MON CARNET ÉCO-MALIN

RÉDUISONS VITE NOS DÉCHETS, ÇA DÉBORDE.

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

MON CARNET MALIN
POUR FAIRE MOINS DE DECHETS !

Ce carnet de courses a été conçu pour vous aider à mieux acheter et à devenir des éco-consommateurs avertis !

Par nos actes d'achats, nous pouvons réduire nos impacts sur l'environnement – entre autre, en réduisant nos déchets et leur toxicité.

Pour cela, nous avons intérêt à privilégier des produits : en vrac, moins emballés, en grand format bien entendu, toujours en fonction de nos réels besoins, réutilisables, rechargeables, de préférence sans pile, éco-labellisés, etc.

Moins de déchets, c'est moins de pollutions et de nuisances, moins de ressources naturelles consommées, d'énergie gaspillée, et en plus cela diminue le coût de gestion de nos déchets et notre facture lors de nos achats.

Bref, c'est aussi la condition d'une planète plus saine pour tous !

L'INFO DU JOUR : En France, en 2004, on a produit 12,4 millions de tonnes d'emballages, soit le poids de 1 230 tour Eiffel !

LE GESTE DU JOUR : Je préfère les produits en vrac pour minimiser les déchets d'emballages ! Fruits, légumes…

MA LISTE DE COURSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : De nombreux produits ne sont utilisés qu'une seule fois, ce sont tous les produits jetables. Souvent des alternatives moins génératrices de déchets existent !

LE GESTE DU JOUR : Je préfère le durable au jetable à usage unique : serpillière, tasse, stylos, piles, rasoirs… rechargeables.

MA LISTE DE COURSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : L'eau du robinet est de 100 à 300 fois moins chère que l'eau en bouteille.

LE GESTE DU JOUR : Je sors ma belle carafe ! J'économise l'achat d'un pack d'eau et je limite les déchets plastiques ! Si mon eau a le goût du chlore, je la laisse reposer au réfrigérateur.

MA LISTE DE COURSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Une étude de l'ADEME-Carrefour a démontré que les sacs réutilisables (avec au moins 7 réutilisations) sont préférables à n'importe quel sac jetable (qu'il soit en papier, plastique, biodégradable …) !

LE GESTE DU JOUR : Je n'oublie pas mon sac réutilisable ou mon cabas pour faire mes courses.

MA LISTE DE COURSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : La composition des ordures ménagères n'a pas fondamentalement changé depuis 15 ans. En 2007, la répartition entre les différents matériaux est assez proche de celle de 1993, à l'exception des textiles sanitaires, en très forte augmentation. Les emballages eux ont un peu diminué, passant de 39 % en 1993 à 32 % en 2007.

LE GESTE DU JOUR : Pour diminuer la consommation d'emballage, cette semaine, j'achète un sac de 1 kg de riz plutôt que 2 boîtes de 500 g ! Je gagne de la place et je limite mes déchets ménagers.

MA LISTE DE COURSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Plus de 820 millions de piles et d'accumulateurs sont produits en France chaque année. Le mercure contenu dans certaines piles jetées dans la nature peut polluer 1 m^3 de terre et 1 000 m^3 d'eau pendant 50 ans !

LE GESTE DU JOUR : Je préfère des produits sans pile, comme ceux se branchant sur une prise, les balances mécaniques, des jeux sans pile, les lampes à dynamo… Si ce n'est pas possible je préfère les piles rechargeables. En dernier recours, j'achète des piles alcalines plutôt que des salines car elles durent plus longtemps et je rapporte mes piles usagées chez mon commerçant.

MA LISTE DE COURSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : La plupart des lessives classiques génèrent une importante pollution, de par la présence de molécules plus ou moins labiles (instables ou mobiles), toxiques et rémanentes.

LE GESTE DU JOUR : J'achète des lessives et produits d'entretien éco-labellisés et concentrés. Je respecte les bons dosages pour la même efficacité et pour réduire les déchets d'emballages.

MA LISTE DE COURSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Les lampes basse consommation et tubes fluorescents consomment 4 à 5 fois moins d'énergie et durent 6 à 10 fois plus longtemps que les ampoules classiques et les halogènes. Par ailleurs, elles sont recyclables en quasi totalité, ce qui permet d'économiser des matières premières et de préserver l'environnement.

