

RÉDUISONS NOS
DÉCHETS



Guide pratique



RÉDUISONS NOS DÉCHETS

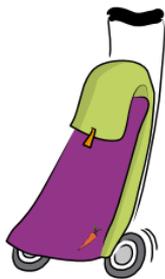
En faisant nos courses

Les emballages représentent 30 % du poids et 50 % du volume de nos poubelles. Vrac, découpe, concentrés, éco-recharges, grands conditionnements... les choix ne manquent pas pour acheter moins d'emballages !

Les produits réutilisables, et ceux respectueux de l'environnement sont des alternatives auxquelles nous devons penser.

C'est bénéfique pour la planète, mais aussi pour notre porte-monnaie !

Sacs réutilisables, paniers, cabas... ...cela va de soi !!!



Chaque année en France, 85 000 tonnes de plastique issu de la pétrochimie servent à produire 17 milliards de sacs de caisses. Il est pourtant si simple de s'en passer...

Les cabas, paniers ou sacs réutilisables les remplacent avantageusement puisqu'ils sont plus solides, plus pratiques et en resservant, nous évitons ainsi de produire des déchets.

Pas d'emballages superflus !

* Vrac et découpe

Pour certains fruits et légumes, comme les bananes, poivrons, melons,... le sachet plastique est inutile : nous pouvons coller l'étiquette directement sur le produit. Pour d'autres, resserrons-nous des sachets pris la fois précédente qu'il suffira de remettre dans son panier afin de ne pas les oublier !



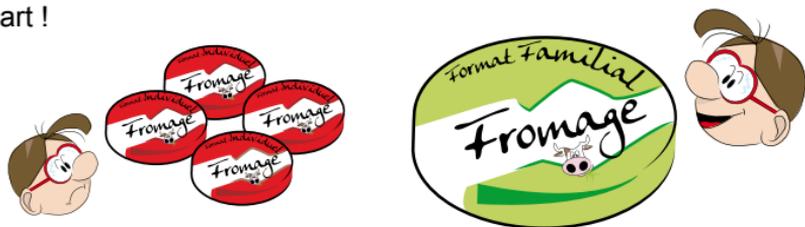
Avec les aliments vendus à la coupe, fini les barquettes non recyclables. Les quantités achetées correspondent à nos besoins, c'est donc moins de gaspillage et un budget respecté.

* Grands conditionnements

La mode est aux mini-portions : mini-portions de cancoillote, mini-portions de mayonnaise, mini-portions de soupe...

Mini-portions peut-être, mais maxi déchets !

Il est possible d'acheter en grands conditionnements, que nous diviserons en parts individuelles adaptées à nos besoins. Comparez également les prix au kilo des portions individuelles et des formats familiaux, vous serez surpris de l'écart !



* Concentrés

Beaucoup de produits d'entretien et d'hygiène sont disponibles en formule concentrée : lessives, produits vaisselle, produits de nettoyage. Pour un plus faible dosage, ils sont tout aussi efficaces et produisent moins de déchets d'emballage. Veillons aussi à choisir des lessives sans phosphates ni phosphanates pour protéger les cours d'eau.

Pensons aux produits écolabellisés !



Ecolabel français

Ces produits ne sont pas systématiquement plus chers et **ces labels garantissent :**

Ecolabel européen

- * une fabrication et une utilisation avec un minimum de nuisances environnementales
- * la qualité d'usage de ces produits





RÉDUISONS NOS DÉCHETS

En cuisinant

La cuisine est la pièce où nous gérons l'essentiel de nos déchets : emballages (bouteilles d'eau, briques de lait, barquettes aluminium...), biodéchets (épluchures, restes de repas, marc de café, coquilles d'oeufs...).

Avec un peu d'organisation, il est possible de jeter moins et mieux.

Halte au gâchis !

Pour éviter de gaspiller la nourriture :

- * En dressant une liste de courses, nous ne rachèterons pas ce qui est déjà dans nos réserves et nous gagnerons du temps au magasin ou au marché.
- * En plaçant les aliments plus anciens sur le devant, nous ne les oublierons pas et les consommerons avant que la date de péremption soit dépassée.
- * Dans le frigo, les températures sont variables d'un étage à l'autre, réservons les zones les plus froides aux aliments fragiles (viandes, poissons, plats préparés...).
- * Accommodons les restes de repas, ils feront de bons petits plats.

L'eau du robinet : ça coule de source

L'eau du robinet est jusqu'à 100 fois moins chère que l'eau en bouteille ! Elle évite la production et le recyclage d'une montagne de bouteilles vides ! Elle est de bonne qualité (de nombreux paramètres de contrôle la certifient), toujours disponible et ne nécessite aucun transport.

Trucs et astuces

Un goût de chlore ? Laisser reposer 10 minutes votre eau dans une carafe ou ajouter quelques gouttes de jus de citron.



Le cOmpost

Les biodéchets représentent 30 % du poids de notre poubelle. En les compostant et en les utilisant dans notre jardin, nous rendons à la terre une matière fertilisante tout en diminuant la quantité de nos déchets.

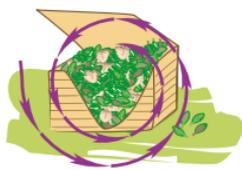
Le compostage, une recette facile

1. Une règle d'or !



Pour faire un bon compost, il faut des déchets verts (biodéchets de cuisine, fleurs fanées, mauvaises herbes...) mélangés avec des déchets secs de jardin (branchages, tailles de haie, copeaux...)

2. Aérer pour mieux respirer !



Les vers de terre, insectes, champignons et bactéries ont besoin d'oxygène pour transformer ces déchets. En mélangeant le compost nous leur apportons. En plus, cela évite les mauvaises odeurs !

3. L'arrosage : un juste dosage !



Par temps ensoleillé, notre compost peut s'assécher, ce qui tue les micro-organismes. Il est donc vital de l'arroser. Par forte pluie, les micro-organismes sont asphyxiés. Pour sécher le tas, pensons à le remuer.

Trucs et astuces

Un bioseau dans sa cuisine évite d'apporter les biodéchets au composteur après chaque repas.

Une tonte régulière de la pelouse ne donne que peu d'herbe coupée. En la laissant sur place, elle se dégrade et retourne au sol en quelques jours. Si l'herbe coupée est longue, laissons la sécher en petits tas avant de la mettre au compost.



RÉDUISONS NOS DÉCHETS

En faisant notre toilette

Dans la salle de bains, on se lave, on se soigne, on se bichonne... à l'aide d'une multitude de produits. Avec quelques astuces, évitons de remplir notre poubelle... et faisons par la même occasion de belles économies. Préserver l'environnement, c'est aussi préserver notre santé ! Cosmétiques ou produits d'entretien ne sont pas toujours sans risque. Pensons-y, lisons les étiquettes et renseignons-nous !

Tout beau, tout propre... sans gaspillage

- * Conservons pots, flacons et tubes au sec et au frais, rebouchons-les après utilisation. Ils dureront plus longtemps.
- * Un seul lavage suffit pour des cheveux doux et propres.
- * Un savon de 250 g est l'équivalent de quatre flacons de gel douche de 250 ml !
Un petit carton rectangulaire en bois ou carton, avec des bulles bleues à l'apex. Sur le devant, il est écrit 'SAVON VEGETAL' en lettres capitales.
- Privilégions les savons classiques : à part un petit film plastique ou une feuille de papier, il n'y a pas d'emballage, contrairement aux flacons-doseurs. Si nous préférons néanmoins ces derniers, pensons aux éco-recharges.
- * Un déodorant à bille ou en stick évite de libérer les gaz dangereux d'une bombe aérosol. Idem avec le savon à barbe et la bombe de mousse à raser.



