

# Consommation responsable : 7 éco-gestes pour vivre sans déchet ou tout au moins les limiter !

- 40 kg par an  
et par personne

## 1/ Le gaspillage alimentaire

Les Français jettent environ 20 kg de nourriture par an. Achète ce dont tu as besoin et stocke uniquement les produits alimentaires avec une DLC (Date limite de Consommation) importante.

Au restaurant, tu peux demander un doggy bag ou box anti-gaspi pour emporter et finir les restes chez toi !

Si tu en as la possibilité, composte tes restes alimentaires (épluchures, restes de repas, aliments périmés). Ils représentent 1/3 de notre poubelle et serviront d'engrais pour tes plantations ou celles de tes voisins. Ainsi tu réduiras et si tu as un jardin adopte une poule, tes restes alimentaires la nourriront et elle te donnera de beaux œufs !

- 26 kg par an  
et par personne

## 2/ Limiter les emballages

En achetant en vrac (pâtes, riz, légumineuses...) ou à la coupe (jambon, fromage, viande...) et en privilégiant les produits avec le moins d'emballages possible (gâteaux emballés individuellement, yaourts...) on peut réduire ses déchets de 26 kg par personne et par an.

Pense à utiliser un cabas ou un sac réutilisable. Un sac plastique n'est utilisé que pendant le temps où tu fais tes achats alors qu'il met 400 ans pour se dégrader dans la nature quand il n'empoisonne pas la faune marine !

## 3/ Offrir une deuxième vie aux objets

Brocantes, associations, sites internet... tout objet en bon état (vêtement, jeux, livres, téléphone... ) que tu ne veux plus, peut avoir une autre vie ou être redistribué à ceux qui sont dans le besoin.

Toi-même, par souci d'économie financière ou afin de limiter la surconsommation, tu peux accroître ton usage des friperies, bibliothèque, ludothèque et autres sites proposant des produits reconditionnés.



## 4/ Écorecharges, piles rechargeables et ampoules basses consommation



Utiliser les écorecharges permet de diminuer la quantité d'emballages de 50 à 70%.

Les piles rechargeables sont plus chères à l'achat mais elles sont rentables dès la 5e utilisation et elles se rechargent près de 1000 fois ; c'est autant de nickel, mercure, plomb, zinc, lithium en moins dans la nature !

Quant aux ampoules basse consommation, elles éclairent tout autant et plus longtemps que celles à filaments et pour un moindre coût. Associées à une énergie durable (solaire, éolienne, aérothermie, géothermie...) c'est un duo gagnant pour la planète !

- 30 kg par an  
et par personne

## 5/ Ne pas utiliser de produits jetables et limiter sa consommation de papier

Les lingettes et autres essuie-tout peuvent être remplacés par des éponges, des torchons ou des cotons démaquillants en coton lavables à l'infini. Comme pour le papier, ce genre de produit utilise beaucoup de solvants pour être blanchi et d'énormes quantités d'eau.

Remplace les assiettes et les gobelets en plastiques par ceux en carton, les bouteilles d'eau en remplissant une gourde et bannis les pailles qui sont d'un usage superflu.

N'imprime que si c'est vraiment utile et en recto-verso. Prends le réflexe de lire plutôt sur écran en prenant quelques notes. Tes anciens cahiers ou tes copies inachevées peuvent te faire de parfaits brouillons et incite tes parents à utiliser des archives numériques pour les relevés bancaires, les factures, la déclaration d'impôt...

En collant un autocollant « stop-pub » sur ta boîte aux lettres et en consultant la publicité sur les sites internet des magasins, tu économiseras 800 000 tonnes d'impressions.



## 6/ Rapporter les médicaments à la pharmacie et les produits dangereux à la déchetterie

Quand on jette ses médicaments dans les ordures ou dans les toilettes, ceux-ci se retrouvent dans la nature et dans les rivières et ont un impact extrêmement polluant sur la faune et la flore. La majorité des pharmacies participe à l'opération Cyclamed et trie les médicaments qu'on leur rapporte avant de les détruire dans des conditions appropriées.

Il en est de même pour tout produit dangereux (white-spirit, chlore pour piscine, peinture, colle, insecticide...) à déposer dans un endroit spécifique de la déchetterie.



## 7/ Choisir des produits plus écologiques, bio, sans solvants et locaux

La plupart des produits ménagers peut être remplacée par des produits basiques et naturels comme le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc, le savon noir... Il existe également de la peinture, de la colle, des feutres sans solvants et si la majorité des livres est désormais imprimée sur du papier recyclé ou utilisant du papier fabriqué à partir de bois provenant de forêts gérées de manière responsable, ce n'est pas le cas de la plupart de la papeterie.

Plus du consommeras bio et local moins tu pollueras ton corps et la planète avec les engrais et autres pesticides ainsi que les rejets de carburants utilisés pour acheminer les produits.