Articles

Comment faire des pic nic et collations zéro déchet ?

Découvrez notre kit de base et nos astuces pour faire des pic nic et des collations zéro déchet pour les enfants à l’école.

Kit pour un pique-nique et des collations zéro déchet à l'école et au bureau

Les repas de midi et les collations à l’école sont souvent sources de déchets : canettes, papier alu, sachets et bouteilles en plastique. Pour les éviter, il suffit de s’équiper d’un kit de base.

Sommaire :

- Une gourde
- Une boite à tartines ou un emballage à la cire d’abeille
- Des lunch box
- Des couverts
- Bien utiliser son kit zéro dechet

- - - - - - - - - - -

Une gourde

Une gourde évite les déchets de canettes et de bouteilles plastique. Elle permet d'économiser 2,7 kg de déchets par enfant et par année scolaire (au rythme d'une petite bouteille par jour). Sans compter qu'on peut aussi s'en servir pendant les vacances, les excursions du week-end…

Autre avantage de la gourde : on met ce qu'on veut dedans. On évite quand même les sodas (trop sucrés, édulcorés, colorés). L'eau reste la meilleure boisson, surtout l'eau du robinet.

Quelle gourde choisir ?

Les gourdes **en inox ou en verre** sont les meilleurs choix. Contrairement au plastique, elles ne présentent pas de risque de santé lié aux migrations de la gourde vers la boisson.

Deux précisions cependant. :

- l'inox peut laisser migrer du nickel ou du chrome (dont il est composé), mais à doses négligeables par rapport à ce que contiennent naturellement nos aliments.[1] Les personnes allergiques au nickel doivent préférer le verre à l'inox.
- Le verre est complètement neutre… mais il casse ! Les gourdes en verre sont souvent vendues avec une protection (coque en plastique, housse en néoprène, tissu rembourré…).

Pour une gourde idéale, on veille aussi à :

- la choisir solide ;
- d'une **contenance adaptée** à l'usage (ni trop grande pour le cartable, ni trop petite pour le sport, sinon on ne l'utilisera jamais) ;
- avec un **bouchon étanche** (pour éviter d'inonder ses cours), sans BPA ni phtalates s'il est en plastique ;
- avec un **goulot assez large** pour faciliter son nettoyage.

On évite les gourdes en plastique et les gourdes en aluminium (même si on ne le voit pas, elles ont un revêtement en plastique à l'intérieur). Plus que tout, on évite les petites bouteilles « de récup » en plastique, pas faites pour être réutilisées de nombreuses fois.

Pourquoi éviter ces options en plastique ou avec un revêtement intérieur en plastique ? Parce que le plastique laisse migrer des molécules vers la boisson. Ces migrations sont connues et encadrées par des normes. Pour des boissons froides, peu grasses et peu acides, les normes ne sont pas dépassées. Mais on absorbe quand même des éléments qui ne nous apportent rien. Si vous utilisez ce type de gourde, évitez de la remplir de jus d'orange ou de sodas acides, qui augmentent les risques de migrations. Plus d'info dans la brochure « Le plastique, c'est pas automatique ».

Une boite à tartines ou un emballage à la cire d'abeille

Une boîte à tartines

Une bonne boîte à tartines est solide et **de préférence en inox**. Si la boîte est en plastique, on la choisit **sans BPA ni phtalates**. Le plastique laisser migrer des molécules vers les aliments, mais dans le cas de tartines (sèches, non grasses), les migrations sont a priori très faibles. C'est surtout dans le cas d'aliments liquides ou juteux, gras, chauds ou acides qu'on constate le plus de migrations.

Plus d'info dans la brochure « Le plastique, c'est pas automatique ».

Un emballage à la cire d'abeille

C'est l'**alternative réutilisable au film alimentaire** en plastique (cellophane) ou à l'emballage en alu. Quand on n'a pas besoin ou pas la place pour une boîte à tartines, on opte pour l'emballage à la cire d'abeille. Il ressemble à un morceau de toile cirée, est léger et réutilisable des dizaines de fois. Il convient aux contenus secs, qui ne coulent pas (tartines, barres de céréales, etc.)

On l'achète en boutique écologique ou on le fabrique soi-même avec un tissu de récup (bio de préférence) et de la cire d'abeille. Voir le DIY pour fabriquer son emballage à la cire, aussi appelé « bee's wrap ».

On le ferme avec une petite ficelle qu'on tournicote autour d'un bouton. Du coup, il s'adapte à la taille du contenu. Enfin, on l'entretient avec une éponge humide (et du liquide vaisselle écologique si nécessaire). Par contre, on ne le passe pas en machine, ça ferait fondre la cire d'abeille.

