



## Zéro déchet en voyage, comment réduire ses déchets simplement ?

**Depuis quelques années, la prise de conscience s'intensifie sur la question de voyager zéro déchet ou tout du moins réduire ses déchets. La pollution plastique est de plus en plus tangible. Les microparticules dévastent les océans et la vie marine qui va avec. Nous constatons aussi que les matières utilisées pour produire ces emballages ne sont pas inépuisables.**

En France, cette pollution ne paraît très visible grâce à un système de récupération des ordures performant, des usines de recyclages et des décharges balisées. Cette pollution existe néanmoins de manière insidieuse, une partie voyageant vers les océans et une autre partant en fumée via l'incinération des déchets.

Les voyageurs constatent souvent le problème des déchets plastiques lors de leurs séjours aux 4 coins du monde. Cette question est soulevée par les emballages qui jonchent parfois les routes ou les espaces naturels. Les inégalités de système de traitement des déchets est vite palpable dans certains pays. C'est pourquoi, il est d'autant plus pressant de réduire ses déchets et d'opter pour le zéro déchet en voyage.

Photo : Lisa fotios by Pexels

Mais comme je le disais plus haut, ce n'est pas parce que les déchets en France sont peu visibles que cela ne pose aucun problème. Ainsi, les outils et ressources que j'évoquerai dans cet article peuvent très bien vous servir au quotidien. Je dirais même qu'il sera plus facile de voyager zéro déchet si vous appliquez cette démarche tous les jours.

### « Les coulisses du voyage », le podcast pour voyager avec sens et bon sens

Tous les 15 jours, je vous propose un nouvel épisode pour répondre à toutes les questions pratiques que vous vous posez sur le voyage.

Comment réduire ses déchets en voyage ? Quelles sont mes astuces ? J'aborde cette question sous tous ces aspects.

Ce podcast est soutenu par [l'assurance de voyage Chapka](#) que nous vous recommandons d'utiliser lors de vos prochaines escapades.

## Voyager zéro déchet : les principes

### Un processus personnel à déployer

Le terme de Zéro déchet pour le néophyte peut faire très peur. Quand j'ai commencé à m'intéresser à la question, il y a 2 ans, j'avais l'impression que c'était un objectif impossible à atteindre. C'est ce « Zéro » qui

fait peur et qui peut même démobiliser. C'est pourquoi je préfère parler de réduction des déchets. L'important selon moi, c'est d'identifier toutes les sources de déchets que l'on peut produire dans son quotidien ou en voyage. Et ensuite de trouver petit à petit des alternatives.

Pour certains aspects cela sera très facile, pour d'autres beaucoup moins. En fonction de sa réalité personnelle, des ressources que l'on a à sa disposition, la démarche de réduire ses déchets en voyage ou à la maison peut prendre plus ou moins de temps. Personnellement, il m'a fallu du temps avant d'avoir ma routine bien calée pour pouvoir faire mes courses en zéro déchet. Il a fallu que j'identifie où m'approvisionner, comment le faire et la manière d'optimiser tout ça pour pas que cela ne me prenne pas trop de temps. Quand on parle de voyager Zéro déchet, on ne peut pas faire l'économie de l'organisation et de l'anticipation. Donc tout cela se prépare, et chacun doit trouver le mode opératoire qui lui convient le mieux pour que cela fonctionne sur la durée.

Vous aurez certainement des moments où vous ne trouverez pas d'alternatives 100% zéro déchet en voyage, mais là encore il y a sûrement des solutions pour réduire ses déchets ou privilégier certains déchets à d'autres, car moins impactants.

## La démarche des 5 R

Pour vous aider à réduire vos déchets en voyage, il est très important de connaître la règle des 5 R qui fixe des bases solides pour bien démarrer dans le zéro déchet.

### Refuser

Première règle du zéro déchet, il est important de refuser par avance tout déchet potentiel comme un sac plastique, une paille ou autre ustensile jetable, un objet dont vous n'avez pas l'utilité etc...

C'est une règle qui peut être complexe à appliquer, car on ne veut pas toujours passer pour l'écolo de service, ni froisser une personne.

Mon conseil, pour que vous soyez le plus à l'aise dans le refus, c'est de l'anticiper et de proposer une alternative à votre interlocuteur.

