

MON CARNET MALIN POUR MIEUX CONSOMMER



ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Énergie

MON CARNET MALIN POUR FAIRE MOINS DE DECHETS !

Ce carnet de courses a été conçu pour vous aider à mieux choisir vos produits et à penser à de petites choses bien utiles lorsque vous faites vos courses.

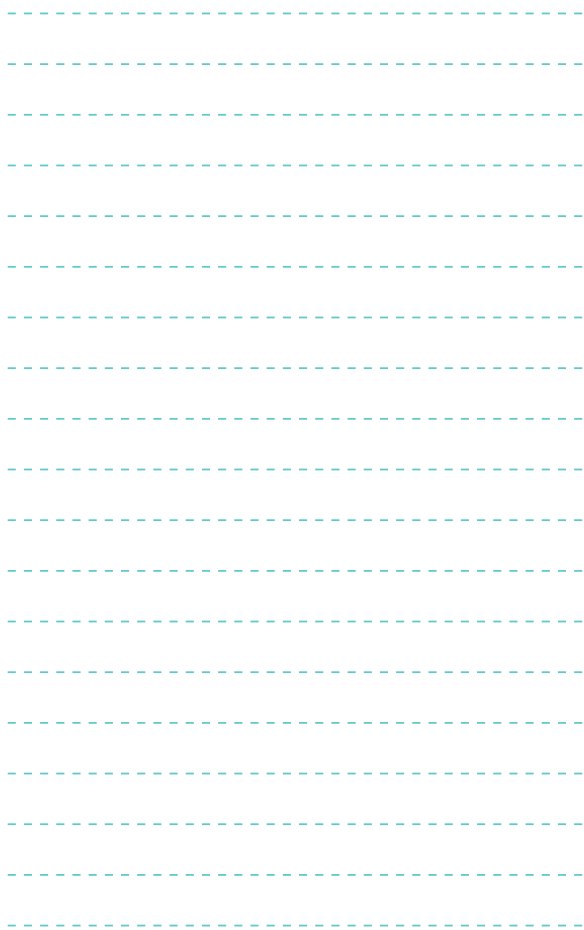
En tant que consommateurs, nous jouons un rôle essentiel pour réduire les déchets.

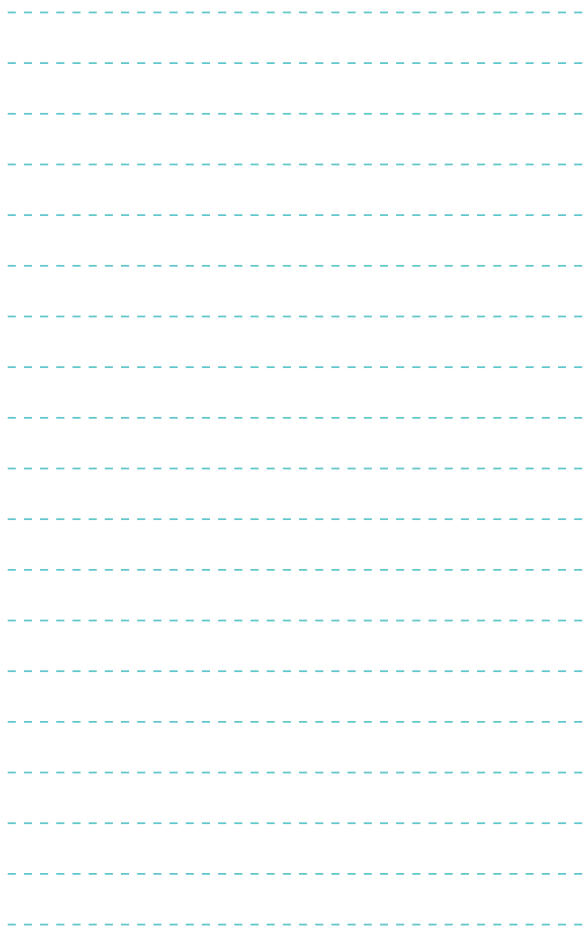
Vous vous demandez comment faire ?

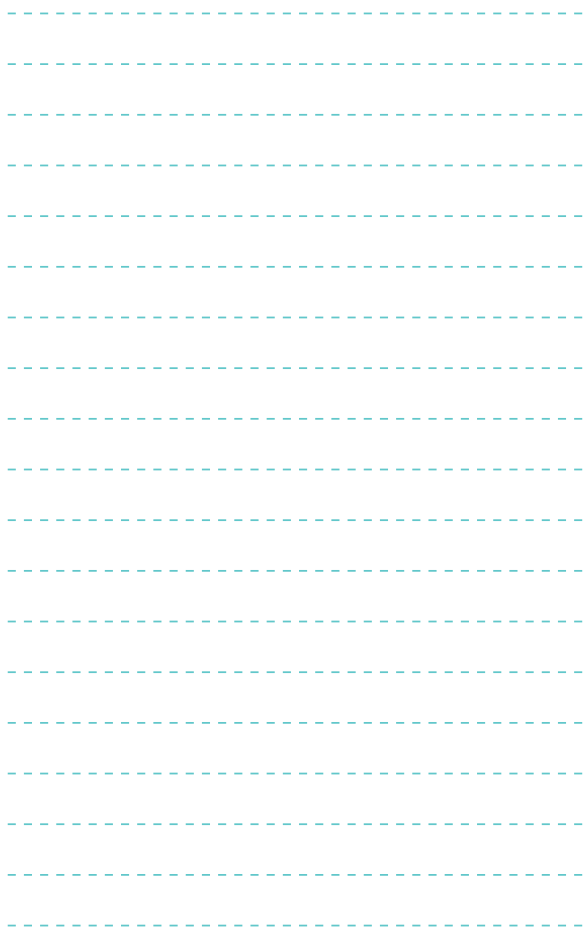
Suivez nos conseils tout au long de ce carnet de courses et vous verrez que ce n'est pas si difficile !