LE GESTE DU JOUR : Je privilégie les ampoules basse consommation. Je vais ainsi réduire mes dépenses et mes déchets !

MA LISTE DE COURSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Un Français offre en moyenne 5 cadeaux par an.

LE GESTE DU JOUR : J'achète plutôt un cadeau «dématérialisé» comme des places de spectacle ou des billets de concert près de chez moi, des abonnements, des séances de massages, des cours de cuisine… du plaisir sans déchet.

MA LISTE DE COURSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Chaque année, notre boîte aux lettres reçoit 35 kg de prospectus en moyenne par an et par famille, ce qui représente pour la France entière 1 million de tonnes de déchets.

LE GESTE DU JOUR : J'appose un autocollant «STOP PUB» sur ma boîte aux lettres. Ils sont disponibles en Mairie, auprès des associations, des magasins et permettent de recevoir l'information de ma collectivité. Vous pouvez aussi réaliser le vôtre.

MA LISTE DE COURSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Le savon a été inventé en Syrie, il y a environ 3 000 ans, avec de l'huile d'olive et de la soude végétale.

LE GESTE DU JOUR : Cette semaine, je préfère le savon au gel douche ! Avec moins d'emballage, le savon mettra un peu plus ma poubelle au régime !

MA LISTE DE COURSES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Le coût comparé d'utilisation de lingettes jetables par rapport à une serpillière est 15 fois plus élevé !

LE GESTE DU JOUR : Je préfère le durable au jetable à usage unique ! C'est mieux pour le budget et moins de déchets !

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Des études ont montré que 7 kg (par personne) de produits alimentaires partaient directement à la poubelle sans même avoir été ouverts ! *(Source ADEME - MODECOM™ 2009)*

LE GESTE DU JOUR : Par prudence, je calcule bien les quantités qu'il me faut en suivant les indications et doses préconisées sur les emballages. Aussi, je surveille les dates de péremption des produits. Au final c'est moins de gâchis et plus d'économie !

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Des travaux à faire dans le salon ?

LE GESTE DU JOUR : Je pense à louer ou emprunter le matériel nécessaire. Il est, de toute façon, utilisé très occasionnellement : la décolleuse, le nettoyeur haute pression, la shampouineuse à moquette… donc pourquoi encombrer le garage ?

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : L'écolabel est un label attribué à un produit, accordé par une organisation certifiante, garantissant que le produit concerné a un impact réduit sur l'environnement tout au long de son cycle de vie.

LE GESTE DU JOUR : Pour les produits d'hygiène, je privilégie les produits écolabellisés. Pourquoi s'en priver ? Ils sont tout aussi efficaces !

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Il existe des structures de réemploi (recycleries, associations caritatives, Emmaüs…) un peu partout en Europe. Ce sont des centres qui récupèrent des produits et des équipements en fin de vie, les réparent et les revendent.

LE GESTE DU JOUR : Avant de jeter un objet, je me renseigne auprès de ces organismes qui pourront certainement lui donner une nouvelle vie.

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Le mot « pique-nique » signifie à l'origine «repas où chacun apporte sa contribution».

LE GESTE DU JOUR : Pour le pique-nique, j'utilise des boîtes alimentaires hermétiques, des gourdes, et les couverts de tous les jours. Les déchets du pique-nique en seront très limités, et bien sûr jetés dans les poubelles disponibles ou mieux encore rapportés chez soi.

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : 40 % du poids de nos poubelles grises est composé de déchets putrescibles (déchets de cuisine, de jardinage, litière d'animaux domestiques, cendres etc.)

LE GESTE DU JOUR : Je fabrique mon compost moi-même à partir de mes déchets verts et fermentescibles. J'aurai ainsi à domicile un excellent engrais naturel pour mes fleurs et mon potager. Je peux sinon me procurer en magasin des engrais naturels utilisables en agriculture biologique. Pour plus d'infos, je peux consulter le site Internet de l'ADEME (Espace éco-citoyen).

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Chaque année, en France, 1,9 million de tonnes de plastique est consommé sous forme d'emballages ! C'est environ 38 fois le poids de l'Arc de triomphe !

LE GESTE DU JOUR : Je choisis des produits en grands conditionnements plutôt que des mini portions. C'est plus économique et cela produit moins de déchets d'emballages.