Exemple concret à la boulangerie : plutôt que dire, ne me mettez pas de sac plastique. Dites plutôt : pourriez vous me mettre la baguette dans mon sac en tissu ou bien merci, je vais prendre le pain tel quel.

J'ai remarqué que lorsqu'on tend son « accessoire zéro déchet » à la personne, c'est beaucoup plus simple pour elle de comprendre la raison de votre refus.

En voyage, cela peut se corser, car le zéro déchet n'est pas toujours très en vogue. En Tunisie récemment, plusieurs commerçants s'étonnaient voir s'offusquaient que je ne prenne pas leurs sachets plastiques (parfois même pour un achat qui tenait dans une main). En montrant mon sac en toile, ça passait souvent mieux. Et pour ceux qui ne comprenaient pas, je leur expliquais tout simplement que je n'en avais pas l'utilité et que je ne voulais pas que cela finisse dans la mer.

### Réduire

« Le meilleur déchet c'est celui que l'on ne produit pas ! »

Une citation claire pour évoquer la deuxième règle qui est celle de réduire ses déchets en amont. Cela veut dire réduire les emballages ou l'achat d'objets non utiles ou non durables. L'alimentation étant un des premiers postes générant des déchets, les courses en vrac sont l'alternative première. De plus en plus de magasins proposent d'acheter en vrac en emmenant ses propres contenants pour un tas de produits. Au marché, il est aussi très simple de venir avec ses sacs en tissus pour les fruits et légumes mais aussi ses

---

tupperwares ou bocaux pour les produits frais (viandes, fromages etc...)

## Recycler

Il y a des situations où l'on n'a pas réussi à refuser ou réduire un éventuel déchet. Si on se retrouve dans cette situation, il est important de choisir l'option qui favorise au maximum le recyclage possible. Par exemple, si vous devez acheter un aliment avec un emballage, privilégiez ceux en verre, en aluminium ou en carton plutôt qu'en plastique. Et une fois que vous devez le jeter, utilisez la poubelle ou filière adéquate pour qu'il soit recyclé.

## Réutiliser

Un des principes forts du zéro déchet, c'est de prolonger au maximum la vie des objets et des produits. Ainsi, dans cette catégorie, on comprend le fait de privilégier les achats d'occasion, le réemploi, et la réparation. Dans une démarche zéro déchet, on va tenter par tous les moyens de réparer un objet s'il est cassé, de lui inventer une seconde vie, de le donner si on n'en a plus l'utilité.

## Composter

Photo : Ella Olsson by Pexels

Dernier principe du zéro déchet, le compostage ! Même si on perçoit en général moins les déchets organiques comme polluant, ils n'en restent pas moins problématiques. En effet, ils viennent grossir nos poubelles qui partent à l'incinération, produisant ainsi beaucoup d'émissions polluantes. Il est donc important pour cela de les réduire en les compostant.

Si vous habitez en maison ou si vous avez un extérieur, vous pouvez installer facilement un composteur. En ville, si vous habitez en appartement, renseignez vous auprès de votre mairie car il y a de plus en plus de composteurs collectifs ou de quartier. Enfin, si les deux premières options ne sont pas envisageables, vous pouvez installer un lombricomposteur qui prend peu de place en intérieur.

Pour transposer ces règles au voyage zéro déchets, prenez déjà un moment pour réfléchir à tous les déchets que vous produisez lors de vos escapades. Quels sont les moments, les activités ou les situations où vous en produisez le plus ? Mettez en face des alternatives pour éviter de produire ces déchets (si vous séchez à cette étape là, la suite de l'article devrait vous intéresser puisque j'en développe énormément).

---

Pour en savoir plus sur le zéro déchet au quotidien, connaître de nombreuses astuces et ressources, je vous recommande l'excellent guide de la famille zéro déchet qui aborde de nombreuses thématiques. Vous pouvez aussi consulter le guide Tout faire soi même pour apprendre à confectionner vos propres cosmétiques solides mais aussi des accessoires pour la maison.

Pour les astuces zéro déchet spéciales voyage, poursuivez la lecture de l'article.

---

## Préparation d'une valise zéro déchet, les accessoires indispensables en voyage

La première étape pour voyager zéro déchet, c'est de vous procurer quelques accessoires qui vous aideront une fois sur place.