Moins de déchets, c'est moins de pollution et de nuisances, moins de ressources naturelles consommées, d'énergie utilisée. Cela diminue le coût de gestion de nos déchets et notre facture lors de nos achats.

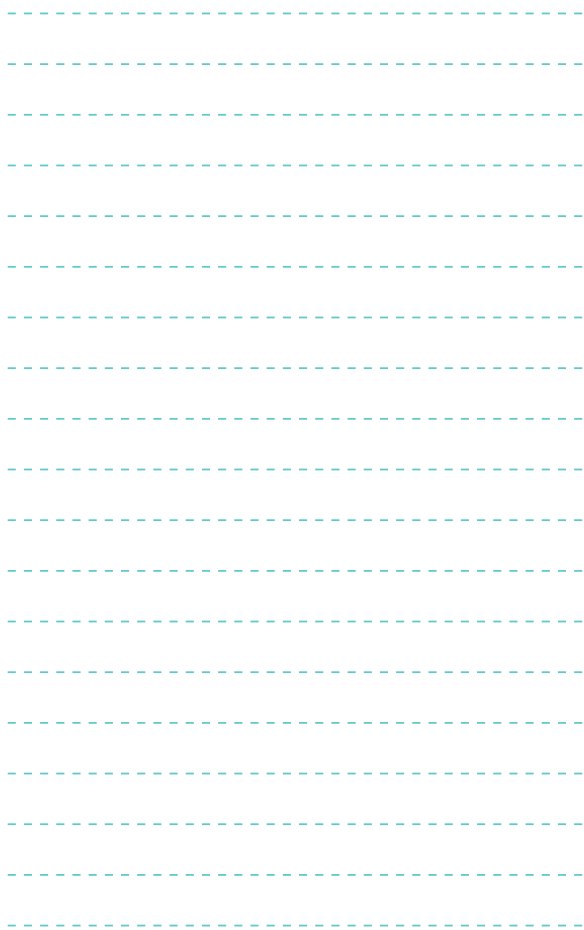
Maintenant, c'est à vous de jouer !

