

## PETIT DEJEUNER, AVEC OU SANS DECHETS ?

### UNE TARTINE BEURREE SANS DECHETS

Depuis quelques années, les grandes surfaces proposent du beurre en beurrier plastique. Lorsque le beurre est consommé, le beurrier vient engraisser la poubelle. Pour produire moins de déchets, autant choisir le beurre simplement entouré d'une feuille de papier, que l'on glisse dans un **joli beurrier**, durable celui-ci, une fois arrivé à la maison.

Les boulangers, poussés par leurs fournisseurs de farine, enroulent souvent leurs baguettes dans des morceaux de papier inutiles, qui rejoignent la poubelle dès que l'on arrive à la maison. Refuser ces morceaux de papier, et leur préférer un **sac à pain réutilisable**, en tissu, réduit les déchets. Même si le sachet en papier ne pèse pas lourd, il « revient » presque tous les jours. Au bout d'une année, que de papier à la poubelle...

### UN PAIN A SA MAIN !

C'est la mode des machines à pain. Tous les couples branchés ou presque ont la leur. Alliant tradition (faire son pain soi-même) et modernité (une machine fait tout : il suffit d'y mettre les ingrédients, et la machine mélange, laisse reposer et cuit), la machine à pain séduit. Question : quel est l'impact écologique d'une telle machine ? Bien sûr, plus besoin de sortir en voiture acheter son pain – mais si on y allait en vélo ou à pied ? Bien sûr, moins d'emballage en théorie mais si on allait chez le boulanger avec un sac à pain ? Bien sûr, de quoi épater les amis lorsqu'ils viennent manger à la maison...

En revanche, même si on possède une machine à pain :

- lorsqu'on souhaite des croissants ou des pains au chocolat, on continue à sortir la voiture pour aller chez le boulanger ;
- lorsqu'on fait tourner la machine à pain, on consomme pas mal d'électricité (de 266 à 468 W/h pour un pain basique) ;
- et, surtout, lorsque la mode sera passée, on se retrouvera tous avec nos machines à pain sur les bras, avant qu'elles ne finissent à la déchèterie...

En bref, l'intérêt écologique des machines à pain reste à prouver. Et si l'on faisait notre pain à la main à l'énergie (renouvelable)... du poignet, pour le plaisir de pétrir la pâte fraîche... et de réduire notre impact sur l'environnement ?

### UN CAFE, SVP...

*Même si nous n'en n'avons pas conscience, pour le café, nous avons le choix ! Au-delà du produit (dont la qualité conditionne fortement le résultat), préparer un « petit noir » peut multiplier les impacts sur l'environnement mais aussi les réduire au minimum.*

#### 1- Café « pur cata »

Effectivement, le café fabriqué dans une machine expresso à partir de « capsules » individuelles est fort... en pollution : la capsule (métaux), l'appareil qui se transformera lui-même en déchet, et son utilisation, qui nécessite de l'électricité. Un café qui peut effectivement empêcher de dormir... ceux qui respectent la planète...

#### 2- Café « mieuya »

Moins tendance mais tout aussi efficace, la cafetière électrique permet de limiter les dégâts. Surtout si l'on remplace le filtre papier à usage unique par un filtre perpétuel, ou si l'on composte le filtre (en papier recyclé).

#### 3- Café « écologica »

C'est le café confectionné avec une cafetière à l'italienne ou une cafetière à piston. Des appareils sommaires (qui consomment donc peu de matières premières pour leur fabrication et qui ont une bien meilleure longévité), qui ne nécessitent pas de recourir à l'électricité et qui se passent de filtres. Souvent tout aussi bons que le café pur cata mais nettement moins néfastes pour l'environnement..

#### 4- Café « supra écologica »

Allez, encore un effort ! Un café bio acheté en grains, moulu à l'ancienne à la force du poignet (donc un arôme plus intense), confectionné dans une cafetière à l'italienne ou à piston et dont je récupère le marc pour alimenter mon compost. Résultat : un café supra écologica et d'une saveur incomparable...

### 6 IDEES POUR DEJEUNER ECOLOGIQUE !

- j'achète des produits bio (chocolat, café, lait, fruits, céréales, pain...),
- je fabrique moi-même, ou je fais appel à un artisan qui travaille près de chez moi (pains au chocolat, croissants...),
- j'évite les brioches et petits pains emballés individuellement,
- je choisis des fruits de saison, qui ne viennent pas de trop loin,
- je préfère les jus de fruits locaux (pomme, raisin...) aux jus de fruits exotiques (orange, pamplemousse...)
- je composte le marc de café, et le filtre le cas échéant.