---

## Gourdes et accessoires de purification de l'eau

La consommation d'eau en voyage est responsable d'une quantité phénoménale de déchets, notamment de bouteilles en plastique. Le premier réflexe à adopter est de vous procurer une alternative durable.

Photo : Julia Sakelli by Pexels

Voici les éléments que vous pouvez acquérir pour éviter les bouteilles en plastiques :

- Gourdes : préférez celles en inox qui se lavent plus facilement et ne donnent pas de goût à l'eau

[Acheter une gourde en inox ou en verre](#)

- Gourdes filtrantes : si vous voyagez dans des pays où l'eau n'est pas potable ou en trek, vous pouvez opter pour une gourde filtrante qui évitera la contamination de l'eau par des bactéries, microbes etc. [Les marques Lifestraw](#), Water to go, Katadyn et Grayl en proposent. Si vous n'avez pas de gourdes filtrantes vous pouvez bouillir l'eau avant de la consommer ou acheter des pastilles purifiantes. Pour les randonnées, [Lifestraw propose également des pailles filtrantes](#) très pratiques pour récupérer et purifier de l'eau partout.
- Stéripen : il s'agit d'un ustensile que l'on trempe dans l'eau et qui anéantit les microbes, bactéries et virus. Son coût est relativement important, mais il peut être intéressant si vous voyagez fréquemment dans des zones ou conditions où vous devez purifier l'eau. De plus, il est rechargeable (sans pile) et ne nécessite pas de pièces de rechange contrairement aux gourdes filtrantes. [Retrouvez ici le retour détaillé de Planet Addict au sujet de son utilisation.](#)
- Paille en inox ou en Bambou : pour éviter les pailles en plastique, vous pouvez vous procurer également une paille en inox ou en bambou réutilisable.

---

Pour plus de détail sur ces différents accessoires, [vous pouvez consulter l'article suivant.](#)

---

## Trousse de toilette spéciale voyager zéro déchet

Les produits d'hygiène sont aussi responsables d'une quantité importante de déchets en plastique. Il existe aujourd'hui de nombreuses alternatives pour constituer une trousse de toilette zéro déchet en voyage :

Cosmétiques solides zéro déchet

- Cosmétiques solides : de nombreuses marques proposent désormais des savons, shampooings, déodorants et même dentifrices en format solide sans emballage. Je peux vous conseiller des marques comme Lamazuna, Savon de Joya, Pachamanaï... Pour les savons, préférez ceux saponifiés à froid.
- Oriculi en bambou ou coton tige lavable pour remplacer les cotons tiges jetables
- [Coupe menstruelle /serviettes hygiéniques lavables ou culottes menstruelles](#)
- Brosse à dent à tête interchangeable – [Dans cet article, vous verrez différents modèles.](#)
- Mouchoirs en tissu
- Lingettes lavables

La marque Lamazuna propose de jolis coffrets cosmétique zéro déchet pour démarrer ou pour offrir. Il en a plusieurs en fonction du type de cosmétiques et d'accessoires dont vous avez besoin.

[Découvrir les kits zéro déchet](#)

Je n'évoque pas les autres produits cosmétiques car je suis très minimaliste et je n'utilise rien de plus que ce qui est mentionné. Pour ce qui est de la trousse de médicaments, je ne préconise pas spécialement le recours aux huiles essentielles. Elles ne sont pas si écolos que ça (dans leur process de fabrication et leur dégradation) et il faut bien savoir les utiliser. En revanche, je pense qu'il faut utiliser modérément les

---

médicaments et n'en avoir recours qu'en cas de besoin. Il est préférable d'emporter le strict minimum (paracétamol, désinfectant, thermomètre) et de consulter sur place si besoin de se soigner (les antibio, anti-dihariériques etc utilisés en France ne sont pas forcément adaptés, n'en déplace à certains médecins qui vous feront dévaliser une pharmacie avant de partir). En emmenant trop de médicaments, c'est le gâchis presque assuré.

---

Pour trouver ces produits, cherchez les magasins zéro déchet ou vrac, les magasins bio, près de chez vous. Si vous n'avez pas ce type de boutiques à proximité, vous pouvez commander en ligne sur des sites comme Mes courses en vrac. Essayez de mutualiser vos achats pour éviter des emballages supplémentaires.