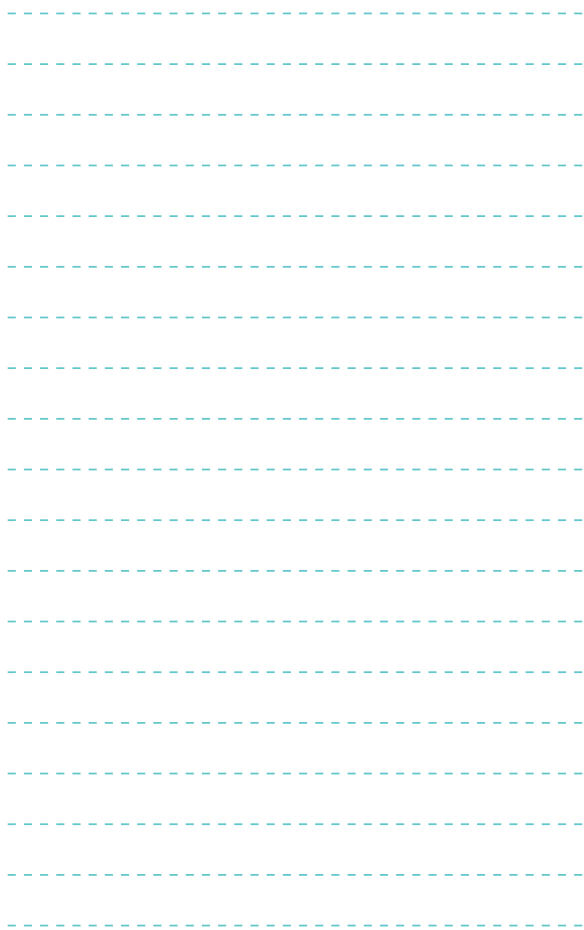


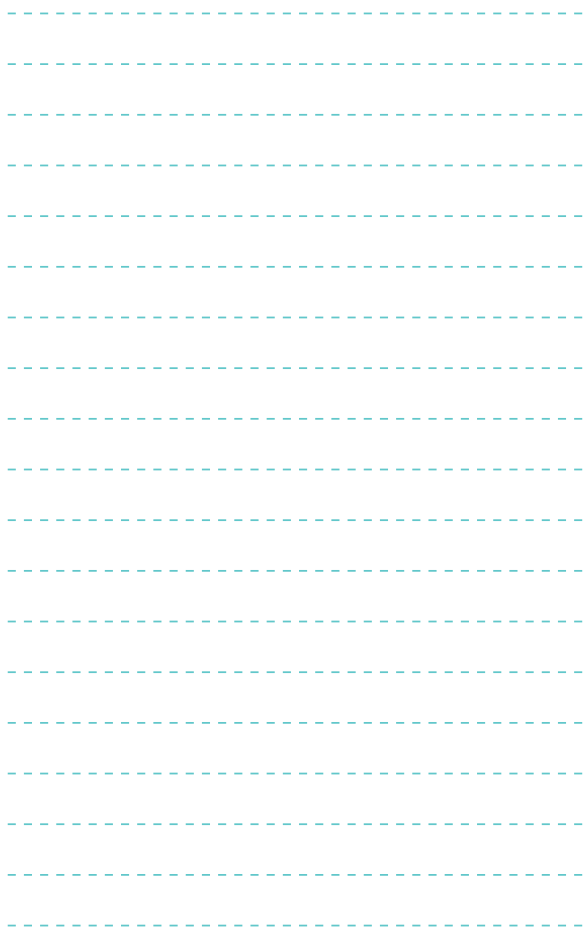




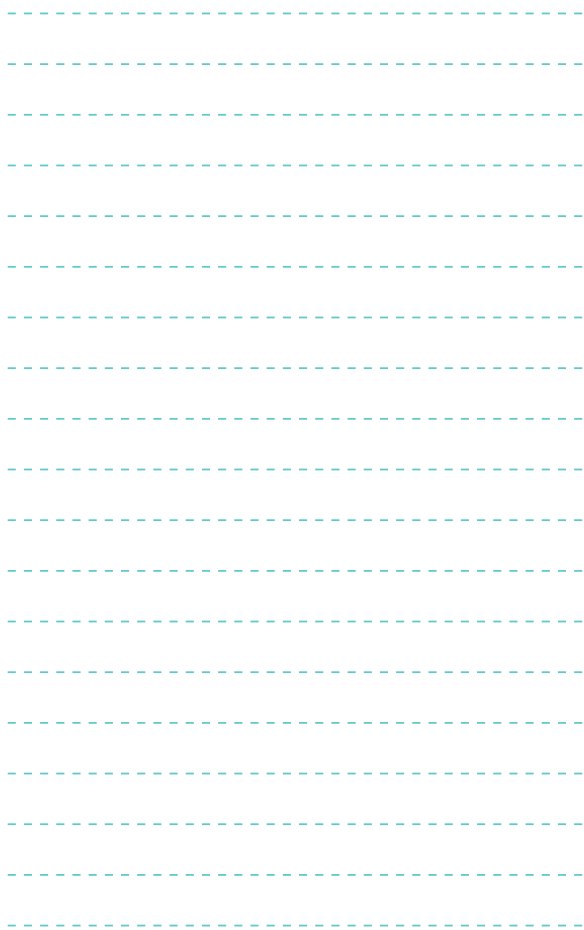


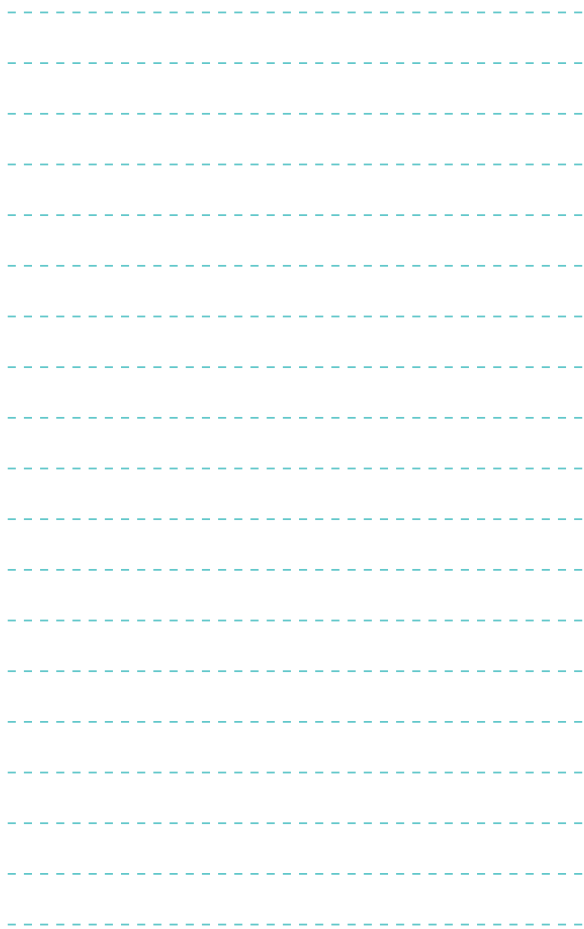


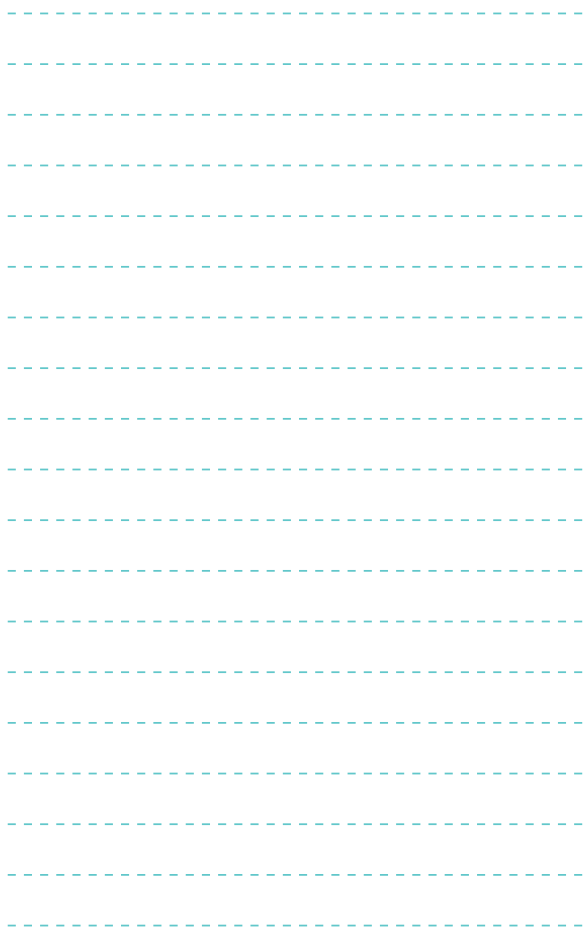


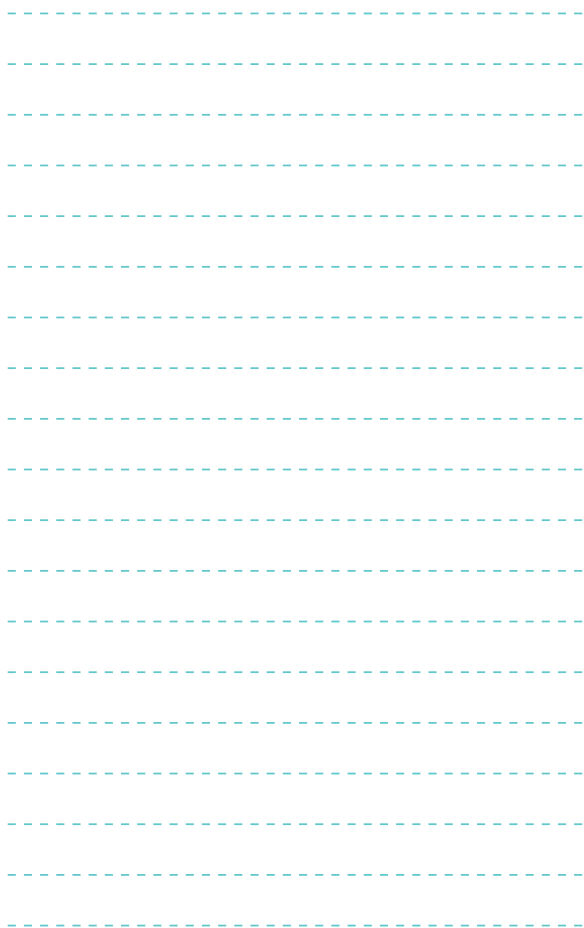


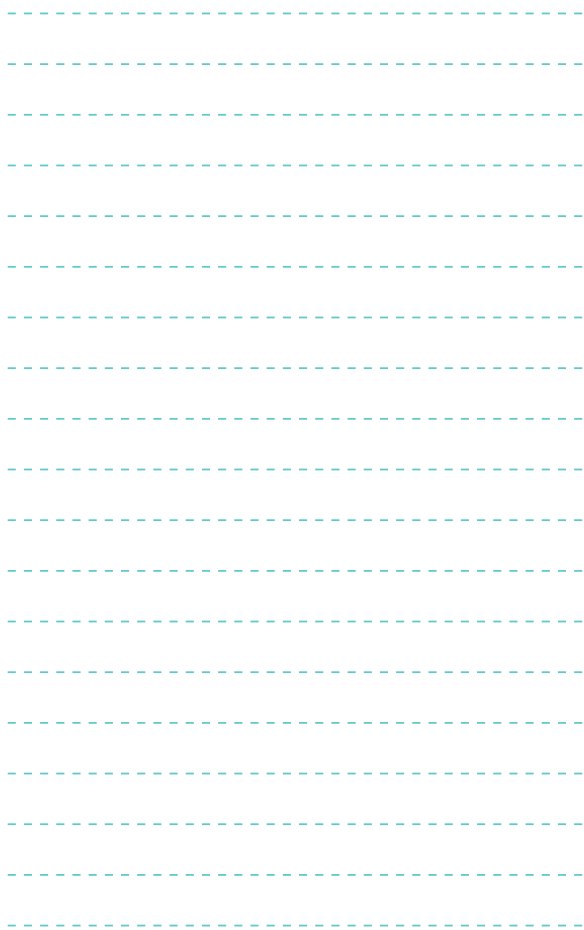


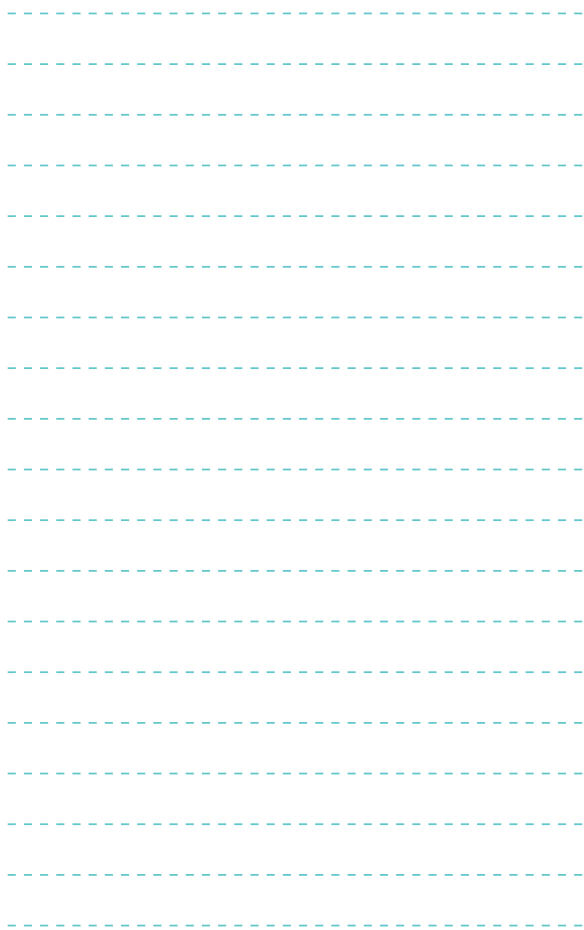


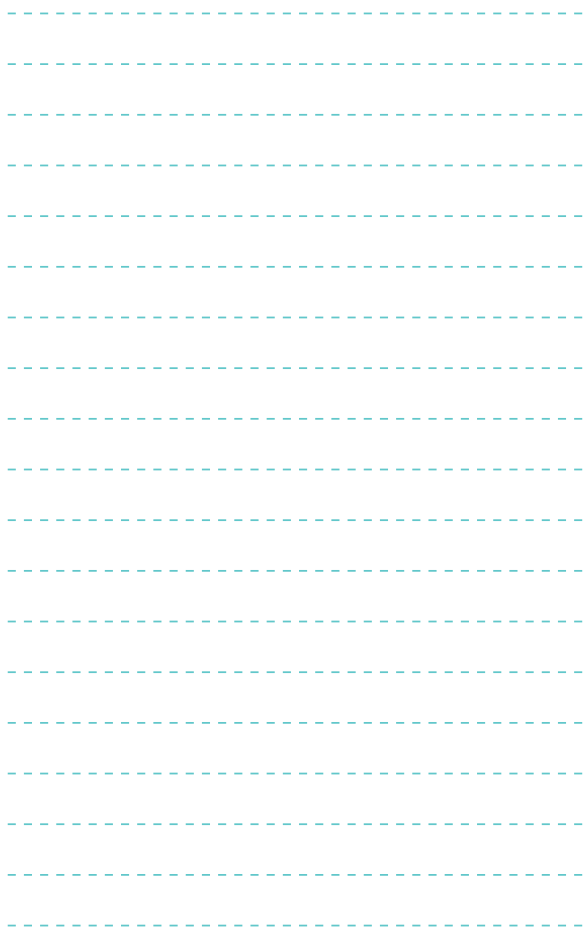










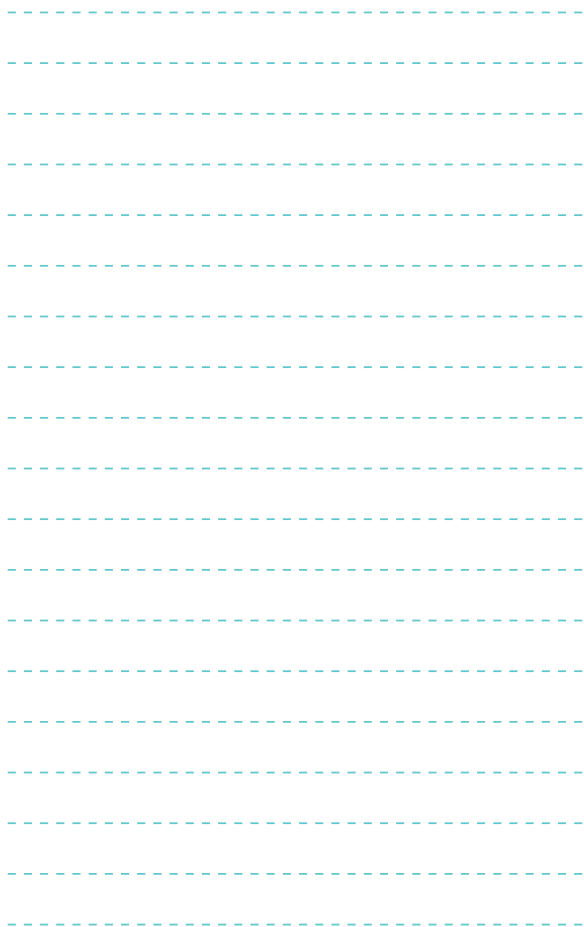