Evitons les produits jetables, ils créent beaucoup de déchets. Lingettes, mouchoirs en papier, rasoirs jetables... préférons les alternatives réutilisables !

Trucs et astuces

La **Pierre d'alun** : roche naturelle qui régule la transpiration et qui grâce à ses propriétés hémostatiques, peut servir en cas de coupures ou de petits saignements après le rasage ou l'épilation.

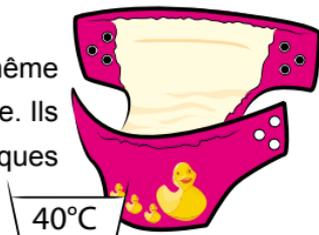
Le **savon de marseille** et le **savon d'alep** : composés de produits naturels, ils sont meilleurs pour la peau.

Le **gant de crin** : élimine les peaux mortes en effectuant un gommage naturel, réutilisable il ne génère pas de déchets.

Et pour bébé ?

Les couches jetables, c'est une tonne de déchets par bébé. Leur fabrication consomme huit fois plus de ressources naturelles non renouvelables que les couches lavables.

Les langes réutilisables d'aujourd'hui ont la même forme que les jetables et sont aussi faciles à mettre. Ils sont confortables, économiques à l'usage et bénéfiques pour la santé de votre enfant.



Trucs et astuces

Inutile de les laver à 95 °C, 40 °C suffisent.

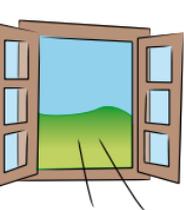
Pas besoin d'assouplissant quelquefois responsable d'allergies.

Les lingettes, on peut s'en passer : un gant de toilette est plus doux pour la peau, la poubelle et le porte-monnaie.

Entretenir la salle de bains

Détartrons avec des produits naturels comme le vinaigre. Utilisons la ventouse à la place de produits néfastes pour notre santé, l'environnement et la plomberie. Si un déboucheur est toutefois nécessaire, préférons un produit à base d'enzymes plutôt qu'un produit chimique.

Et au p'tit coin !



Du papier toilette recyclé et non coloré gaspille moins de ressources naturelles.

Pour les mauvaises odeurs, évitons les aérosols et parfums synthétiques. Aérons, parfumons avec des huiles essentielles naturelles, mettons un pot pourri...

RÉDUISONS NOS DÉCHETS

En entretenant son "chez soi"



Vivre dans un habitat bien entretenu implique aussi de préserver l'environnement. Avoir une maison accueillante, un potager appétissant et de belles plantes sans polluer et en jetant moins... n'est pas si compliqué.

Nettoyer, lessiver, astiquer...

* Les lingettes jetables coûtent environ 15 fois plus cher et produisent 20 fois plus de déchets que le nettoyage traditionnel.

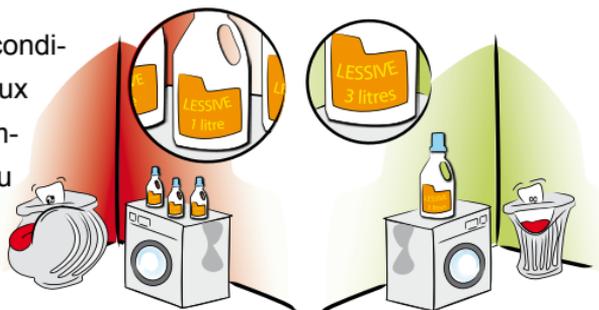
Pour obtenir un résultat brillant, les lavettes en microfibres ou les éponges conviennent même avec peu ou pas de produit. Les torchons et serpillères restent nos meilleurs alliés contre les tâches et la poussière.

* Utiliser une lessive non concentrée produit 2,5 fois plus de déchets que la même lessive concentrée !

