

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.

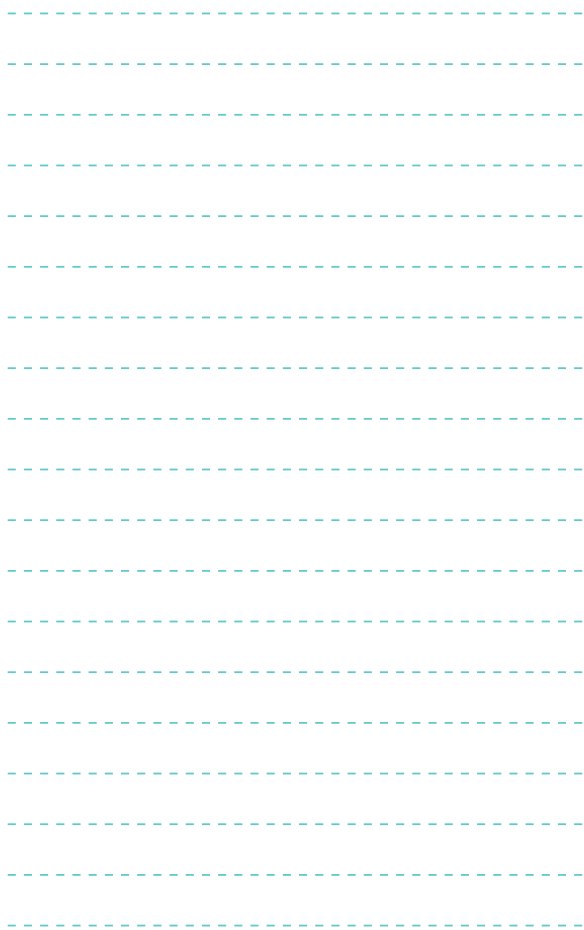
En tant que consommateurs, nous jouons un rôle essentiel pour réduire les déchets.

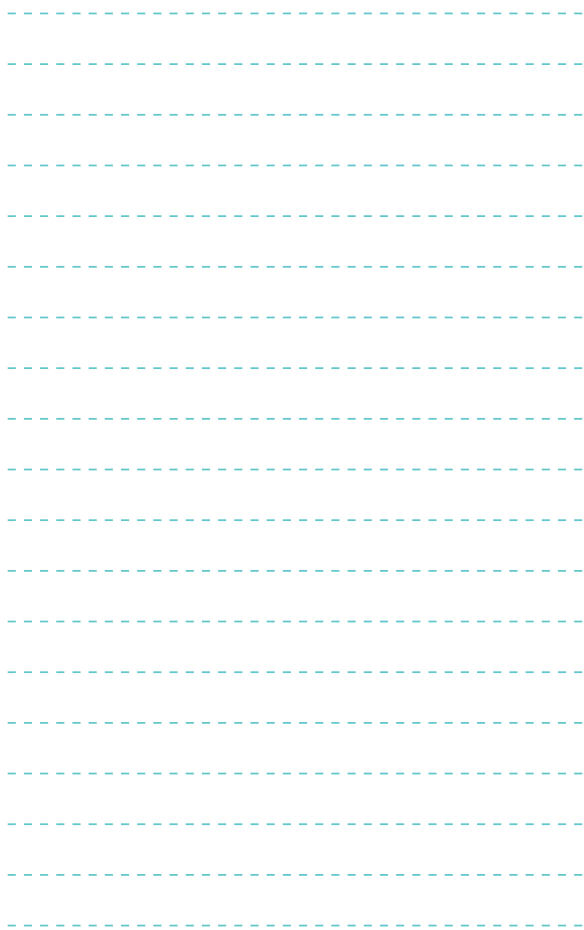
Vous vous demandez comment faire ?

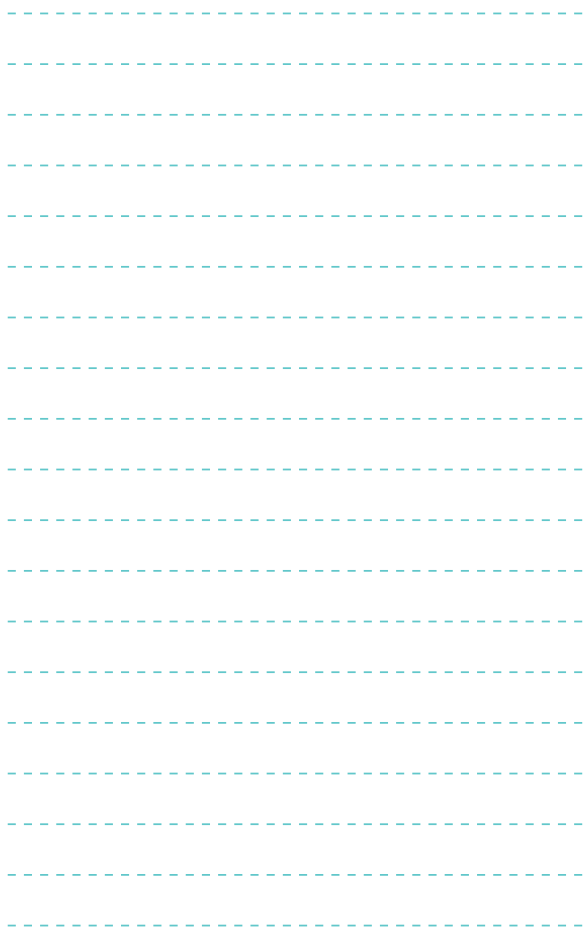
Suivez nos conseils tout au long de ce carnet de courses et vous verrez que ce n'est pas si difficile !

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.

