

# Plastikchallenge



**AGA**

Utilise du plastique: 160g



**MARILÚ**

Utilise du plastique: 75g



**BIANCA**

Utilise du plastique:  
160g



**JOELINE**

Utilise du plastique:  
240g



**PAOLA**

Utilise du plastique: 61g



**ALEXA**

Utilise du plastique: 20g



**SERGIO**

Utilise du plastique: 27g



**JO**

Utilise du plastique: 43g

## QUESTIONS AVANT LE DÉBUT DU CHALLENGE

### Penses-tu que le défi sera difficile pour toi?

**Alexa:** Oui, je pense que ce sera compliqué de faire attention à chaque achat et d'éviter le plastique. J'essaie déjà de limiter les emballages plastiques dans ma vie quotidienne, mais certains sont difficiles à éviter. Heureusement, j'ai une cantine au travail où je peux déjeuner.

**Marilú:** Cette semaine sera un vrai défi. J'essaie en général de consommer peu de plastique, mais on accumule rapidement des emballages sans s'en rendre compte.

**Joeline:** Oui. Il y a tellement d'aliments courants emballés dans du plastique, sans parler de ceux qu'on remarque seulement après coup. Je suis curieuse de voir ce que j'oublierai.

**Aga:** Absolument. J'ai toujours essayé d'emballer mes fruits et légumes dans des sacs en tissu et d'acheter en bocaux ou en verre. Mais beaucoup de produits ne sont disponibles qu'en plastique. Et comme il n'y a pas de supermarché sans emballage près de chez moi, je vais souvent dans le magasin le plus proche.

**Jo:** Ce sera un défi pour moi, car je serai souvent en déplacement et je devrai acheter à manger ou préparer mes repas à l'avance. Mais je pense que c'est faisable avec un peu de créativité.

**Bianca:** Oui, probablement. J'essaie déjà de réduire le plastique inutile, mais je finis quand même chaque semaine avec un sac plein de déchets plastiques. Ce défi est l'occasion de voir ce que je peux encore éliminer.

**Sergio:** Oui, bien sûr! Je sais qu'on utilise beaucoup de plastique au quotidien, mais je n'ai jamais vraiment essayé de l'éviter.

**Paola:** Très probablement, car je n'ai jamais vraiment fait attention à ma consommation de plastique. Ça risque donc d'être compliqué.

### Selon toi, quel emballage sera le plus difficile à éviter? Pourquoi?

**Alexa:** Les briques en carton, comme les Tetra Pak, seront difficiles à éviter, car je prends du muesli avec du lait d'avoine le matin et je n'en ai pas trouvé en bouteille en verre. De plus, j'ai besoin de petites collations emballées, comme des barres de céréales, pour éviter les baisses de sucre.

**Paola:** Les repas rapides seront compliqués, car il est difficile de trouver des options sans plastique quand on manque de temps.

**Aga:** Les pâtes! On en mange beaucoup à la maison, et elles sont toujours emballées dans du plastique dans les magasins proches.

**Sergio:** Les emballages de fromage et de charcuterie, car les produits les moins chers sont souvent ceux avec le plus de plastique.

**Jo:** Les briques de lait d'avoine, car je n'ai pas encore trouvé d'alternative. Ce sera une bonne occasion d'essayer autre chose.

**Joeline:** Les barres! J'en ai souvent sur moi car j'ai du mal à manger suffisamment, et elles sont toujours emballées dans du plastique.

**Bianca:** Les Tetra Pak, car ils semblent plus "inoffensifs" que les bouteilles en plastique. On les achète parfois sans vraiment réfléchir.

**Marilú:** Les briques de lait et les yaourts en plastique, car peu de supermarchés vendent des alternatives en verre. Et des boîtes en aluminium contenant des légumineuses précuites, pratiques au quotidien.

## As-tu déjà réfléchi à une stratégie pour relever le défi du plastique?

**Sergio:** Pour les légumes et les fruits, c'est facile. Je peux les emballer dans mon petit sac en laine. Pour la charcuterie et le fromage, je vais essayer de les acheter à la boucherie.

**Joeline:** Étant donné que je vis principalement en colocation ou que je rends visite à ma mère, je consomme beaucoup de produits que je n'achète pas moi-même.

**Bianca:** Pour une stratégie praticable au quotidien, je vais essayer de choisir dans les supermarchés proches de chez moi des produits non emballés ou simplement conditionnés en carton. Je n'aurai ni le temps ni l'énergie de pédaler une demi-heure pour aller à un magasin sans emballage.