---

## Sacs en tissu et autres contenants

Que ce soit au quotidien ou en voyage, pour être dans une démarche zéro déchet, je vous conseille de vous munir des accessoires suivants pour pouvoir faire vos courses sans emballages :

Boîtes hermétiques pour faire ses courses en mode zéro déchet

- Plusieurs totebags pour porter vos courses, mais aussi bien ranger vos affaires dans votre valise ou sac à dos – Récupérez ceux qui traînent sûrement chez vous.
- Des sacs à vrac de tailles différentes pour l'achat des produits alimentaires secs (pâtes, riz, etc.). Vous pouvez recycler de vieilles chutes de tissus si vous avez l'âme d'une couturière.
- Beewrap (tissu enduit de cire d'abeille) qui remplace le papier d'aluminium ou le cellophane pour emballer vos sandwich ou encas. On le trouve dans les magasins zéro déchet ou on peut le confectionner facilement soi même.
- Plusieurs boîtes hermétiques pliables (de type tupperware ou sea to summit) pour emporter vos repas, faire des achats de produits frais sur les marchés ou récupérer des restes
- Tasse isotherme ou gobelet pliable
- Couverts réutilisables en bambou ou inox (attention aux couteaux à mettre dans les bagages en soute)

[Acheter vos accessoires Zéro déchet en ligne](#)

## Garde robe et matériel de voyage d'occasion

Enfin, pour être dans une démarche de réduction des déchets en voyage, il est nécessaire de regarder du côté de sa garde robe et des accessoires que l'on emporte dans sa valise ou sac à dos.

On voit fleurir des articles sur le net du type « les 50 accessoires indispensables en voyage... » mais en réalité on a souvent moins besoin de choses qu'on ne le pense.

Avant d'acheter un vêtement ou matériel spécifique, réfléchissez bien en amont à son utilité à la fois durant le voyage, mais aussi par la suite.

Si vous partez au ski de manière occasionnelle, il est peut être plus judicieux de se faire prêter du matériel ou de le louer plutôt que de l'acheter.

En revanche, si vous campez à chaque voyage, il vous faudra un nécessaire de camping, mais rien ne vous empêche de regarder du côté du marché de l'occasion pour réduire votre empreinte écologique.

---

[Retrouvez une sélection d'accessoires zéro déchet dans nos idées de cadeaux éco-responsables pour voyageurs](#)

---

---

## Autres accessoires pour voyager zéro déchet

Je vous liste en vrac d'autres choses que j'emporte en amont avec moi lors de mes voyages et qui m'évitent d'acheter sur place des produits (au risque de ne pas les trouver sans emballages)

- Des épices, une éponge en tissu et un petit contenant avec du liquide vaisselle si je sais que je vais cuisiner
- Un peu de savon ou de lessive si je compte laver mon linge en cours de route
- Des serviettes et mouchoirs en tissus
- Un petit kit de couture

## Quelques gestes et astuces pour voyager zéro déchet

### Anticiper ses balades et déplacements

Avoir une valise avec **tous les accessoires zéro déchet**, c'est bien, mais ensuite il faudra avoir les bons accessoires au bon moment. Quand vous vous baladez, assurez vous d'avoir toujours les bons accessoires à portée de main.

Si vous partez en randonnée à la journée, n'oubliez pas votre nécessaire de pique nique et votre gourde par exemple. Si vous prévoyez de faire des emplettes, prenez vos sacs à vrac et contenants.

### Refusez les emballages en voyage

J'en parlais dans la description des piliers du voyager zéro déchet. Lors de votre séjour, vous devrez refuser à maintes reprises des emballages ou futurs déchets, que ce soient les pailles et couverts en plastiques dans les bars et restaurants, les prospectus en tous genres, ou les cosmétiques en doses individuelles dans les hôtels. Faites-le le plus tôt possible et réfléchissez à la manière de le faire pour être le plus à l'aise avec cela.

### Bien choisir la manière de s'alimenter

L'alimentation est un des postes les plus important en terme de déchets. Voici quelques pistes à suivre pour voyager zéro déchet.

- Lors de vos achats alimentaires, préférez les marchés au supermarchés, il sera plus facile d'utiliser vos sacs à vrac et contenants.