Avec des produits concentrés et une machine correctement remplie (ni trop ni trop peu), le résultat est meilleur : linge ou vaisselle propre, moins de déchets et de polluants rejetés dans l'eau.

Respectons les doses prescrites : mettre plus de produit qu'il n'en faut est inutile, coûteux, abîme les textiles, est mauvais pour la peau et l'environnement !

* Pensons aux grands conditionnements plutôt qu'aux tablettes uni-dose suremballées pour la lessive ou le lave-vaisselle.



Trucs et astuces

Le **vinaigre blanc** est un excellent détartrant. Dilué, il sert pour rincer les lainages, ravive le blanc et les couleurs du linge. Pur, il fait briller les carrelages en céramique (mais pas en marbre !).

Le **jus de citron** nettoie les éponges visqueuses et retire les tâches sur la céramique.

Le **bicarbonate de soude** nettoie les éviers ou neutralise les mauvaises odeurs du réfrigérateur.

...Bricoler, jardiner

Pour le bricolage et le jardinage, évitons dans la mesure du possible les produits qui affichent ces vignettes :



Ils présentent en effet un risque pour notre santé et l'environnement. Avec les produits écolabellisés, ce risque est minime.

Et pas question de jeter les restes de peinture, colles, décapants ou désherbants dans l'évier ou les WC, emmenons-les à la déchèterie.

Trucs et astuces

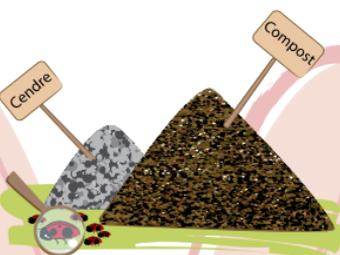
La **cire d'abeille** est un produit naturel qui résiste plus longtemps que les cires industrielles.

L'**huile de table** et l'**huile d'amande douce** nettoient les mains sans risque, contrairement au white spirit par exemple.

La **cendre** est un bon répulsif à limaces.

Le **purin d'orties** ou l'**eau savonneuse** sont efficaces contre les pucerons et les cochenilles.

L'**eau de cuisson des légumes** est un bon désherbant.



STOP PUB



Épargnons-nous la corvée de vidage de boîte aux lettres surchargée de publicités ! En collant "STOP PUB", notre boîte sera soulagée et notre poubelle délestée, tout en continuant à recevoir le bulletin des collectivités.

Pour obtenir "STOP PUB" renseignons-nous dans notre mairie. Certaines grandes surfaces et associations le donne également. Nous pouvons aussi le fabriquer nous-même !



RÉDUISONS NOS DÉCHETS

En se faisant plaisir

Recevoir, offrir et partager sont des moments de plaisirs indispensables, d'autant plus si nous n'oublions pas l'environnement.

Qui n'a pas vociféré en voyant son petit coin de verdure souillé par des assiettes en carton et des gobelets plastiques ?

Et lorsque nous faisons un cadeau, est-ce l'emballage qui compte ou le cadeau lui-même ?

Faire sa fête... à la poubelle !

Un barbecue, une soirée ou un pique-nique sont source de plaisirs mais aussi de déchets (assiettes en carton, portions individuelles, serviettes en papier...).

Avec un peu d'efforts, nous pouvons produire moins de déchets tout en passant d'excellents moments.

- * Optons pour du linge de table lavable (nappes et serviettes en tissus, toiles cirées...).
- * Evitons les gobelets, couverts et assiettes jetables. Si nous craignons la casse, la vaisselle plastique réutilisable est pratique.
- * Plutôt que des biscuits apéritifs surremballés, mini-portions ou encore sachets fraîcheur, les amuses-gueules faits maison sont bien meilleurs pour la santé et l'environnement.

Après la fête, vient le temps de nettoyer et d'aérer sans s'intoxiquer !

Pour éliminer les mauvaises odeurs, ouvrons d'abord la fenêtre.