**Paola:** Comme je vis dans une colocation à quatre, où beaucoup d'aliments sont achetés par d'autres, j'ai décidé de faire mes propres courses pour chercher des alternatives sans plastique.

**Aga:** Je vais essayer de préparer beaucoup de choses à la maison afin d'éviter d'acheter des repas emballés dans du plastique au travail. Sinon, je vais privilégier de manger sur place (et non à emporter) afin de ne pas emporter d'emballages.

**Alexa:** J'ai fait un planning hebdomadaire un peu "geek" pour avoir une vue d'ensemble sur les jours où je cuisine et ce que je dois acheter pour ça. Pour les produits qui ne sont disponibles qu'en emballage plastique dans les supermarchés classiques, je vais essayer de les acheter chez Basic, où on peut remplir ses propres contenants.

**Jo:** Je vais essayer de préparer des sandwichs avec des tartinades et des légumes pour le midi ou de manger à la cantine. Avec une bonne organisation, je pense que ce sera plus facile d'éviter les déchets plastiques.

**Marilú:** Je vais faire mes courses dans un magasin bio où je trouverai probablement des produits emballés dans du papier ou du verre. Et j'achèterai des fruits et légumes frais et non emballés au marché local. Cependant, je me demande si c'est faisable à long terme dans la vie quotidienne. Le magasin bio n'est pas accessible à pied depuis chez moi, et ils sont toujours chers. Pour une semaine, ça peut aller, mais sur la durée?

## QUESTIONS APRÈS LE DÉBUT DU DÉFI

### Comment as-tu vécu le défi?

**Aga:** Il y a eu des moments où j'oubliais complètement le défi. Ce n'est qu'avec l'emballage plastique dans les mains que ça me revenait. J'étais beaucoup en déplacement pour le travail, et je prenais parfois un dîner rapide chez dean&david. La durabilité en souffre particulièrement quand on manque de temps et qu'on doit aller vite.

**Jo:** Le plus grand défi était de réfléchir à l'avance à tous les endroits où il y a du plastique et comment l'éviter. Une fois que la réduction des déchets devient une habitude, ça devient probablement plus facile.

**Alexa:** Ce que j'ai trouvé particulièrement amusant dans ce défi: Sergio, Joe et moi travaillons ensemble dans le bureau du club, et nous étions comme des "compagnons d'infortune". Nous essayions constamment de nous piéger mutuellement en offrant des snacks dans des emballages plastiques. Mais j'étais aussi stressée de devoir penser autant à mes courses. J'avais l'impression de devoir renoncer à beaucoup de choses.

**Paola:** J'ai trouvé le défi plutôt cool, mais aussi très difficile. Cela m'a vraiment fait prendre conscience de la quantité de plastique que j'utilise et de l'ampleur des changements nécessaires dans mes achats et mon alimentation pour réduire ma consommation de plastique.

**Marilú:** Parfois, je me sentais vraiment découragée et impuissante en parcourant les supermarchés et en voyant la quantité de plastique partout. D'un autre côté, j'étais contente d'avoir établi de nouvelles habitudes pour réduire ma consommation de plastique, comme acheter des produits non emballés, par exemple des pâtes ou des produits d'hygiène.

**Sergio:** Ce n'était pas facile. Les produits sans emballages plastiques sont de bonne qualité, mais malheureusement, ils ne sont pas les moins chers. On se pose la question: faut-il mieux dépenser pour de la bonne nourriture ou pour d'autres choses, comme sortir? En tant qu'étudiant autonome financièrement dans une ville chère comme Munich, il est difficile de se permettre des dépenses aussi élevées pour l'alimentation.

## Quelle a été ta plus grosse erreur? Quand t'es-tu vraiment énervé contre toi-même et tes achats?

**Joeline:** J'ai mangé des chewing-gums et je les ai jetés ensuite. Même si je savais qu'ils contiennent souvent du plastique, ces situations étaient tellement banales pour moi que je l'oubliais tout le temps. Mais à vrai dire, notre défi portait plutôt sur les emballages plastiques.

**Marilú:** Une fourchette en plastique! Je n'utilise jamais de couverts en plastique. Quand je mange à l'extérieur, j'emporte normalement des couverts avec moi. Mais ce week-end-là, j'étais en déplacement pour un entraînement, avec seulement une heure de pause déjeuner, et je n'avais pas de couverts dans mon sac.

**Aga:** Nous avons commandé une pizza. Elle était emballée dans une boîte en carton. Mais je voulais ajouter une salade verte, saine, et elle est malheureusement arrivée dans une barquette en plastique. Une ironie amusante que quelque chose de sain ait été mon plus gros échec.

