



Association pour la santé environnementale du Québec  
Environmental Health Association of Québec

## ECO-JOURNAL



### Réduire l'Utilisation de Plastique en Temps de Pandémie



Un grand ciel bleu, de l'air respirable, des animaux en ville... Comme nous l'ont montré les médias, l'extrême ralentissement des activités humaines a permis à la nature de respirer et de reprendre ses droits. Cependant, l'arrivée de la Covid-19 a aussi augmenté notre consommation de plastique, au point que tous les acquis et avancées réalisées semblent avoir été passés par la fenêtre. Afin de protéger les aliments et notre santé, le plastique revient en force sous toutes ses formes : les gants, les masques, les emballages, les sacs en plastique... Bien que des études aient montré que le virus survit plus longtemps sur du plastique<sup>1</sup> que sur d'autres matériaux. Face à une pandémie votre santé reste la priorité, mais il est toujours possible de réduire vos déchets plastiques. Voici quelques-unes de nos idées :

#### Masques réutilisables

Commençons par le plus important : les masques. Porter un masque est essentiel pour se protéger. Les masques réutilisables sont généralement faits de tissu, ce qui permet de les laver, et ont donc de nombreux points positifs : plus besoin de courir les pharmacies pour trouver une poignée de masques qui finiront à la poubelle, dans les rues et les égouts... ou dans les océans. Vous ferez aussi de grosses économies sur ces masques dont le prix a augmenté en flèche depuis le début du confinement. Bien qu'il soit possible d'acheter ces masques, Greenpeace vous propose un article sur comment faire son propre masque<sup>2</sup>, et à partir de quels matériaux.



#### Privilégier les gros emballages

Il est souvent difficile d'éviter les emballages en plastique dans les supermarchés. Dans ces cas-là, essayez donc de privilégier les gros emballages, ou bien les emballages uniques, et dites au-revoir aux emballages individuels, ou emballages dans un emballage ! Prenez le yaourt, par exemple : dirigez-vous vers les gros pots plutôt que vers les portions individuelles.

### Vive le savon solide !

Le savon solide est aussi une autre solution écologique simple. Que ce soit pour le corps ou les cheveux, le savon solide est aussi efficace et a l'avantage de ne pas être en bouteille. Pour les plus aventureux, le savon solide peut aussi se faire maison<sup>3</sup> et les recettes ne manquent pas sur internet!

### Éviter les plats à emporter

Avec le confinement, les restaurants ferment ou ne restent ouverts que pour des livraisons. Il est parfois tentant de se faire plaisir et de se commander un bon petit plat de son adresse favorite. Même si certains restaurants ont adopté ces contenants noirs au couvercle transparent qui sont facilement lavables et réutilisables, n'oubliez pas que les livraisons arrivent souvent dans des emballages en plastique à usage unique, et ceux-ci sont facile à éviter. Vous pouvez aussi appeler le restaurant pour savoir quel type de contenants ils utilisent !

### Dire non au film étirable

Le film étirable est un autre type de plastique à usage unique qu'il serait bon de faire disparaître de nos cuisines. Il existe plusieurs alternatives : les contenants, les couvercles en silicones ou des films alimentaires à base de cire d'abeille. Les contenants sont toujours une solution : transvasez le restant de nourriture au lieu de mettre un film plastique sur le plat ! Il existe aussi des couvercles en silicone : ceux-ci sont étirables et réutilisables. Finalement, le prix de la solution la plus écologique revient à l'emballage, un couvercle souple écologique fait à partir de tissu imprégné de cire d'abeille. Il est aussi lavable et réutilisable, et peut être fait maison<sup>4</sup> avec les bons ingrédients !



Auteure: Clémentine Pierrefeu



— Bon courage dans votre quête vers une vie sans plastique ! —



Association pour la santé environnementale du Québec / Environmental Health Association of Québec  
(ASEQ-EHAQ)

C.P. 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0

☎ 514-332-4320 📠 450-227-4143 ✉ bureau@aseq-ehaq.ca

www.aseq-ehaq.ca / www.HypersensibiliteEnvironnementale.com / www.ecoasisquebec.ca

## Recettes :

3 - COOP COCO, *Comment faire du savon à froid ?*

<https://blogcoopcoco.ca/comment-faire-savon-maison-debutant/>

2 - Greenpeace, *Comment fabriquer un masque en tissu recyclé,*

<https://www.greenpeace.org/canada/fr/histoires/30552/comment-fabriquer-un-masque-en-tissu-recycle/>

4 - Radio-Canada, *Comment fabriquer son emballage alimentaire à base de cire d'abeille,*

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1134993/emballage-cire-abeille-maison>

## Pour aller plus loin...

1 - BBC, *Covid-19 : Quelle est la durée de vie du coronavirus sur les surfaces,*

<https://www.bbc.com/afrique/monde-52166758>

Greenpeace, *Health and the Reuse Revolution : supporting zero waste over industry's coronavirus scare tactics,*

<https://www.greenpeace.org/canada/en/story/30691/>

[health-and-the-reuse-revolution-supporting-zero-waste-over-industrys-coronavirus-scare-tactics/](https://www.greenpeace.org/canada/en/story/30691/health-and-the-reuse-revolution-supporting-zero-waste-over-industrys-coronavirus-scare-tactics/)

Insider, *The differences between bar soap and liquid soap,*

<https://www.insider.com/is-bar-soap-better-than-liquid-soap>

Kurzgesagt, *Pollution Plastique : Comment les Humains Transforment le Monde en Plastique*

(Vidéo 9 min, sous-titres français disponibles),

<https://www.youtube.com/watch?v=RS7IzU2VJIQ>