Puis rien de tel que quelques gouttes d'huiles essentielles dans un diffuseur ou des clous de girofle plantés dans une orange pour une ambiance délicatement parfumée.

Technologique ! Oui mais... écologique

Il est agréable de succomber à l'attrait des dernières nouveautés technologiques (ordinateurs, écrans plats, consoles de jeux...), mais jeter l'ancien matériel encore en bon état c'est négliger l'environnement.

- * Equipons nous de matériel multimédia résistant et durable.
- * Lorsqu'une panne survient, ne rachetons pas d'emblée du neuf, pensons plutôt réparation ou matériel d'occasion.
- * Si l'on veut se défaire d'appareils encore en état de fonctionner, ou d'autres objets (livres, vaisselle, jouets, mobilier...) pensons qu'ils peuvent encore servir. Donnons les à qui les désire ou contactons les associations de l'économie sociale et solidaire qui peuvent les récupérer, les réparer et les revendre.



- * S'il est hors d'usage, ne jetons pas un équipement électroménager à la poubelle, il contient des produits dangereux pour l'environnement. Le vendeur doit nous le reprendre si nous lui en achetons un neuf, ou renseignons-nous auprès de notre collectivité pour connaître la filière d'élimination locale.
- * Et n'oublions pas les piles rechargeables, elles produisent moins de déchets et sont moins chères à l'usage.

Des présents plaisants... même pour l'environnement

En toute occasion, il est possible de faire de la prévention, même en offrant des cadeaux. Par exemple :

- * Une soirée au restaurant,
- * Une place de spectacle,
- * Un abonnement à la bibliothèque, à une salle de sport,
- * Un soin en institut...

sont originaux, font plaisir et allège notre poubelle.



RÉDUISONS NOS DÉCHETS

En étudiant

Des déchets, des déchets et encore des déchets : l'école n'échappe pas au problème ! En une année scolaire, une classe de 30 élèves produit environ 400 kilos de déchets.

*Fournitures durables, réutilisation, boîtes à goûter...
les possibilités pour moins jeter sont multiples !*

Goûtons sans déchets !

* Plutôt que des biscuits emballés par deux ou des gourmandises dans leurs sachets fraîcheur, achetons en grands conditionnements et servons-nous d'une boîte à goûter. Elle protégera tout aussi bien le quatre-heure.



* Ne nous laissons pas tenter par les canettes des distributeurs automatiques car elles représentent une montagne de déchets à recycler. Une gourde ou une bouteille que nous remplissons au robinet feront l'affaire. Pour les amateurs de sucré, pourquoi pas un peu de sirop ?!

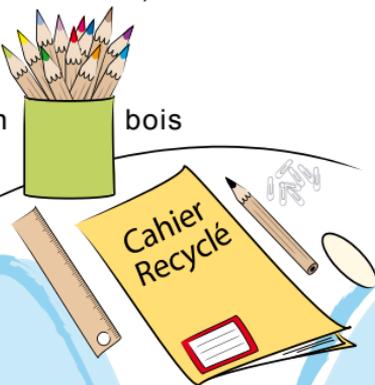
et un cartable écorespOnsable...

...résistant

Rien de tel qu'un cartable solide qui durera longtemps, même malmené au quotidien. Il ne sera pas remplacé à chaque rentrée et sera donc moins cher à l'usage.

...durable

- * Un crayon papier en bois non vernis et non teinté ou un porte-mine rechargeable plutôt qu'un porte-mine en plastique jetable,
- * Des crayons de couleur en bois, non teintés et non vernis,
- * Des gommes en caoutchouc naturel (beige) et sans carton autour,
- * Des feutres et de la colle moins nocifs à base d'eau,
- * Des cahiers, feuilles, classeurs en papier ou carton recyclés,
- * Une règle métallique ou en bois plutôt qu'en plastique,
- * Une calculatrice solaire qui se passera de piles.



