

# Réduis à ta manière

Vers la fin de l'utilisation de produits à usage unique

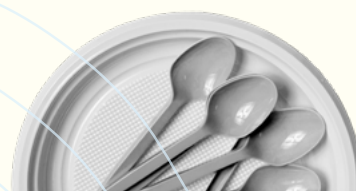
On va se le dire, les produits à usage unique, c'est passé de mode. Réduire son utilisation n'a pas besoin d'être un grand projet. C'est plus simple que d'assembler un « abri-tempo », promis!

## ÉTAPE 1

### Regarder le problème droit dans les yeux

D'abord, il faut cibler les produits à usage unique utilisés dans le quotidien : essuie-tout, coton-tige, lingette démaquillante, serviette hygiénique, bouteille d'eau en plastique, rasoir jetable, verres en carton, ustensiles.

Cela aidera à évaluer quelle habitude nécessite une attention de ta part. Ensuite, observe les types de contenants de produits ménagers et leur nombre. Peut-être y a-t-il là un changement à amorcer.



## ÉTAPE 2

# Choisir son style de solution

Voici des pistes de réduction des produits à usage unique pour tous les goûts.



### 1. Avant le départ

Dans le sac à dos, au bureau ou dans l'auto, aies toujours ces indispensables :

- Bouteille d'eau
- Tasse à café
- Ustensiles
- Contenant avec couvercle
- Sac

Évite les oublis en plaçant à portée de main :

- Tasse réutilisable une fois lavée, tout près de la porte d'entrée
- Sac réutilisable une fois vidé, juste à côté des clés.

SOURCE  
TEXTE TIRÉ DE: VILLE DE MONTRÉAL (2023).  
[TRUCS ET ASTUCES POUR LIMITER SA CONSOMMATION DE PLASTIQUE](#)

### 2. Sur le pouce

On n'est jamais à l'abri d'une petite fringale inattendue. Garde toujours à **proximité** un ensemble d'ustensiles et une serviette de table en tissu. Refuser les ustensiles jetables (pailles, coutellerie et baguettes pour manger) est un pas important ! Oui, même les baguettes en bois ! Elles demeurent un produit à usage unique non recyclable.

Aucun achat requis. Tout le monde a, à la maison, une tasse, un contenant et des ustensiles, qu'il est possible d'utiliser sur la route. L'option la plus écologique et économique est de **privilégier ce qu'on a déjà**.

**Bonus**

### 3. Acheter en vrac

S'approvisionner en vrac, c'est **plus simple qu'on ne le croit**. Apporte des sacs en tissus pour les légumes, des contenants réutilisables propres et en bon état, ainsi que d'anciens contenants de produits nettoyants.

Il est possible de s'approvisionner auprès de commerces zéro déchet, mais également dans les épiceries grandes surfaces. Plusieurs commerces offrent une section d'aliments en vrac : produits secs, produits nettoyants, charcuteries et fromages, etc.

Pas besoin d'avoir de beaux contenants esthétiques « instagramable » pour acheter en vrac.



Un vieux pot de yogourt suffit !

#### 4. L'option paresseuse

Remplace les sacs en plastique pour les fruits et légumes à l'épicerie par un sac en tissu ou par ... rien! Les aliments seront de toute façon lavés à la maison. **Vise la simplicité!**

En ce qui concerne la pellicule plastique qui recouvre les plats, il est suggéré de **remplacer par des contenants réutilisables**. Aussi simple que ça. Vaut mieux éviter d'utiliser de la pellicule plastique, même si elle est recyclable.



**Tu veux savoir où aller dans la région?  
Consulte la carte sur le site**

[reduisatamaniere.ca](http://reduisatamaniere.ca)

#### 5. Produits ménagers

Utilise des produits naturels pour **faire le ménage de la maison**. Nettoie la baignoire et l'évier avec un mélange de bicarbonate de soude et d'eau. Pour les vitres et les miroirs, rien de mieux que de l'eau et du vinaigre.



IMAGE: FREEPIK.COM

#### 6. Location ou emprunt

**Loue ou emprunte les objets que tu utilises rarement**. Il existe de plus en plus de services te permettant de te procurer tout ce dont tu as besoin, de la perceuse à l'échafaud. Cela vaut également pour le matériel de camping du meilleur ami ou la tondeuse de la voisine de gauche!



Réutiliser

Partager

Louer



## 7. Essaie quelque chose de nouveau

Opte pour des savons, shampoings et revitalisants en barre, sans emballage. Fais le plein de lave-glace en vrac. Ou encore, procure-toi des produits d'hygiène lavables.



## 9. En randonnée/camping

En randonnée, **adopte les principes du «sans trace»** : rapporte tout ce que tu as amené avec toi (y compris les restants de nourriture, les contenants alimentaires, les vêtements, le matériel de pêche, etc.). Apporte un petit sac pour récupérer les déchets. Pense aussi à réduire l'emballage des aliments et à éplucher les fruits et légumes de collation avant de quitter la maison.



**Fais-le avec fierté : les petits gestes deviennent des mouvements de masse !**

**Pour connaître les commerces qui participent à la réduction des produits à usage unique, visite [reduisatamaniere.ca](https://reduisatamaniere.ca)**



## 8. Bouger sans déchets

Pour ton activité sportive préférée, tu auras besoin d'une gourde d'eau et sans doute d'équipements spécialisés. Il est possible de s'équiper auprès de commerces de revente d'équipements ou sur les plateformes en ligne de ventes de produits usagés. Et pense, toi aussi, à passer aux suivants et suivantes ce qui ne sert plus !

Dans la pratique de sport, tu peux aussi agir pour l'environnement. Connais-tu le Plogging ? Cette pratique consiste à **ramasser les déchets trouvés sur le chemin en faisant son jogging**. Il s'agit d'une activité intéressante à pratiquer en solo ou à plusieurs et surtout en famille sous forme de défi pour transmettre cet écocoste tout simple aux enfants.

SOURCES :

TEXTES ADAPTÉS DE :

RECYC-QUÉBEC (2023). RÉDUIRE À LA SOURCE.

SQRD (2023). RÉDUIRE DANS LES LOISIRS.

Campagne rendue possible grâce au financement de

**RECYC-QUÉBEC**

**Québec**

