

# GUIDE SANS PLASTIQUE

## ADOPTER UNE ROUTINE MATINALE RESPONSABLE

Il n'y a pas de meilleure façon de commencer la journée qu'en prenant soin de soi et de l'océan en même temps.



### EN FINIR AVEC LE JETABLE

Favorisez les produits avec le moins d'emballage possible et préférez toujours les produits réutilisables et rechargeables à ceux à usage unique. Remplacez les plastiques jetables par des options durables comme les brosses à dents en bambou, les rasoirs rechargeables, les cotons tiges réutilisables ou les cotons et lingettes lavables. La plupart des emballages plastiques de produits cosmétiques ne peuvent pas être recyclés, optez pour des récipients en verre qui pourront être réutilisés. Réduire notre dépendance à l'usage unique et aux emballages est un moyen simple de réduire notre empreinte plastique et de préserver la propreté de l'Océan !



### PRÉFÉRER LE FAIT MAISON

Au lieu d'utiliser des produits liquides dans des contenants en plastique, essayez de faire votre propre shampoing solide ou votre nettoyant pour le visage ! La majorité des produits d'hygiène vendus dans le commerce peuvent être fabriqués avec quelques ingrédients qu'on trouve à la maison en suivant de simples recettes. En plus d'utiliser moins de plastique, faire vos propres produits vous permet de savoir exactement ce que vous mettez sur votre peau, c'est bon pour votre santé et pour celle de l'Océan !

### SE CHALLENGER AU QUOTIDIEN

Commencez votre journée par un défi zéro déchet ! Avec Ocean's Zero, l'application mobile développée par Surfrider Europe, vous apprenez les bons gestes pour réduire vos déchets et adopter un mode de vie plus respectueux de l'environnement. Et vous n'êtes pas seul ! Pour chacun des 25 défis proposés, vous découvrez combien d'autres utilisateurs ont aussi relevé le défi et vous pouvez constater l'impact collectif que vos actions ont sur l'environnement. Avec Ocean's Zero dans votre poche, vous êtes sur la bonne voie pour une vie sans plastique et sans déchets !



### S'INFORMER SUR LA COMPOSITION

Renseignez-vous sur ce qui compose vos produits et ne vous faites pas avoir par des termes comme « naturel », qui ne sont pas réglementés. Lisez les compositions et choisissez les produits qui ne contiennent pas de microplastiques. On trouve du plastique dans des centaines de produits cosmétiques et de soin, intentionnellement ajouté comme exfoliant, agent émulsifiant ou simplement comme élément de remplissage bon marché. Il s'agit, entre autres, de polyéthylène (PE), de polypropylène (PP), de polyméthacrylate de méthyle (PMMA), de nylon (PA), de polyuréthane et de copolymères d'acrylates. Ces microplastiques, en s'écoulant directement par le système d'évacuation de la salle de bain, passent par les égouts et finissent leur course dans l'Océan. Rendez votre routine matinale plus saine en vous assurant que vos produits n'en contiennent pas.



### CONSOMMER DURABLEMENT DÈS LE RÉVEIL

Pour un grand nombre de personnes, la routine matinale n'est pas complète sans un café ou un thé, ce qui engendre souvent beaucoup de déchets plastiques. Pour le café, utilisez des méthodes plus durables comme la cafetière à piston ou la cafetière italienne. Les capsules de café ne sont évidemment pas idéales mais si vous préférez malgré tout cette option, investissez dans des capsules réutilisables que vous pouvez remplir vous-même avec des grains de café. Pour les amateurs de thé, remplacez les sachets emballés par du thé en vrac infusé dans une boule à thé en métal. Évitez les emballages plastiques en achetant en vrac et soutenez les producteurs certifiés éthiques engagés pour l'environnement. Et n'oubliez jamais votre tasse réutilisable !



 **SURFRIDER**  
FOUNDATION EUROPE

#BreakThePlasticWave