...sans emballage

Dans les grandes surfaces, le matériel scolaire est généralement présenté sous films plastiques ou dans des emballages en carton. C'est ce dernier type d'emballages recyclables qu'il faut privilégier. Chez les détaillants, bien souvent, le matériel est disponible en vrac, sans emballage : c'est de loin la meilleure solution pour éviter tout gaspillage.

...et utile !

Lors des achats de rentrée, la tentation est grande de prendre des fournitures amusantes, à la mode mais souvent inutiles. Elles terminent souvent à la poubelle ou au fond du tiroir sans avoir servi. Sachons nous faire plaisir, en joignant l'utile à l'écoresponsable !

Et comme toujours, pensons aux produits écolabellisés !





RÉDUISONS NOS DÉCHETS

En travaillant

80 % des déchets de bureau sont composés de papiers et de cartons, dont une grande partie aurait pu être mieux utilisée.

Chemises, trombones, classeurs... aboutissent eux aussi trop vite à la poubelle, alors qu'ils auraient pu encore servir.

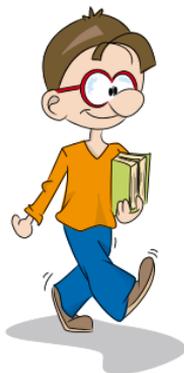
Marqueurs, blancs correcteurs, colles... contiennent des solvants toxiques, alors que des alternatives existent.

Au bureau, pensons prévention !

- * Photocopions en recto-verso,
- * Imprimons plusieurs pages sur une seule face,
- * Transmettons les messages par courrier électronique,
- * Réutilisons le côté vierge des papiers imprimés comme brouillons
- * Si un document doit être lu par plusieurs personnes, imprimons un seul exemplaire et faisons-le circuler,
- * Annulons les abonnements inutiles aux journaux, bulletins et revues.



Rapport recto



Rapport recto-verso

La deuxième vie du papier

Avoir dans notre bureau un bac de récupération du papier encore utilisable, facilite son réemploi comme papier de notes, de brouillon ou de fax.

Mais lorsque nous le jetons, n'oublions pas de le trier, il sera recyclé en de nouvelles feuilles de papier.

Les fournitures, il faut qu'elles durent !

- * Des trombones au lieu d'agrafes, des stylos rechargeables plutôt que jetables, des crayons de papier en bois et non des portes-mines à usage unique : il est si simple de travailler "durable".
- * Ne jetons pas les cartouches d'encre pour imprimantes ou photocopieurs, donnons les à des professionnels qui les récupèrent. Ce geste génère de l'activité, favorise le réemploi et réduit la quantité de déchets.
- * La prévention passe aussi par la chasse aux toxiques. Certaines colles, correcteurs, feutres... contiennent des solvants pétrochimiques dangereux pour l'environnement et la santé. La présence de ces solvants est repérable à l'odeur ou indiquée par ces vignettes :



Nocif



**Facilement
inflammable**



Toxique

Choisissons les fournitures à base d'eau, voire d'alcool.

... et des pauses sans déchets !

- * Préférons les tasses ainsi que la vaisselle réutilisable et évitons les portions individuelles (lait, sucre et autres biscuits...)
- * L'essuie-mains en tissu ou le torchon à vaisselle sont tout aussi pratiques que les serviettes en papier du distributeur, et ne font pas déborder la poubelle.

EN SAVOIR PLUS...

Zone d'ajout du
logo et des coordonnées
de la structure acquéreuse



ADEME

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

www.reduisonsnosdechets.fr



Conception | co-financée par :



Délégation Régionale
Franche-Comté



Franche-Comté
Conseil régional



Le Doubs
CONSEIL GÉNÉRAL
www.doubs.fr



Textes inspirés des fiches prévention du Réseau
Eco-consommation - www.ecoconso.be

Conception, réalisation ASCOMADE 2006©