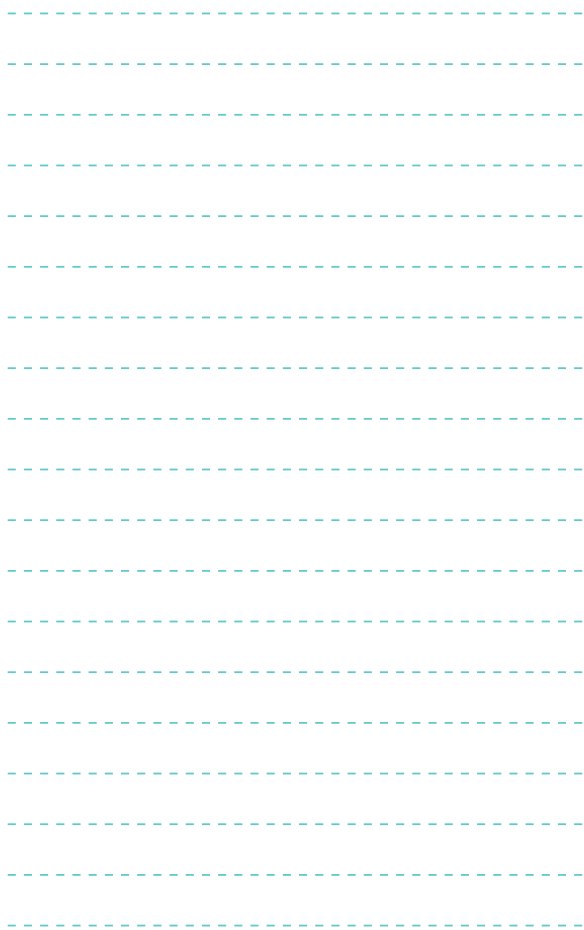
Maintenant, c'est à vous de jouer !

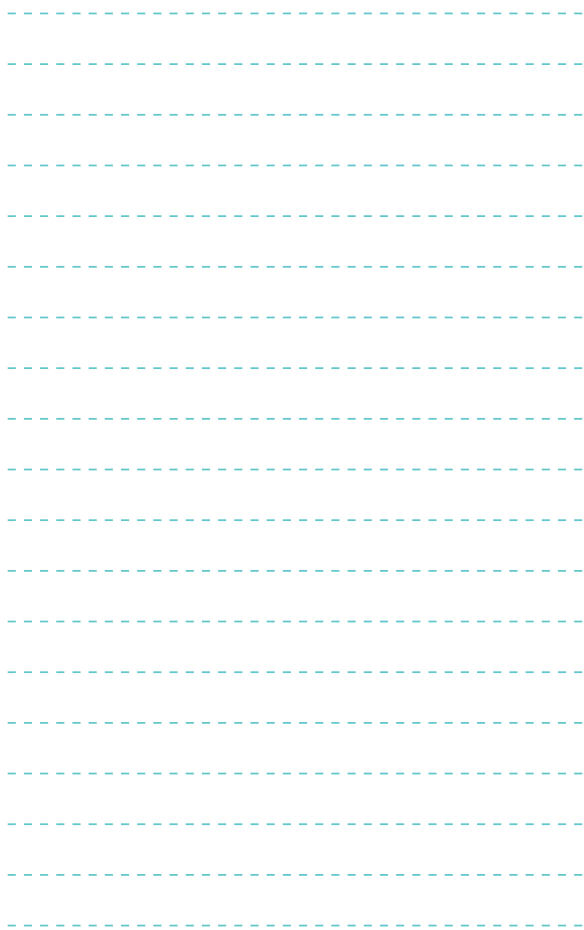


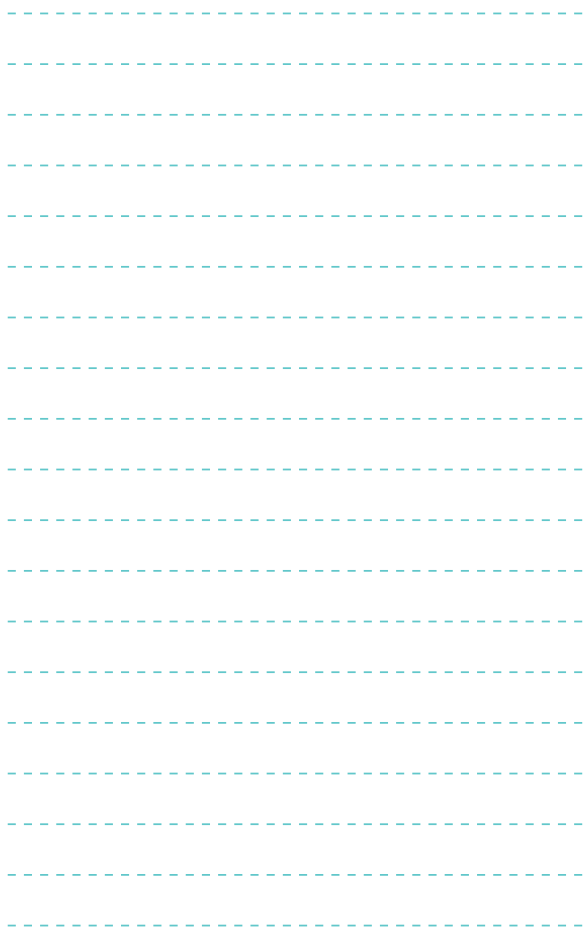


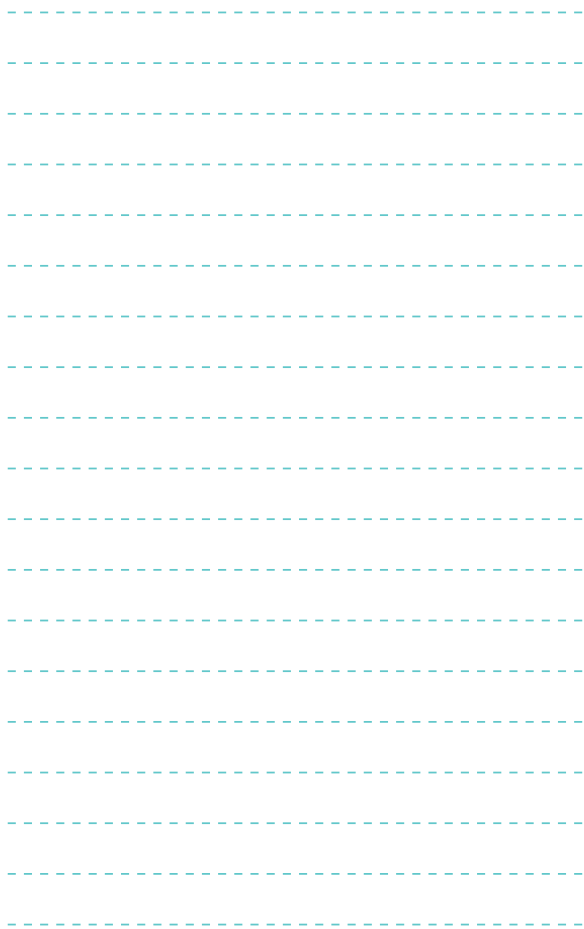


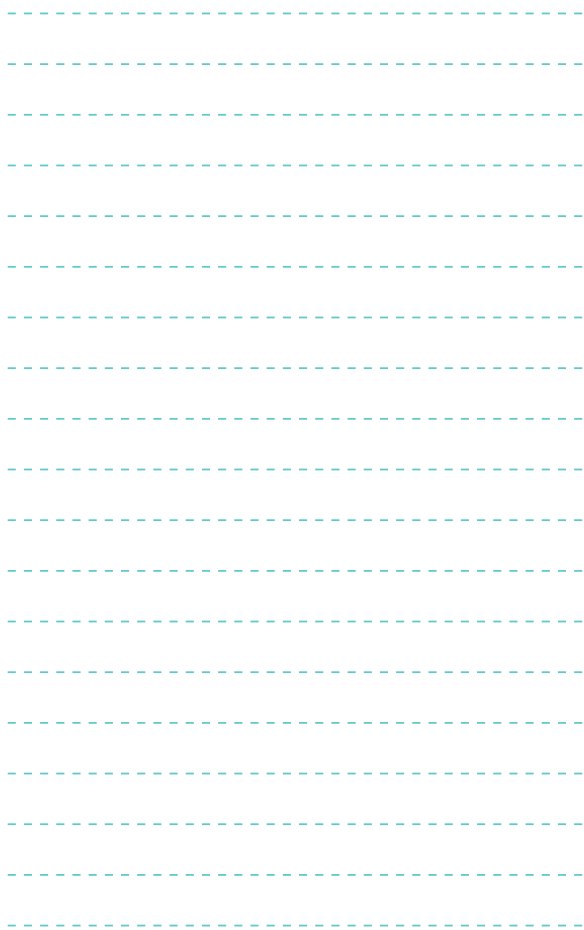


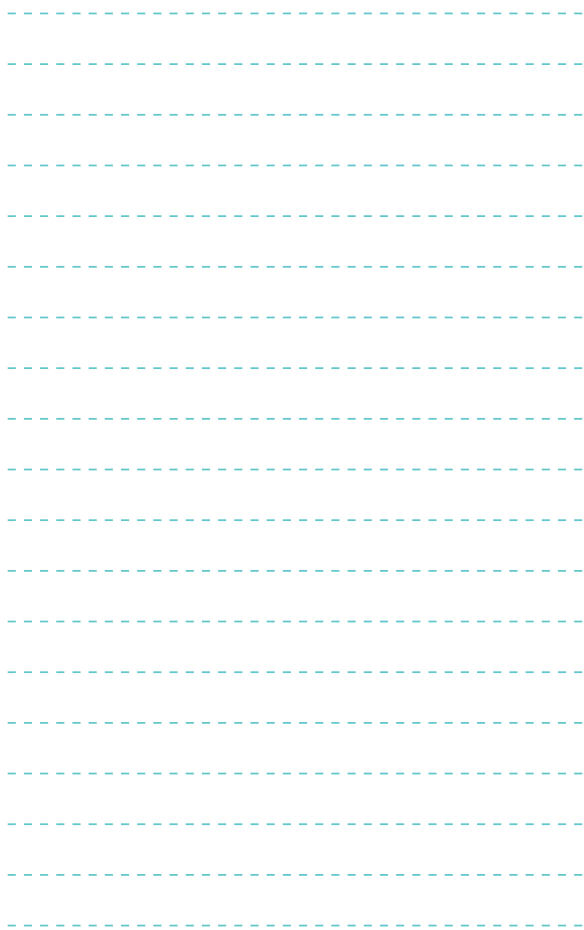


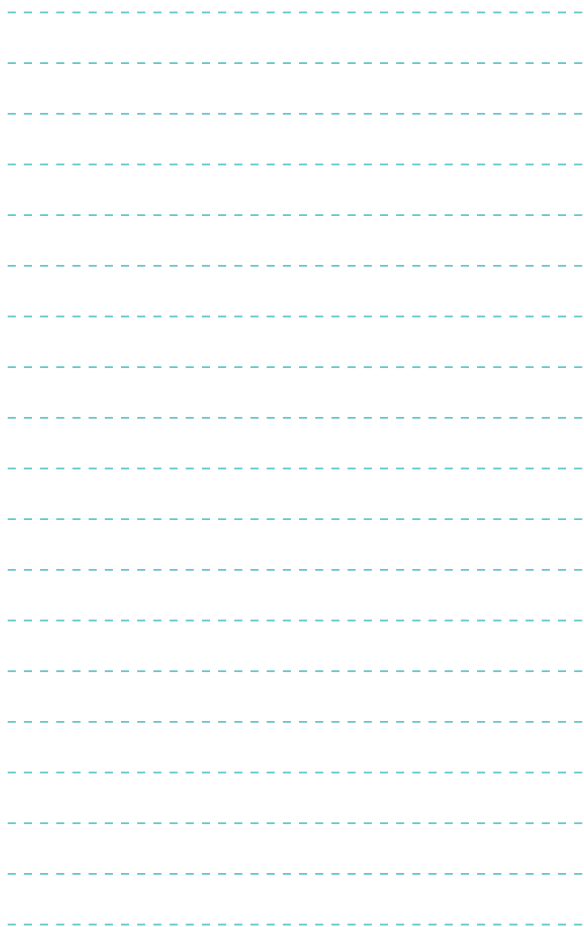




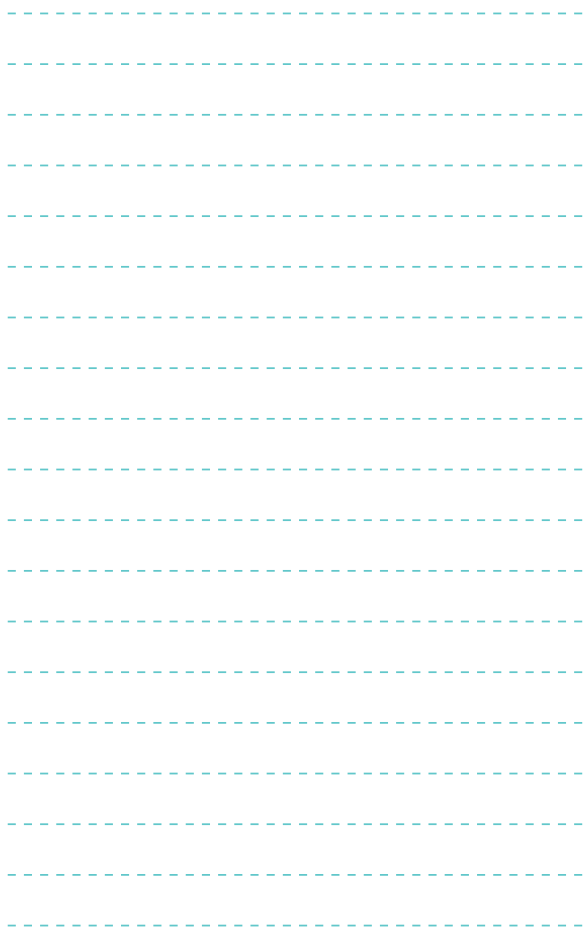


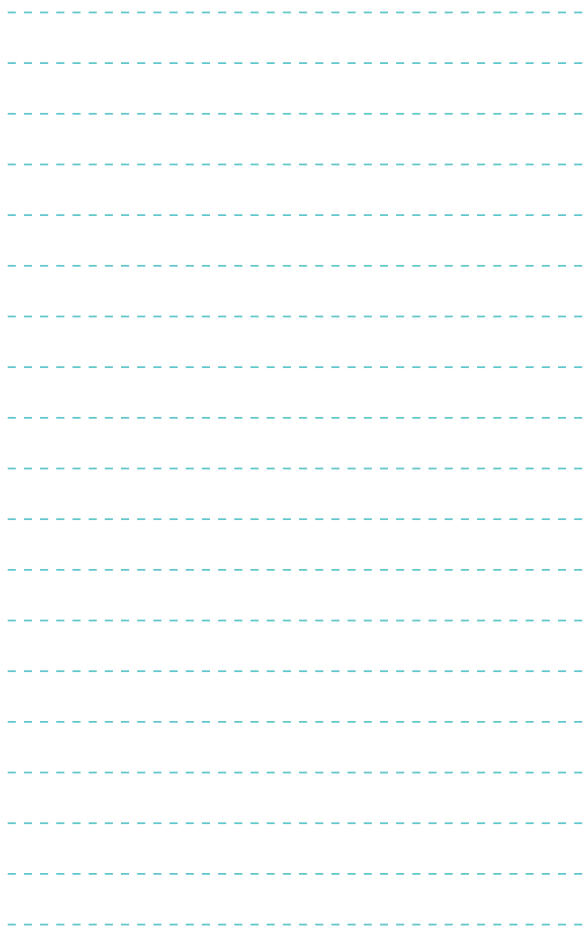


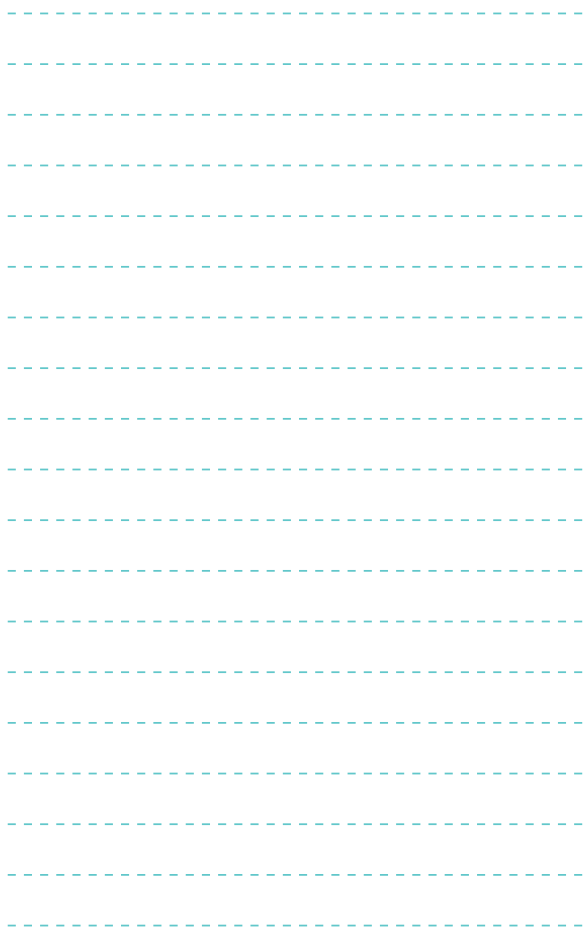




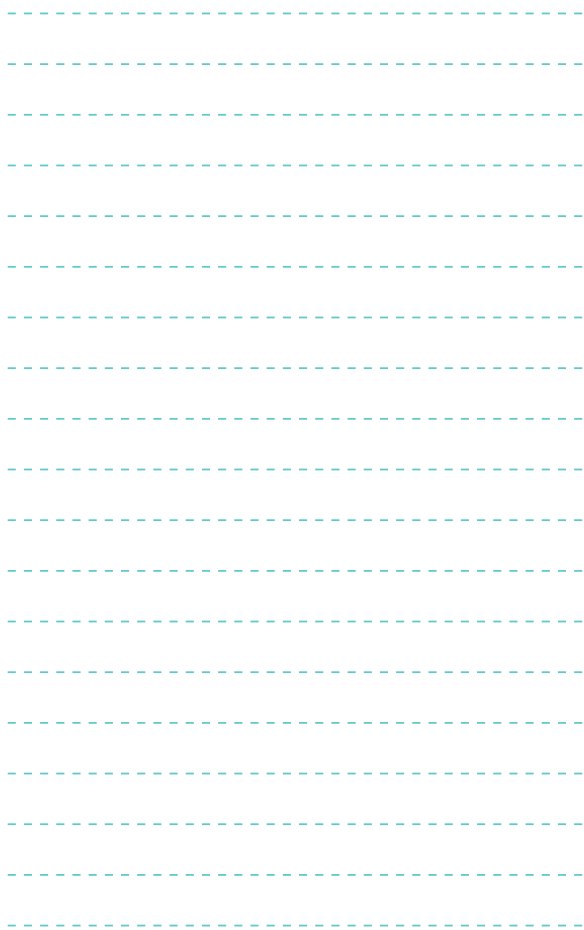


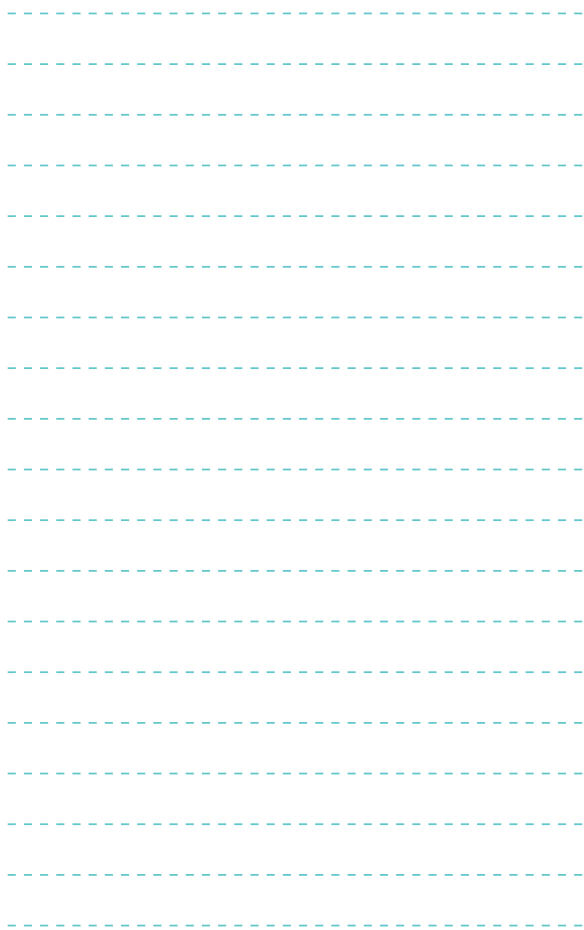