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Les Chinois pensent que ceux qui boivent du thé ont une espérance de vie plus élevée car c'est un aliment naturel et sain pour le corps.

LE GESTE DU JOUR : Au bureau, j'apporte ma tasse pour mon thé ! J'évite ainsi d'encombrer ma corbeille avec les gobelets en plastique.

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Pour le bébé, il existe des couches lavables très efficaces !

LE GESTE DU JOUR : Je préfère les couches lavables aux jetables, c'est deux fois moins cher et tellement moins de déchets.

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Redonner vie aux objets cassés, c'est alléger la poubelle et le porte-monnaie !

LE GESTE DU JOUR : Cette semaine, je pense à réparer les appareils ou les objets cassés plutôt que de les jeter. Je vérifie, en l'apportant chez un artisan, si l'objet cassé ou en panne est réparable. Par exemple, j'apporte mes chaussures chez le cordonnier régulièrement pour leur refaire une santé !

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : En 30 ans, le volume des déchets d'emballages a été multiplié par 5, voire 50 pour certains matériaux comme le plastique !

LE GESTE DU JOUR : Je privilégie la cuisine à base d'aliments frais, légumes, viandes, ainsi je mange sainement et je ferai beaucoup moins d'emballages en comparaison de plats préparés suremballés.

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Le café est la seconde marchandise échangée dans le monde, après le pétrole. Et le Brésil est le plus gros producteur de café.

LE GESTE DU JOUR : J'achète du café soluble en grand conditionnement plutôt qu'en dosettes, je produirai moins de déchets et ferai des économies.

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : Les peintures naturelles se distinguent des peintures synthétiques notamment parce qu'elles utilisent le plus souvent de l'huile de lin, à la place des polyuréthanes.

LE GESTE DU JOUR : Je choisis une peinture avec des écolabels qui me garantissent une excellente qualité et des caractéristiques environnementales optimales.

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : A la braderie de Lille, on estime à 10 000 le nombre d'exposants et à 100 km la distance couverte par les étals. *(Source Voix du Nord 2006)*

LE GESTE DU JOUR : Je souhaite débarrasser le grenier ! Avant de jeter, je me renseigne auprès de ma Mairie pour donner à des associations ; certaines reprennent les biens à domicile. Je me renseigne sur les dates des vide-greniers, brocantes…

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : La rentrée des classes approche à grands pas et la fin des vacances est l'occasion de faire les courses pour le matériel scolaire. La rentrée est toujours le moment des bonnes résolutions. Cette année, pourquoi ne pas réutiliser mes fournitures encore en bon état ?

LE GESTE DU JOUR : Je regarde l'état de mes fournitures et le stock restant et pour les achats je privilégie les fournitures écolabellisées ou celles qui paraissent solides et qui résisteront au moindre choc !

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : La mobilité a le vent en poupe ! 1 Français sur 3 a déménagé depuis 5 ans ! *(Source Ministère du Budget, des Comptes publics, de la Fonction publique et de la réforme de l'État).*

LE GESTE DU JOUR : Pour mon déménagement, je récupère des cartons auprès des commerçants, je protège correctement les biens fragiles avec des journaux ou dans des draps.

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'INFO DU JOUR : 80 % des déchets de bureau sont composés de papier et de carton. Les cartouches d'encre (imprimantes ou photocopieurs) peuvent être rechargeables.

LE GESTE DU JOUR : Au bureau comme à la maison, je privilégie les messages par courrier électronique, par rapport au fax et au courrier. Je donne aux professionnels mes cartouches vides pour qu'ils les remplissent. En plus de respecter l'environnement, cette action génère de l'activité donc crée de nouveaux emplois.

MA LISTE DE COURSE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRENELLE ENVIRONNEMENT
ENTRONS DANS LE MONDE D'APRES

RÉDUISONS VITE NOS DÉCHETS, ÇA DÉBORDE

POUR MOINS POLLUER LA PLANÈTE, NOUS POUVONS RÉDUIRE NOS DÉCHETS EN ADOPTANT QUELQUES GESTES SIMPLES :

Pour plus d'informations :

www.reduisonsnosdechets.fr ▪ www.fne.asso.fr

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

France Nature Environnement
fne.asso.fr

SEMAINE EUROPÉENNE DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS