallucinant.