Les lunch box

L'idéal est d'avoir des lunch box de **tailles différentes**. On y glisse un fruit délicat, des biscuits, une salade, le reste du repas de la veille, etc.

Quoi qu'on choisisse, on privilégie des boîtes qui ont une **large ouverture** (pour y glisser des couverts, pour les laver facilement) et une **forme sans petits recoins** (pour faciliter le nettoyage).

Des boîtes en inox ou en verre

Comme pour les gourdes, on privilégie les boîtes à tartines en inox ou en verre. L'inox est résistant et léger à transporter. Le verre est complètement inoffensif pour la santé mais plus lourd. Les récipients prévus à cet effet sont en verre épais et résistant. Mais peuvent toujours casser en cas de chute ou de gros choc…

Le couvercle peut être en plastique : le contact avec l'aliment est très faible (surtout en comparaison avec une boîte 100% plastique). Le mieux reste cependant un couvercle en inox pour les boîtes en inox. Attention, les allergiques au nickel doivent éviter l'inox.

Une bonne boîte fraicheur doit être **solide et étanche** une fois fermée si on transporte des préparations qui coulent. Idéalement, les boîtes s'encastrent ou s'empilent pour être facilement rangées.

Un Bento en inox

On peut aussi opter pour un Bento, en inox lui aussi.

Cette lunch box d'origine japonaise est généralement **compartimentée** ou constituée de plusieurs étages qui s'empilent et s'accrochent entre eux. Pratique pour garder la salade séparée des biscottes et du dessert !

Des bocaux de récup

On peut éviter l'achat de récipient neufs et opter pour des bocaux de récup en verre. Une option saine, zéro déchet et **super économique**.

Le verre est neutre et très durable. Il n'y a pas de problème à réutiliser des pots, tant qu'ils ont contenu des aliments et pas autre chose !

L'inconvénient c'est qu'il se casse plus facilement. Contrairement à la plupart des récipients en verre dédiés à la conservation (qui peuvent passer du four au frigo et être transportés pour le midi), le verre des bocaux de récup est généralement plus fin. Cette solution est donc adaptée aux enfants plus âgés ou aux adultes. On peut toutefois les protéger pendant le transport en fabriquant des housses similaires à celles des gourdes. Il existe également de « sacs à pic nic » en néoprène.

Des couverts

Les couverts habituels rentrent difficilement dans les boîtes repas et, glissés dans le sac à pic nic, on craint qu'ils soient perdus.

On investit donc dans des couverts **adaptés à la taille des récipients**. Faciles à manier pour les petits, faciles à glisser dans la boîte ou le bocal à la fin du repas.

Exit les couverts jetables, qu'ils soient en plastique, en plastique compostable ou même en bambou. Rien ne vaut le réutilisable !

Bien utiliser son kit zéro déchet

Acheter en vrac et faire les portions à la maison

Pour aller au bout de la démarche zéro déchet :

- **On achète les aliments en vrac** (fruits, légumes, noix, céréales, chocolat, farine…) ou en grands conditionnements (yaourt, biscuits…). Voir notre liste des magasins de vrac en Wallonie et à Bruxelles.

- **On prépare un maximum de choses maison**. Certains repas se portionnent facilement, comme les pâtes, lentilles, gratins, préparations à base de haché… Les cookies maison se conservent facilement 2 à 3 semaines dans une boîte bien hermétique.

Les restes de la veille, ça marche aussi !

GoodPlanet propose plein de recettes. Des idées de recettes sur fristouille.org et dans le livre des bonnes recettes pour la planète (concoctées par des élèves).

Nettoyer son kit de façon écologique

Qui dit réutilisable, dit nettoyage. Les récipients réutilisables sont préférables aux jetables (gobelets, bouteilles consignées)… même si on doit les laver.

Chez soi, on peut limiter l'impact du nettoyage de plusieurs façons :

- **Laver légèrement ce qui est peu sale**. Pas besoin d'eau chaude ou même de détergent si le pot n'a rien contenu de gras. Les récipients en inox ou en verre se lavent beaucoup plus facilement que ceux en plastique.
- **Éviter de laver un pot à la fois**, à l'eau courante. On profite d'une vaisselle à la main ou on les glisse au lave-vaisselle avec le reste.
- **Utiliser un détergent écologique**. On opte pour un produit labellisé ou on fabrique son liquide vaisselle maison.

Plus d'infos

D'autres idées pour une rentrée scolaire zéro déchet.

- - - - - - - - - - - - - -

[1] « Métaux et alliages constitutifs des matériaux et objets pour contact alimentaire » - EDQM [pdf]

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:
https://www.ecoconso.be/content/comment-faire-des-pic-nic-et-collations-zero-dechet