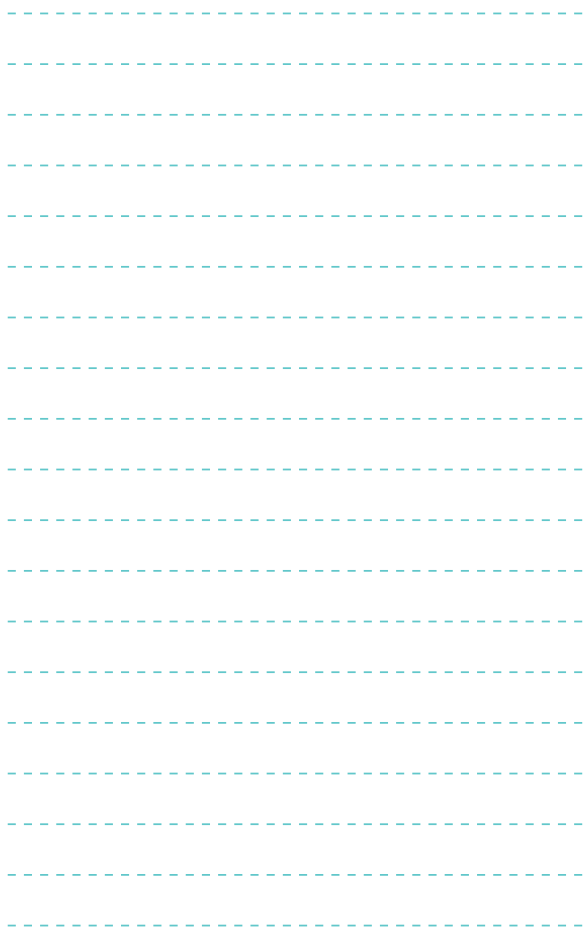










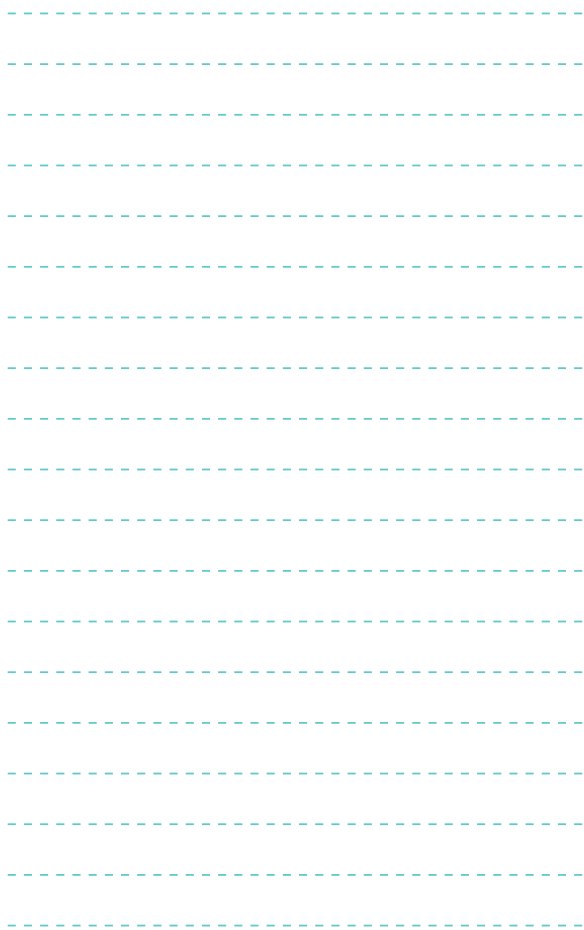


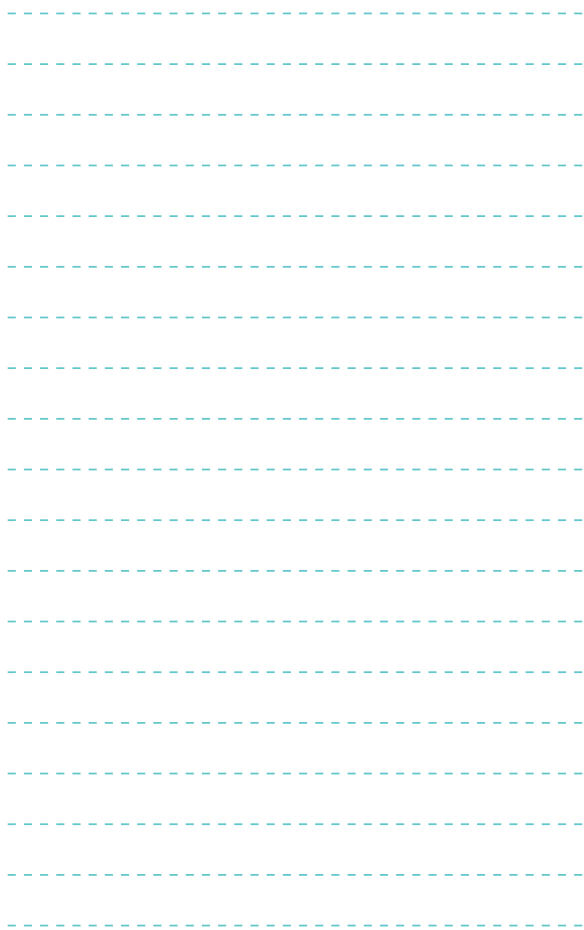


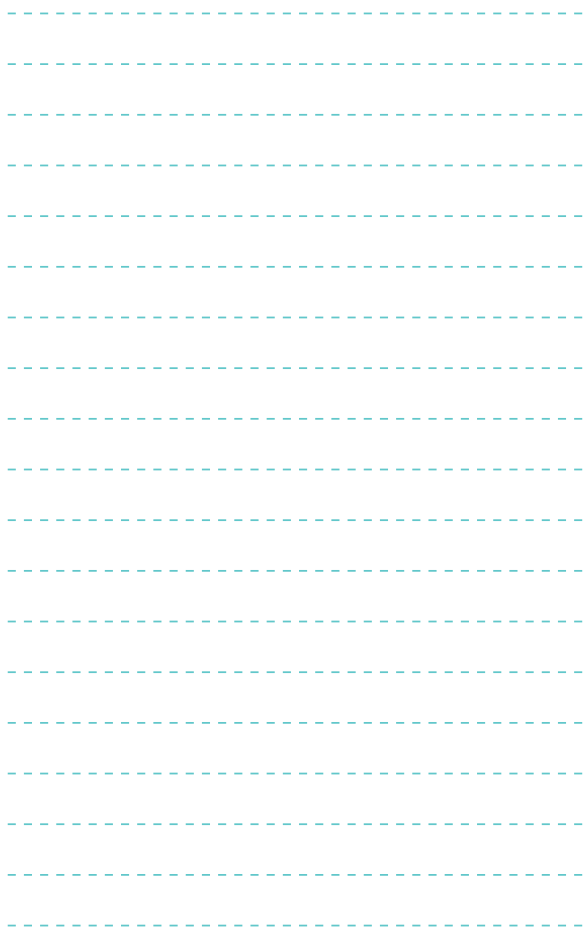
L'INFO DU JOUR : avec 65 kg consommés par an et par salarié (plus de deux ramettes par mois), le papier est le premier consommable de bureau. Le développement de l'informatique a fait augmenter la consommation de papier, en facilitant notamment l'impression individuelle. De nombreux documents et e-mails sont aujourd'hui imprimés inutilement.