L'INFO DU JOUR : pour les fêtes d'anniversaires, les « pique-niques »..., on est souvent tenté d'utiliser de la vaisselle jetable. Ce sont des déchets que l'on peut facilement éviter et c'est tellement plus agréable de manger dans de la vraie vaisselle !

LE GESTE DU JOUR : pour le pique-nique, j'utilise des boîtes alimentaires hermétiques, des gourdes, les assiettes et les couverts de tous les jours. Je limite ainsi les déchets du pique-nique. Je ne laisse bien sûr aucun déchet derrière moi : je les jette dans les poubelles disponibles ou je les rapporte chez moi.

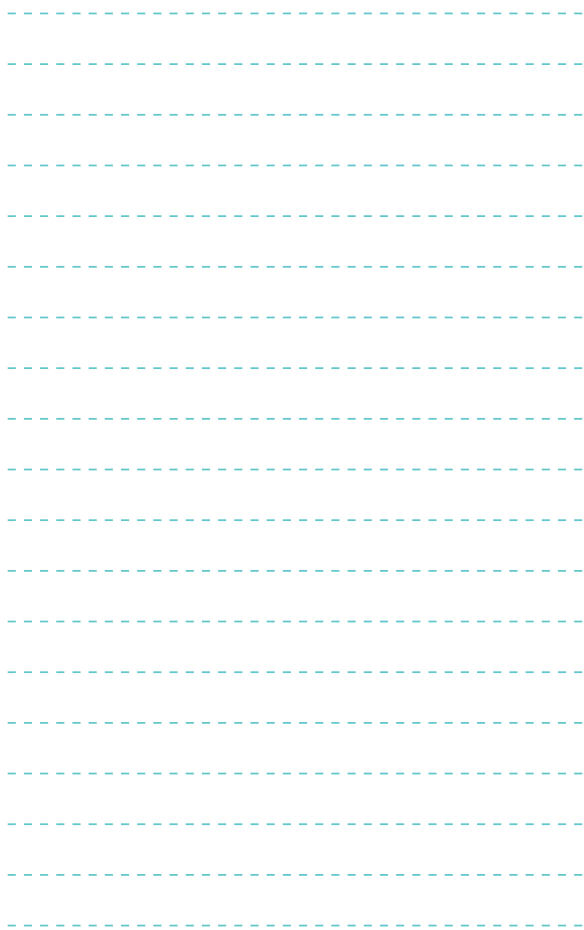
MA LISTE DE COURSES



L'INFO DU JOUR : 40 % du poids de nos poubelles est composé de déchets fermentescibles (déchetts de cuisine, de jardinage, etc.) qui pourraient être compostés.

LE GESTE DU JOUR : je composte ces déchets dans mon jardin ou sur mon balcon plutôt que de les jeter à la poubelle. Je produirai ainsi à domicile un excellent fertilisant pour mes fleurs et mon potager.

