

Véganisme et Zéro Déchet: compatibles ?

texte de Julie Gagné



Blogueuse pour
leblogdejule.wordpress.com

Au début de l'année 2013, j'ai commencé à faire de petites recherches sur le végétarisme dans mes temps libres. L'idée de devenir végétarienne me trottait dans la tête depuis un bon moment déjà, sans jamais en avoir glissé un mot à qui que ce soit. En faisant mes recherches sur le web, j'ai rapidement trouvé davantage d'information sur le végétalisme, dont je n'avais jamais entendu parler.

À la base, si je voulais devenir végétarienne, c'était pour mon amour des animaux. Imaginez ma réaction quand j'ai lu et vu quelles sont les conditions d'élevage des poules pondeuses et des vaches laitières! C'est aussi en m'informant sur le végétalisme que j'ai découvert l'impact environnemental de l'industrie de la viande et de ses dérivés: l'écolo

en moi était maintenant convaincue que le végétalisme était quelque chose qui collait à mes valeurs! Si je n'avais pas été informée de l'impact environnemental de l'élevage industriel, peut-être n'aurais-je pas osé changer mes habitudes, pas par peur du jugement, mais plutôt par peur de l'isolement (je connaissais très peu de végéta*iens à l'époque).

Je suis officiellement végétalienne depuis le 7 septembre 2013 et je me porte mieux que jamais! J'essaie maintenant de consommer des produits véganes le plus possible, ce qui m'amène à ma démarche Zéro Déchet.

J'ai pris connaissance du mouvement lors de la visite de Béa Johnson (auteure du livre *Zéro Déchet*) à l'émission *Tout le monde en parle* au début de l'année 2014. Comme je suis en constante recherche de moyens de diminuer mon impact sur l'environnement, j'ai tout de suite voulu essayer ce mode de vie au mieux de mes capacités!

**alors, est-ce possible
d'être végane en ne
produisant pratiquement
aucun déchet?**

Tout d'abord, pour ce qui est du côté alimentaire, c'est très, très faisable! C'est d'ailleurs dans la cuisine que j'ai commencé à changer mes habitudes. Tout ce qui est légumineuses, lentilles, riz, grains, pâtes (courtes), noix, fruits, légumes, farines et autres ingrédients secs de base est facile à trouver en vrac. De plus, en étant végane, je n'ai pas à me « battre » avec le boucher et la personne au comptoir à fromage pour faire remplir mes contenants!

Personnellement, depuis que je suis végane, je cuisine beaucoup plus parce que je déteste passer mon temps à décortiquer les ingrédients

Je suis officiellement
végétalienne depuis le
7 septembre 2013 et je
me porte mieux que jamais!
J'essaie maintenant de
consommer des produits
véganes le plus possible,
ce qui m'amène à ma
démarche Zéro Déchet.

fficieusement
ne depuis le 7
e 2013 et je me
eux que jamais !
maintenant de
er des produits
plus possible,
amène à ma
eZéro Déchet.

lorsque je fais mon épicerie. Donc, que j'achète en vrac ou non, je cuisine pratiquement tous mes repas moi-même. Je suis donc toujours certaine que mes plats sont exempts de produits d'origine animale et, souvent, il y a beaucoup moins d'additifs alimentaires inutiles. Acheter en vrac me permet aussi de diminuer ma consommation d'huile de palme qui, même si techniquement c'est une huile végétale, provient d'une culture très néfaste pour l'environnement et cause la mort de nombreux animaux. J'achète encore quelques aliments sous emballage, mais je tente de plus en plus de diminuer.

acheter en vrac me permet aussi de diminuer ma consommation d'huile de palme

Où ça se complique, toujours au niveau de l'alimentation, c'est pour ce qui est du tofu et autres substituts de viandes («fausses viandes», seitan, tempeh) et les fromages végétaux. Dans mon cas, je consomme en moyenne un bloc de tofu par mois; je sais qu'il est possible de faire son propre tofu, mais pour moi, l'investissement n'en vaut pas la peine. Pour ce qui est des «fausses viandes», j'en mange plus souvent, mais ça reste tout de même occasionnel. D'ailleurs, je vais tenter d'en consommer moins cette année. Il est aussi possible de faire ses propres fromages à base de noix et j'ai bien envie de tenter l'expérience

sous peu. Heureusement, ces produits ne sont pas essentiels à l'alimentation végétalienne!

Du côté des produits d'hygiène et de beauté, étape où je suis rendue, on peut acheter en vrac ou faire ses propres produits (à partir d'ingrédients qui peuvent aussi être achetés en vrac). La deuxième option peut sembler demander beaucoup de temps, mais il n'en est rien et, au moins, les recettes de cosmétiques faits maison sont souvent véganes ou facilement «véganisables». Du coup, on a des produits plus simples et sains!

Personnellement, j'utilise très peu de produits: shampoing, revitalisant, dentifrice et soie dentaire, gel douche (que je vais remplacer par un savon en barre dès que la bouteille est vide), gel à raser (que je vais remplacer par du savon en barre – le même que j'utiliserai pour me laver) et j'utilise le même baume à lèvres et la même crème à main depuis plus d'un an. Je dois mentionner que je ne me maquille jamais, ce qui explique pourquoi j'ai si peu de produits dans ma salle de bain! Pour ce qui est des tampons et des serviettes hygiéniques, il existe des solutions de rechange réutilisables comme les protège-dessous et les serviettes réutilisables (qu'on peut acheter ou faire soi-même) ou encore la coupe menstruelle. Ces produits ne contiennent pas de produits chimiques ni de parfum et ne sont pas testés sur les animaux. De mon côté, j'ai opté pour la coupe menstruelle que j'ai officiellement adoptée après





quelques jours d'essai seulement, même si j'avais quelques petites fuites (la patience est de mise avec ce petit objet oh! si merveilleux).

Plus tard cette année, je vais tenter de m'attaquer aux produits d'entretien ménager. Encore une fois, il est possible d'acheter certains produits en vrac ou on peut les faire soi-même avec, souvent comme ingrédients de base, du vinaigre blanc et du bicarbonate de soude. Encore une fois, en concoctant ses produits, on s'assure d'avoir des produits véganes qui ne sont pas dangereux pour la santé (de la famille à deux ou quatre pattes) et pour l'environnement!

il est tout à fait possible d'être végane et d'adopter le mode de vie « zéro déchet » en même temps

Bref, il est tout à fait possible d'être végane et d'adopter le mode de vie « zéro déchet » en même temps, que ce soit dans la cuisine, dans la salle de bain, au bureau ou à l'école! Évidemment, au départ, ça demande un peu plus d'organisation et de créativité que ce à quoi nous sommes habitués, mais ces petits efforts en valent vraiment le coup!

Toujours pas convaincu? Allez jeter un coup d'œil à mon blogue où je partage mes découvertes, astuces, recettes et des liens au sujet du véganisme et l'environnement:

leblogdejule.wordpress.com.