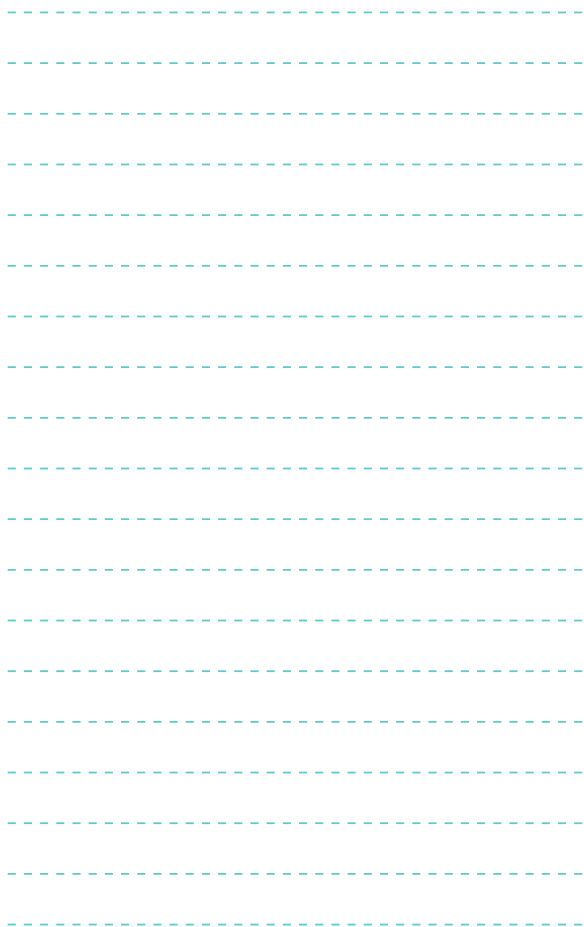
LE GESTE DU JOUR : je n'imprime que les documents nécessaires et je configure l'impression en recto / verso. Si possible, j'imprime 2 pages par feuille. J'annule aussi les abonnements inutiles aux journaux et revues même s'ils sont gratuits.

MA LISTE DE COURSES





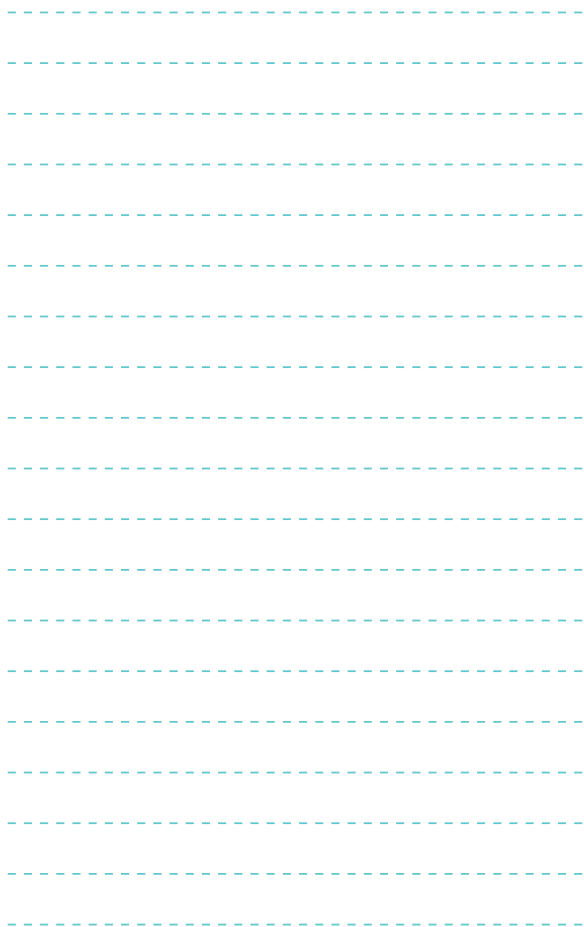




L'INFO DU JOUR : les produits odorants (peinture, produits ménagers, colles, parfums d'ambiance, désodorisants...) dégagent tous des composés organiques volatils (dont certains peuvent être toxiques). La combustion des bougies ou de l'encens dégage du monoxyde de carbone, très toxique, et d'autres produits dont certains sont nocifs.

LE GESTE DU JOUR : pour que ma maison sente bon, j'aère régulièrement plutôt que d'utiliser des produits odorants qui ne sont pas sans effet sur ma santé. C'est aussi des déchets en moins.

