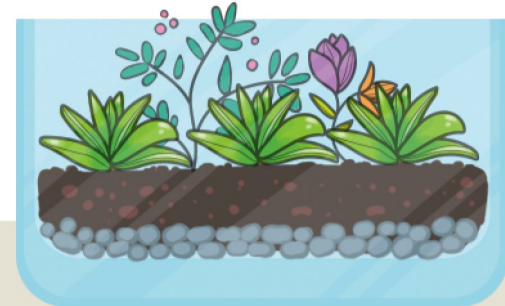


BARBECUE ET VACANCES : MOINS DE DÉCHETS, J'Y PENSE

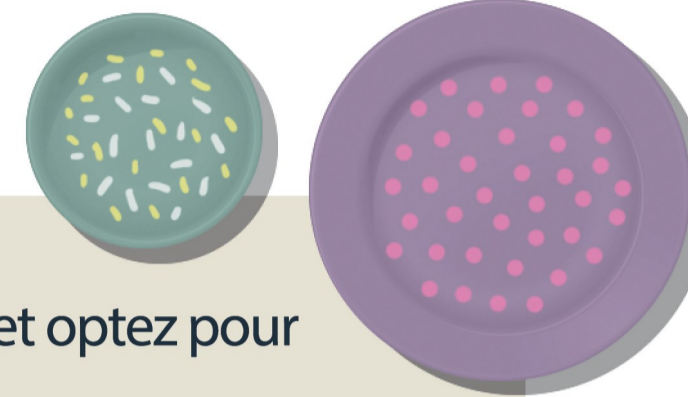
Le retour de la belle saison est souvent synonyme de fêtes : mariage, kermesse, fête de quartier ou encore barbecue. Avec du savoir-faire et un peu d'anticipation, les déchets ne seront plus légion.

LA DÉCO



- Créez une déco nature (branches de lierre, petits fruits, photophores maison, bocaux transformés en terrariums...)
- Surprenez vos amis : choisissez une déco 100% comestible (tomates cerises, fruits, fleurs comestibles, mini cakes, bonbons, ...)

LA TABLE



- Supprimez le jetable et optez pour le réutilisable
- Pour des grands événements, louez de la vaisselle réutilisable
- Oubliez les nappes en papier et privilégiez le tissu

LES BOISSONS

- Prévoyez des cruches d'eau du robinet
- Choisissez des bouteilles consignées
- Pensez aux brasseurs qui reprennent les bouteilles non consommées
- Pour les vins, testez les excellents crus bio



LES VACANCES

- Essayez l'écotourisme qui aide à la promotion du développement durable des régions visitées
- Logez dans des structures durables alimentées par des sources renouvelables et pratiquant le tri des déchets
- Ne faites pas changer vos serviettes tous les jours et préférez les douches aux bains



DANS LES ASSIETTES

- Les produits de saison et locaux, c'est tellement mieux
- Privilégiez les fruits/légumes bio, cela vous évitera de les éplucher
- Mettez sur la qualité et pas la quantité de viande
- Faites la part belle aux salades et aux préparations à base de légumineuses
- Prévoyez des quantités raisonnables



LES ASTUCES DE TITOU RÉCUP' TOUT

- Pour l'apéro, servez du **pop-corn maison** : en vrac, facile, rapide et pas cher
- Prévoyez des **boîtes réutilisables** pour que vos invités puissent repartir avec les restes
- En vacances, optez pour la **mobilité durable** (vélo, train, transports en commun)



BARBECUE ET VACANCES : MOINS DE DÉCHETS, J'Y PENSE

UN BARBECUE ? OUI, MAIS ÉCO-RESPONSABLE ALORS !



Le barbecue est loin d'être éco-responsable ! En effet, en été, l'accumulation des barbecues associée aux fortes chaleurs, participe aux pics de pollution. Si vous ne pouvez pas résister au barbecue, voici quelques clés éco-responsables pour en profiter sans culpabiliser !

BARBECUE JETABLE ?

Le barbecue en aluminium à usage unique est absolument à proscrire car il est polluant et non-recyclable ! Si vous cherchez une alternative éco-responsable, le barbecue biodégradable, conçu à partir de matériaux naturels est parfait !

LE BARBECUE AU GAZ

Bien que le gaz ne soit pas une énergie renouvelable, il permet un mode de cuisson plus sain et libère moins de déchets.



LE BARBECUE AU CHARBON DE BOIS

Pensez à utiliser du charbon de bois certifié FSC (Forest Stewardship Council) qui garantit que le bois est issu de forêts gérées durablement. Mais le mieux est d'utiliser des branches de bois ramassées en forêt.



LE BARBECUE SOLAIRE

C'est le n°1 du barbecue éco-responsable ! Cependant, il est peu répandu, cher et peu pratique car il ne peut fonctionner qu'en journée.

LE BARBECUE VERTICAL

La grille du barbecue vertical est placée...verticalement !

Cela possède quelques avantages :

On peut commencer la cuisson dès que les foyers sont chauds

- Les graisses des aliments ne tombent pas dans le foyer
- Elles ne brûlent donc pas et ne libèrent pas de fumée cancérigène
- Si le barbecue possède 2 foyers, la cuisson est plus rapide.

BARBECUE ET VACANCES : MOINS DE DÉCHETS, J'Y PENSE

UN BARBECUE ? OUI, MAIS ÉCO-RESPONSABLE ALORS !

ET LES ALLUME-FEU ?

Les allume-feu du commerce sont à base de pétrole et contiennent pour la plupart des Composés Organiques Volatiles qui peuvent être potentiellement dangereux pour la santé. Ils sont à proscrire !

Les allume-feu liquides sont à bannir : ils présentent un risque de retour de flamme (en plus de ne pas être écologiques).

Privilégiez les allume-feu 100 % naturels à base de laine de bois ou de bois de récupération. Faites attention à leur provenance, l'empreinte carbone sera lourde si le voyage est long pour arriver jusque chez vous !

ON MANGE QUOI ?

Pour un barbecue 100 % durable, privilégiez des aliments éco-labellisés : bio, équitables, ...



LA CUISSON AU BARBECUE, MAUVAISE POUR LA SANTÉ ?

Les barbecues classiques, au charbon de bois, sont effectivement plus nocifs. En effet, la chaleur libérée lorsqu'un aliment est sur la grille va faire fondre la graisse qui coulera sur la braise. Ce contact produit des flammes qui libèrent des substances cancérigènes. Dès lors, il vaut mieux éviter le contact direct de l'aliment avec les flammes :

- Cuisez les aliments à la chaleur des braises plutôt que des flammes
- Évitez que les graisses coulent dans les flammes en privilégiant des poissons et viandes maigres
- Évitez les marinades trop huileuses
- Privilégiez les filets de poisson avec peau ou alors tapissez le grill de tranches de citron sur lesquelles vous déposerez le poisson
- Évitez la formation de parties carbonisées. Pour cela, veillez à décongeler poissons et viandes avant la cuisson et placez la grille à 10 cm minimum des braises.



ET LA VAISSELLE ?

Bien sûr, privilégiez la vaisselle durable. Exit la vaisselle jetable donc ! Si ce n'est pas possible autrement, choisissez plutôt de la vaisselle jetable biodégradable.



BARBECUE ET VACANCES : MOINS DE DÉCHETS, J'Y PENSE

DES VACANCES ÉCO-RESPONSABLES

Ce n'est pas parce que les vacances sont là qu'il faut oublier nos bonnes résolutions ! Pensons éco-responsable même en été !