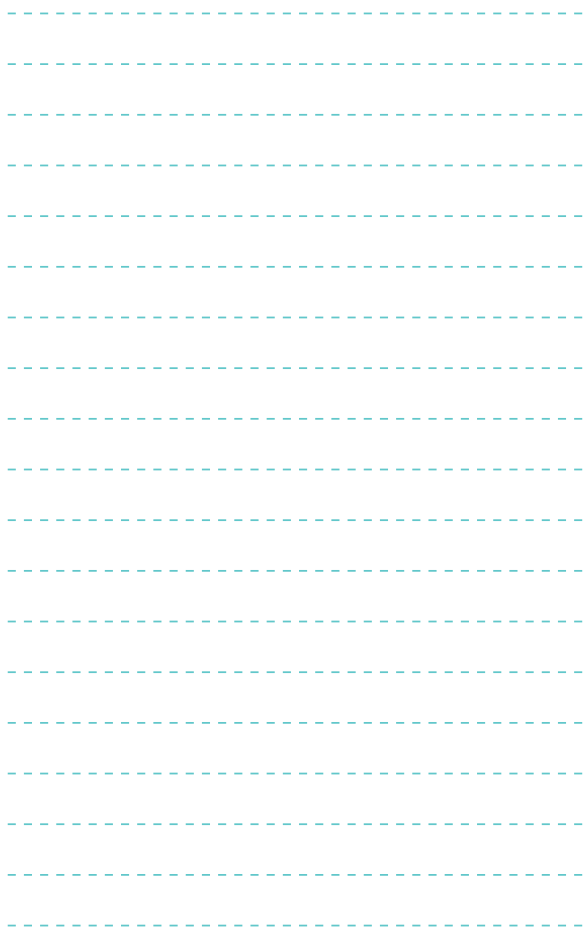
MA LISTE DE COURSES



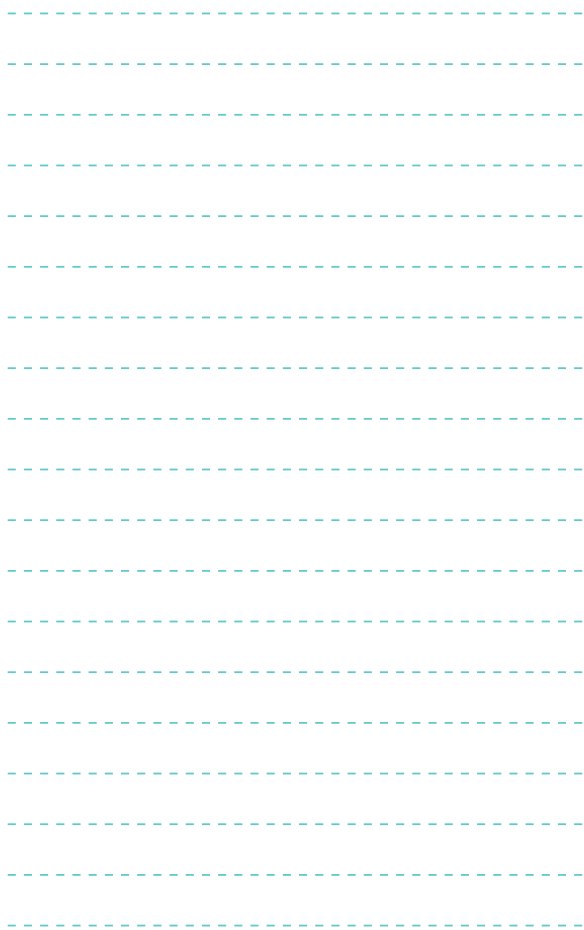
L'INFO DU JOUR : certains distributeurs ou fabricants proposent de reprendre les cartouches d'imprimante usagées. Ces cartouches seront ensuite recyclées ou remplies de nouveau. Des bacs de collecte sont mis à disposition des particuliers en magasins. Il est également possible de renvoyer les cartouches par courrier (enveloppe spéciale fournie à l'achat de la cartouche). Pour en savoir plus : www.cart-touch.org (14 marques d'imprimantes s'engagent pour inciter à recycler les cartouches usagées).

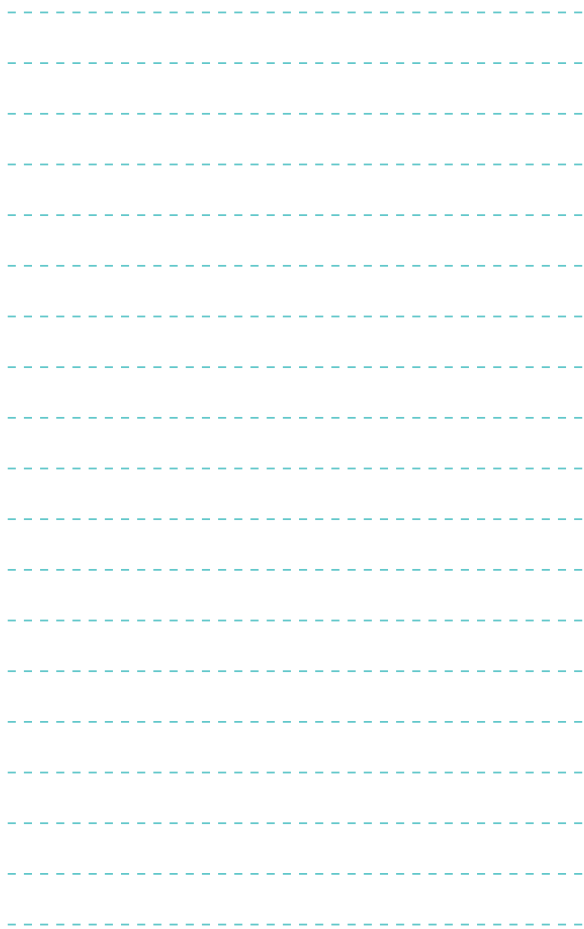
LE GESTE DU JOUR : je choisis de préférence des cartouches d'encre avec le logo NF Environnement.