Dans certains pays, il est possible de trouver également des magasins bio, vrac ou zéro déchet. En France, vous pouvez regarder du côté des biocoop qui proposent souvent du vrac, mais également du réseau de boutiques zéro déchet Day by day. Ensuite, dans chaque grandes villes, il y a des boutiques zéro déchet indépendantes que vous pouvez retrouver sur l'annuaire **d'Abracada-frac**.

A l'étranger, cherchez les boutiques proposant du vrac / Zéro déchet sur les moteurs de recherche en utilisant les termes « bulk, zero waste, organic food store ou farmer's market ». Aux États Unis, Canada et Royaume Uni on trouve par exemple les magasins « Whole food ». Vous pouvez également regarder l'application de Béa Johnson qui recense des lieux zéro déchet à travers le monde sur **Zero waste home international**.

- Anticipez vos pique niques et encas et préparez les vous même. Si vous devez manger rapidement et que vous n'avez pas prévu à l'avance, ce sera moins simple de trouver une solution réduisant les déchets.

- 
- Cuisinez également vos repas en choisissant un hébergement qui le permet (appartement, gîte ou auberge de jeunesse avec une cuisine)
  - Si vous mangez à l'extérieur, évitez les fast food qui utilisent beaucoup d'emballages. Avant de vous installer, regardez si l'établissement utilise des contenants à usage unique.
  - Toujours au restaurant, pensez à refuser dès votre commande les pailles et autres contenants à usage unique
  - Si vous êtes à l'hôtel ou en maison d'hôtes, privilégiez des hébergements durables avec une politique en matière de réduction des déchets. [J'ai dédié un podcast et un article sur les ressources utiles pour trouver des hébergements durables.](#)

## La question des déchets invisibles : le numérique

Les appareils électroniques et les aspects numériques font souvent partie de nos voyages et j'ai à ce sujet plusieurs recommandations.

- Privilégiez vos achats d'appareils électroniques sur des sites comme [backmarket](#) qui favorisent le reconditionnement, ou achetez les d'occasion.
- Prenez en soin pour les garder le plus longtemps possible. En voyage, avec le sable, l'humidité, les déplacements, ils peuvent s'abîmer plus facilement.
- Ne négligez pas la pollution liée au numérique et pensez à nettoyer votre boîte mail régulièrement, à ne pas trop stocker en ligne vos documents ou photos.

## Se renseigner sur les pratiques de recyclage et la gestion des déchets en voyage

Si jamais vous avez des déchets à jeter lors de votre voyage, renseignez-vous sur les possibilités de tri et de recyclage afin de les respecter au mieux.

Ainsi, si vous avez recours à des emballages, vous pourrez choisir de préférence ceux qui se recyclent le mieux comme le verre ou le carton plutôt que le plastique.

## Le zéro déchet jusqu'à votre retour de voyage

Au cours de votre voyage, si jamais vous devez jeter un déchet qui vous semble compliqué à traiter (vêtement usagé, piles, déchets électroniques, etc...) pensez à le ramener avec vous. Il sera peut être plus facile de trouver une solution de recyclage, de traitement ou une filière de réemploi dans votre pays.

---

Pour en savoir plus sur le voyage zéro déchet, je vous conseille d'aller jeter un coup d'oeil au blog de [Soundwave on the road](#) et à celui de [Deux évadés](#). Ces deux couples voyagent en van et on adopté des comportements très poussés afin de voyager zéro déchet.

---

Quelques sites spécifiques sur le zéro déchet :

Planète Zéro déchet : un site très complet pour mettre en place le zéro déchet au quotidien. De nombreuses alternatives et recettes sont proposées pour vous accompagner.

[Zéro déchet France](#) : propose aussi beaucoup de ressources et notamment un guide gratuit pour bien démarrer le zéro déchet.

J'espère que cet article vous sera très utile, je n'ai pas pu être exhaustive dans cet article donc n'hésitez pas à me poser vos questions en commentaires, je me ferai un plaisir d'y répondre.

Cliquez sur l'image pour vous abonner au podcast

*N'hésitez pas à me soumettre des sujets et me faire des retours en commentaires de cet article qui reprend les notes de l'épisode.*

*Et si le cœur vous en dit, mettez moi plein d'étoiles sur votre appli de podcast préférée pour faire connaitre « les coulisses du voyage » !*