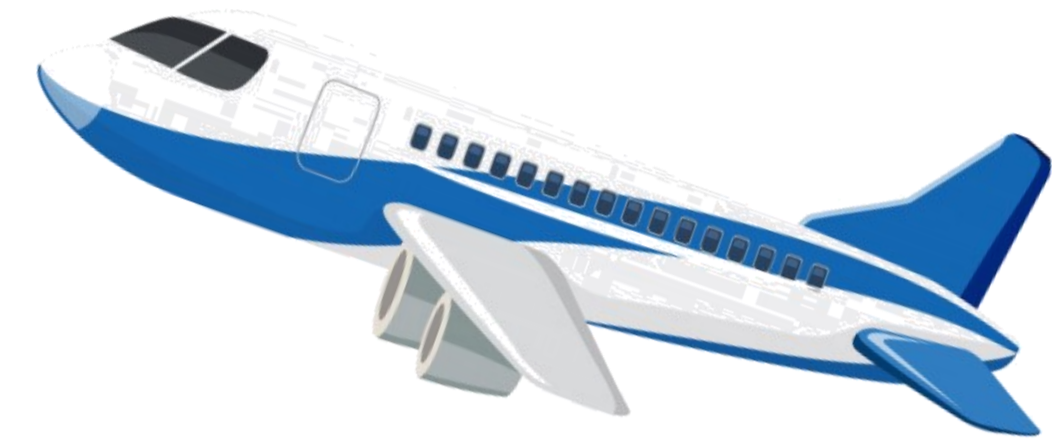
DES VACANCES MOINS LOINTAINES

Un aller-retour Paris-Mexico en avion génère 1,3 tonnes de CO₂. Ce voyage à lui seul représente plus de CO₂ que nous devrions émettre au maximum sur une année pour respecter l'équilibre climatique. Privilégiez les pays plus proches ou pourquoi pas, les voyages en train en France, en Espagne ou en Italie pour des vacances plus écologiques. De plus, la Belgique regorge de chouettes endroits à découvrir ou redécouvrir !

Les transports représentent 75% des gaz à effet de serre liés au tourisme, ne négligez donc pas ce point !

Attention à la clim'

Lorsqu'il fait chaud, on recherche la fraîcheur à tout prix... attention cependant à l'écologie ! Non seulement la climatisation consomme énormément d'énergie, mais en plus, elle contient des fluides très nocifs pour le climat. Il est conseillé de ne pas dépasser une différence de 5°C entre la température extérieure et la température de la climatisation. Au-delà, c'est encore plus nocif !



QUEL MOYEN DE TRANSPORT ?

Contrairement aux idées reçues, l'avion ne pollue pas forcément plus que la voiture ! Selon la distance, le modèle de la voiture et le nombre de passagers, il est parfois conseillé de choisir l'avion à la voiture. Notez, que dans tous les cas, le train reste le plus écologique ! (mis à part le vélo bien sûr qui reste le must en matière de moyen de transport écologique).

Viennent ensuite :

- Le bus
- Une voiture de taille moyenne occupée par 3, 4 ou 5 passagers
- Une grosse voiture avec 4 ou 5 passagers
- Un deux roues motorisé
- L'avion
- Une voiture occupée par 2 passagers ou moins
- Une grosse voiture occupée par 2 passagers ou moins

À éviter : les grands bateaux de croisière !

La bonne crème solaire

Qui dit soleil, dit protection solaire ! Là aussi, il faut faire un choix en toute conscience ! Beaucoup de crèmes solaires contiennent des produits nocifs pour la santé mais aussi pour les océans et leur biodiversité.



BARBECUE ET VACANCES : MOINS DE DÉCHETS, J'Y PENSE

DES VACANCES ÉCO-RESPONSABLES



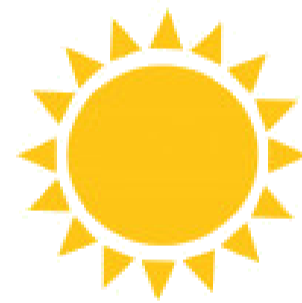
PRIVILÉGIEZ UN HÉBERGEMENT LOCAL ET ÉCOLOGIQUE

Évitez les gros complexes hôteliers qui comportent beaucoup de points négatifs pour l'environnement notamment au niveau du gaspillage alimentaire et de la consommation d'énergie. De plus, ils favorisent peu le développement local (emplois saisonniers, bénéfices rapatriés dans le pays, paysages défigurés, ...). Privilégiez les logements éco-labellisés, les gîtes, les petits campings, les maisons d'hôtes, ou même l'échange de maison !