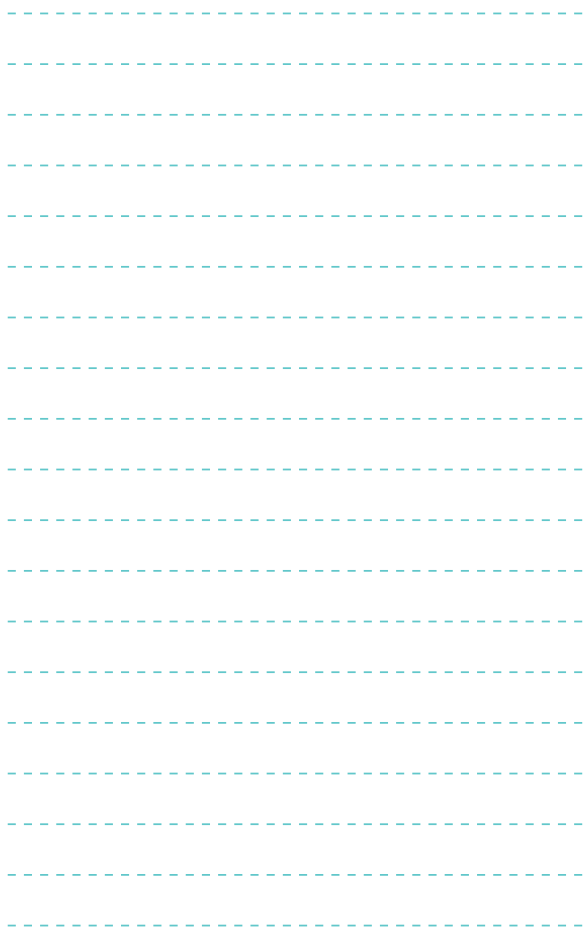
MA LISTE DE COURSES









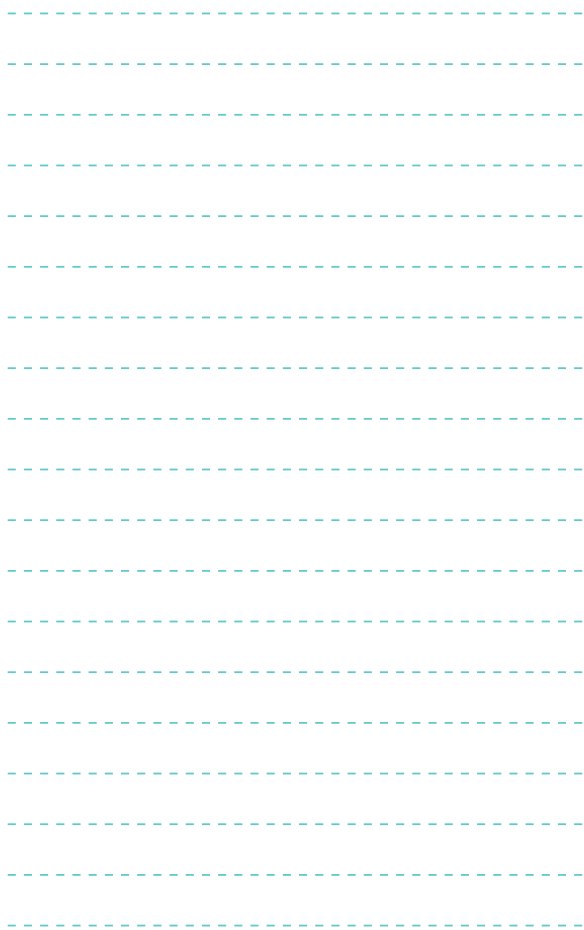


L'INFO DU JOUR : un goûter pour l'école doit être facile à transporter, c'est pour cela qu'on utilise souvent des produits emballés en petite dose, mais qui génèrent plus de déchets. Il est tout aussi pratique de remplacer une brique de jus de fruits par une gourde et d'utiliser une boîte à goûter pour y glisser du pain et du chocolat, des fruits secs ou quelques biscuits.

LE GESTE DU JOUR : j'utilise une boîte à goûter et j'évite d'acheter des mini-produits qui produisent plus de déchets et sont plus chers.

MA LISTE DE COURSES

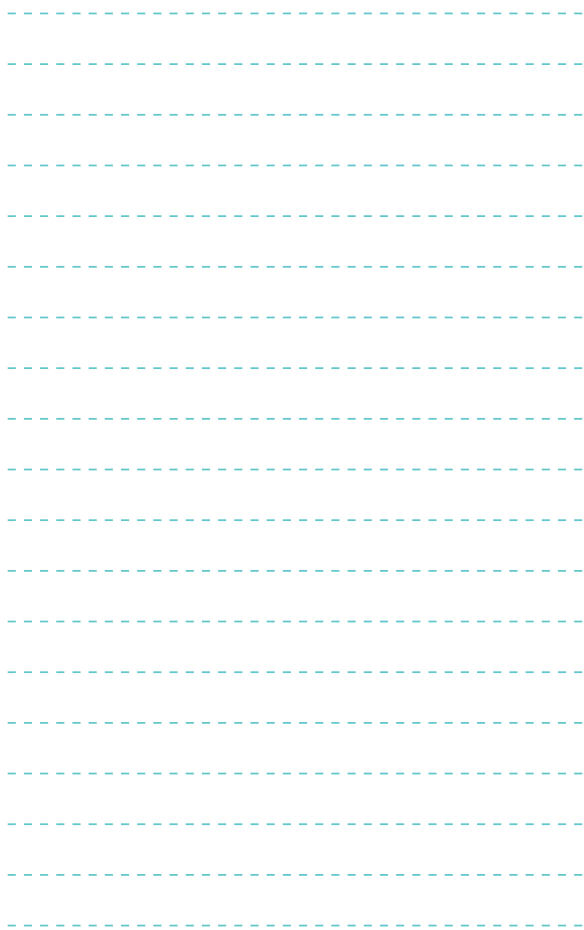




L'INFO DU JOUR : une nouvelle forme d'économie émerge avec la consommation collaborative. Le troc et l'échange sans contrepartie financière emballe de plus en plus de personnes. On peut aujourd'hui échanger sa maison mais aussi des livres, des vêtements, de la musique, des jouets.... Et aussi une heure de jardinage contre un cours de maths... La créativité dans ce domaine est sans limite.