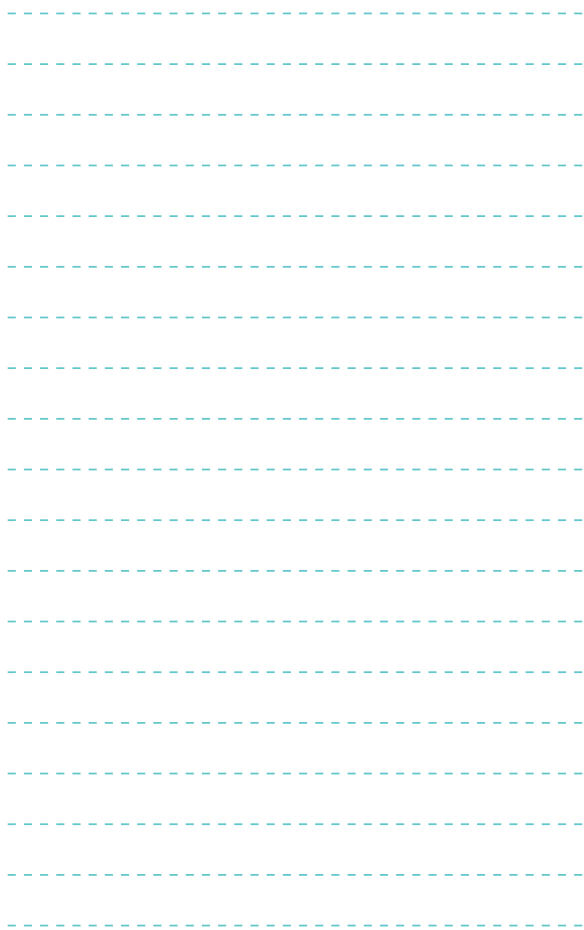
MA LISTE DE COURSES



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.

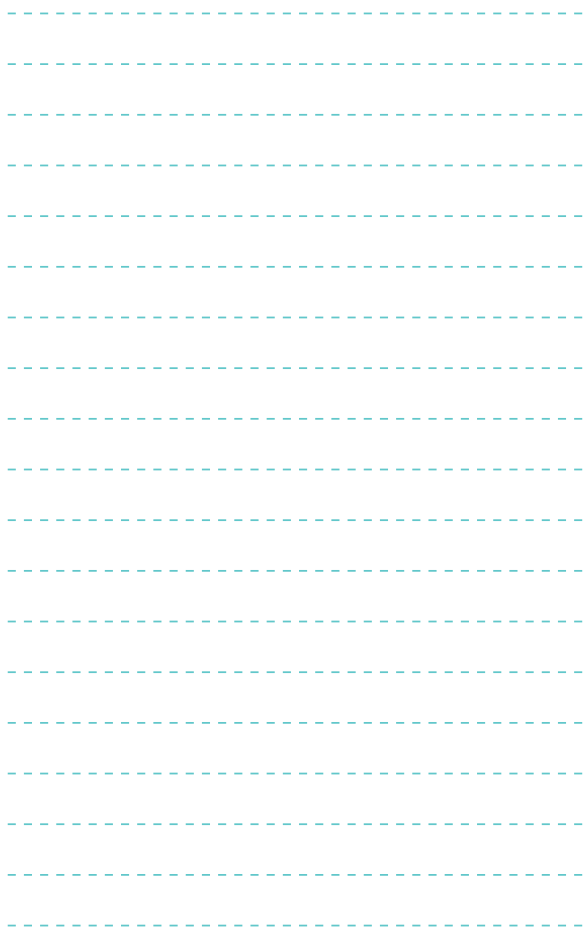
MA LISTE DE COURSES



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 : un œuf frais se conserve de 10 à 12 jours à partir de la date de ponte, mais un œuf dur ne reste bon que 2 à 3 jours. Une fois les paquets ouverts, la charcuterie ne reste consommable que 2 à 3 jours et le fromage frais 3 à 4 jours. Le fromage affiné est plus résistant.

LE GESTE DU JOUR : pour éviter de jeter des aliments, je range mon réfrigérateur en mettant devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement.

MA LISTE DE COURSES

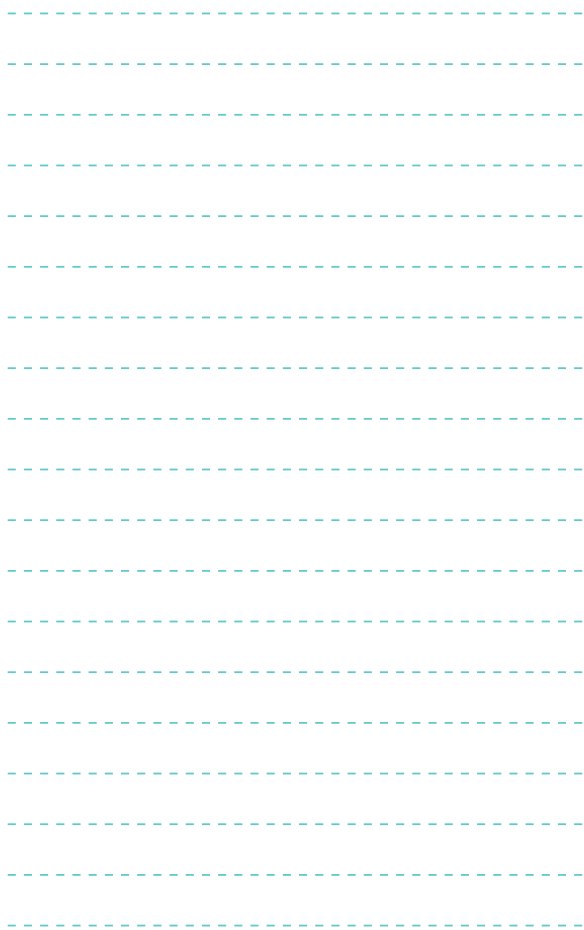


L'INFO DU JOUR : cuisiner les restes permet de limiter le gaspillage alimentaire. Par exemple, le bouillon de pot-au-feu peut être :

- 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.casuffitlegachis.fr