AGENCE DE VOYAGE RESPONSABLE

Adeptes des voyages organisés, sachez qu'il existe des agences de voyage spécialisées dans le tourisme responsable ! Ces agences accordent une importance particulière aux relations avec la population locale.

La plateforme belge, Altervoyages, par exemple, propose des séjours équitables et responsables à travers le monde.



ÉVITEZ LES LIEUX FRAGILES



Le tourisme de masse entraîne de gros inconvénients écologiques sur certains sites d'exception : le Machu Pichu, les temples d'Angkor, Venise, l'Everest et bien d'autres. Ces sites sont noirs de monde et la visite n'est pas des plus appréciables ! Il existe souvent des alternatives moins connues, des endroits à proximité qui rivalisent de beauté et qui sont bien moins fréquentés. N'hésitez pas à vous renseigner, vous participerez ainsi à la préservation de ces lieux magiques.

GARDER SES BONNES HABITUDES

Bien sûr, même en vacances, il faut veiller à garder ses habitudes d'éco-consommateur :

- On respecte le lieu comme si l'on était chez soi
- On économise l'eau et l'énergie qui, dans certains pays, sont réellement un luxe pour la population locale
- On achète local
- On privilégie les moyens de transport favorables pour l'écologie
- On privilégie les activités les plus écologiques : balade à pieds ou à vélo, baignades nature, randonnées, kayak, ...
- Si on fait de la plongée, on prend les mesures nécessaires pour respecter la vie sous-marine
- Et ... on ne laisse pas traîner ses déchets bien entendu !

BARBECUE ET VACANCES : MOINS DE DÉCHETS, J'Y PENSE

DES VACANCES ÉCO-RESPONSABLES

Qui dit été dit moustiques et autres petites bêtes désagréables... Évitez les insecticides et privilégiez les alternatives écologiques !



L' EUCALYPTUS CITRONNÉ

L'huile essentielle d'Eucalyptus citronné est un remède efficace contre les moustiques. Diffusez 15 gouttes dans votre diffuseur ou imbibezen un mouchoir. Vous pouvez également en ajouter dans votre soin pour le corps ou votre gel douche quand vous êtes en voyage.

LA MOUSTIQUAIRE

C'est la solution la plus efficace ! À utiliser au-dessus du lit, accroché aux fenêtres ou même sur la poussette de bébé. On vous l'accorde, ce n'est pas forcément joli et pratique mais ça reste une solution écologique.



LE CLOU DE GIROFLE

Piquez des oranges avec des clous de girofle et disposez-les près de vos fenêtres.

ANTICIPER

Le premier réflexe pour diminuer le nombre de moustiques à l'extérieur de votre maison est d'éliminer tous les nids possibles de moustiques : les points d'eau stagnante doivent être vidés au maximum. Si vous avez une petite mare chez vous, plongez-y un ou deux poissons rouges, ils adorent les larves de moustique.

Parsemez également votre extérieur avec des plantes et aromates anti-moustiques comme la citronnelle, le basilic, la lavande, le géranium, la menthe, l'ail, ... et même vos appuis de fenêtres. Éteignez les lumières, le soir, pour ne pas attirer ces voraces sanguinaires !

DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

Les moustiques sont attirés par les couleurs sombres, n'hésitez pas à porter du clair ! Vous pouvez également imprégner vos vêtements des remèdes naturels cités auparavant. Si vous vous baladez dans la nature, privilégiez les pantalons et les blouses à longues manches.