LE GESTE DU JOUR : au bureau, à l'école, dans mon immeuble, j'organise un échange d'objets. C'est convivial et cela permet d'éviter de jeter des objets qui peuvent encore servir ou d'acheter des objets neufs.

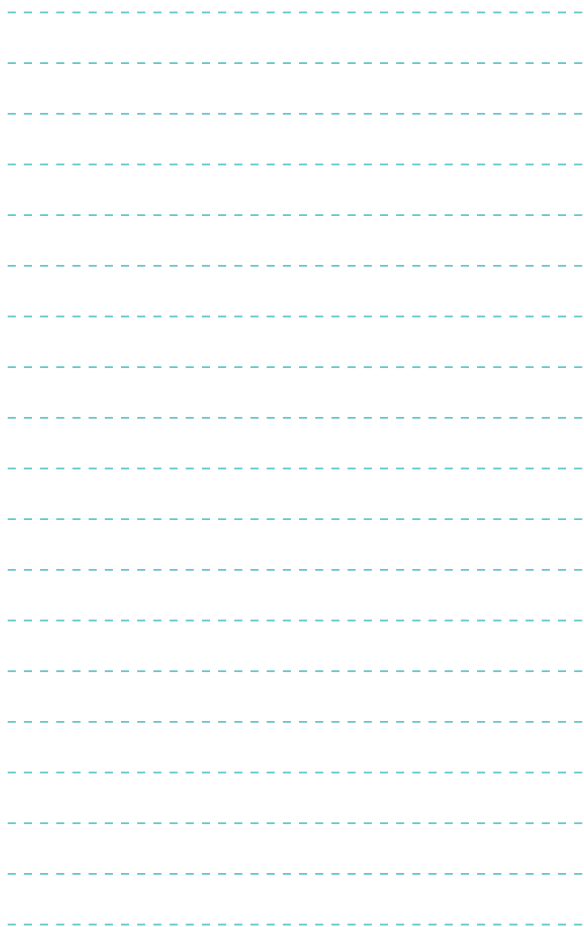
MA LISTE DE COURSES



L'INFO DU JOUR : à la rentrée des classes et pendant toute l'année scolaire, vous allez devoir acheter des fournitures. Pour ces fournitures et pour la papeterie aussi, vous pouvez vous fier aux écolabels qui garantissent la qualité du produit et un moindre impact environnemental de sa fabrication à son élimination. Ils limitent également l'utilisation de produits toxiques pour l'environnement et la santé.

LE GESTE DU JOUR : avant de partir faire les courses, je regarde l'état des fournitures et le stock restant. J'achète de préférence des fournitures portant un écolabel ou celles qui paraissent solides et qui résisteront aux chocs !

MA LISTE DE COURSES



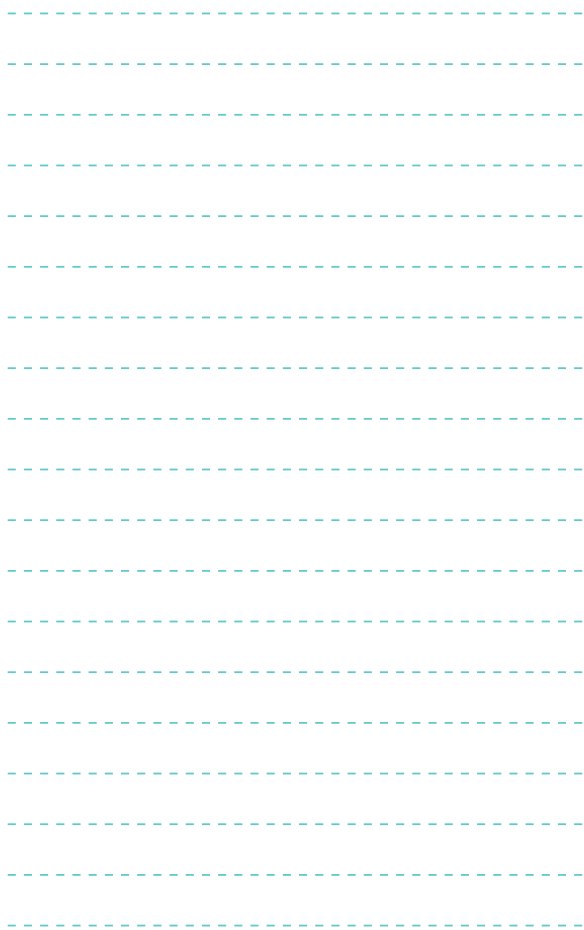


L'INFO DU JOUR : cuisiner les restes permet de limiter le gaspillage alimentaire. Par exemple, le bouillon de pot-au-feu peut être :

- congelé dans des bacs à glaçons après filtration, pour servir ensuite de « cube » de bouillon,
- utilisé en court-bouillon ou en soupe agrémentée de pâte de type vermicelle,
- épaissi avec de la crème et de la farine de maïs et ainsi transformé en sauce,
- versé dans les plantes en tant qu'engrais (sauf le jus de chou, acide, et celui des pommes de terre à cause de l'amidon).

LE GESTE DU JOUR : je cherche des idées de recettes pour accommoder les restes et j'évite ainsi de jeter des aliments.

MA LISTE DE COURSES



ENSEMBLE, RÉDUIRE C'EST AGIR !

Nous pouvons réduire nos déchets par quelques gestes simples :

1. J'utilise des sacs réutilisables pour faire mes courses
2. J'inscris « PAS DE PUBLICITE » sur ma boîte aux lettres
3. J'évite le gaspillage alimentaire
4. J'achète en vrac ou en grand format
5. J'achète des produits sans emballages superflus
6. J'achète des produits d'occasion
7. Je limite mes impressions
8. Je fais du compost
9. J'utilise des piles rechargeables
10. Je donne mes vieux vêtements et les objets qui ne me servent plus
11. J'emprunte ou je loue mes outils
12. Je fais réparer mes appareils

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :
www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens
www.reduisonsnosdechets.fr

8310