**Sergio:** Au début du défi, je voulais commencer ma journée par un petit-déjeuner et il ne me restait qu'un petit pain surgelé au réfrigérateur. C'était le dernier pain d'un grand paquet de huit, emballé dans du plastique! À ce moment-là, je me suis dit: si ça commence comme ça, je vais sûrement perdre!

**Paola:** J'ai commandé des sushis à la maison, et tout était emballé dans du plastique. Je devais terminer un devoir, je n'avais ni le temps ni l'envie de cuisiner, et je n'ai pas pensé au défi. Ça m'a beaucoup frustrée.

**Alexa:** J'avais encore du pain emballé dans un sachet en papier avec une fenêtre en plastique. Normalement, je n'achète JAMAIS ce genre de pain, mais toujours chez le boulanger. Donc c'était totalement inutile.

## Quel emballage as-tu trouvé difficile ou impossible à éviter?

**Bianca:** Bien sûr, dès le premier jour du défi, avant même mon premier café, je n'avais plus de lait! La boulangerie du coin a sauvé mon petit-déjeuner: avec un croissant et une brique de lait - en Tetrapak 😊. Mais la brique a suffi pour le reste de la semaine.

**Aga:** Comme prévu, beaucoup d'emballages de pâtes ont été utilisés, ainsi que des emballages plastiques pour la viande achetée à la boucherie. Ce qui m'a surpris, ce sont les nombreux tickets de caisse. Ils ne sont souvent pas seulement en papier, donc on ne peut pas les jeter dans les déchets recyclables.

## Quelles alternatives aux emballages plastiques as-tu découvertes?

**Jo:** Je réutilise le plastique existant pour d'autres usages et j'essaie sinon de fabriquer moi-même beaucoup de choses. Un petit sac dans mon sac à dos m'aide pour les courses spontanées. Et si je prévois de sortir, je prépare des snacks à l'avance.

**Bianca:** J'ai trouvé une barre chocolatée végétalienne dans un emballage où il était écrit "sans plastique". Il s'agit probablement d'un film en cellulose biodégradable provenant de ressources renouvelables. Sinon, c'était très difficile de trouver des snacks non emballés dans du plastique. Mon alternative: des figues, des bananes, des pommes. En plus, c'est plus sain!

**Joeline:** J'ai découvert une poudre de lait d'avoine à mélanger, vendue dans un magasin sans emballage. Cela me permet de réduire un peu ma consommation de Tetrapak.

## As-tu aussi vécu une surprise positive? Qu'as-tu bien réussi?

**Marilú:** J'ai eu le plaisir de découvrir dans ma ville, Turin, de nouveaux magasins qui vendent des produits en vrac. Une autre expérience positive a été de faire mes courses sur le marché local, où non seulement on peut acheter des fruits, légumes, noix et légumineuses frais et non emballés, mais aussi discuter davantage avec les vendeurs et d'autres personnes.

**Alexa:** Je m'en suis bien sortie, car j'ai la chance de pouvoir manger à la cantine du foyer associatif pour la jeunesse internationale où je travaille. Je suis très reconnaissante pour ça, et j'ai appris à encore plus l'apprécier.

**Joeline:** Pour les légumes, il y a presque toujours une alternative sans plastique au supermarché. Ce sont souvent des produits un peu plus chers, mais je les achetais volontiers. Par exemple, avant j'achetais presque toujours des tomates en plastique, mais je vais changer cela à l'avenir.

## Regardes-tu désormais le supermarché avec d'autres yeux?

**Paola:** Je fais beaucoup plus attention à tous les endroits où il y a du plastique. Les légumes sont souvent inutilement emballés dans du plastique. Si possible, j'achète maintenant des légumes non emballés. Et pour les sucreries, je vérifie que les barres ne soient pas toutes emballées individuellement, puis encore une fois dans un grand emballage plastique.

**Sergio:** Bien sûr. Maintenant, je prends toujours mon sac en laine pour les légumes.

Les autres choses – comme acheter du jambon à la boucherie ou aller dans un magasin sans emballage – je vais les améliorer avec le temps, mais je suis de toute façon devenu plus conscient.

**Jo:** Oui, pas seulement au supermarché! Les échanges avec mes ami·e·s m'ont montré à quel point la consommation de plastique, surtout dans la vie professionnelle, est souvent automatique.

Dans les domaines où des conditions stériles sont importantes, il est difficile d'éviter le plastique à usage unique. Mais pour l'achat de nourriture, il est tout à fait possible d'en consommer moins.

