

# 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 ?

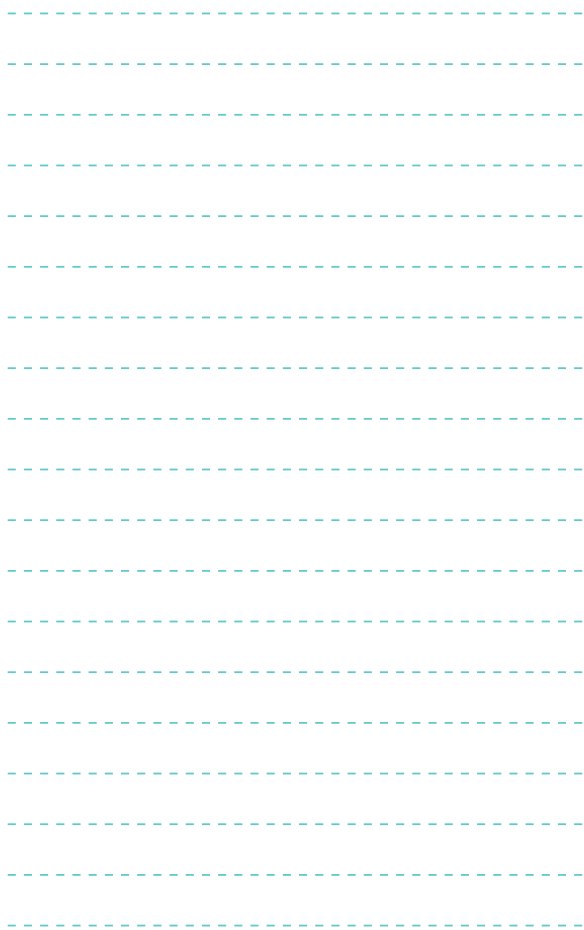
Suivez nos conseils tout au long de ce carnet de courses et vous verrez que ce n'est pas si difficile !

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.

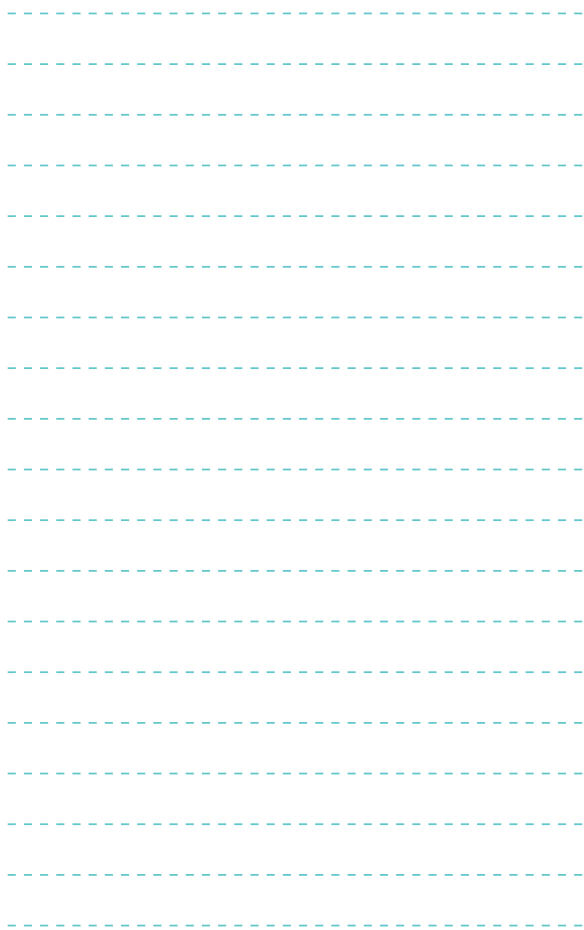
Maintenant, c'est à vous de jouer !

---

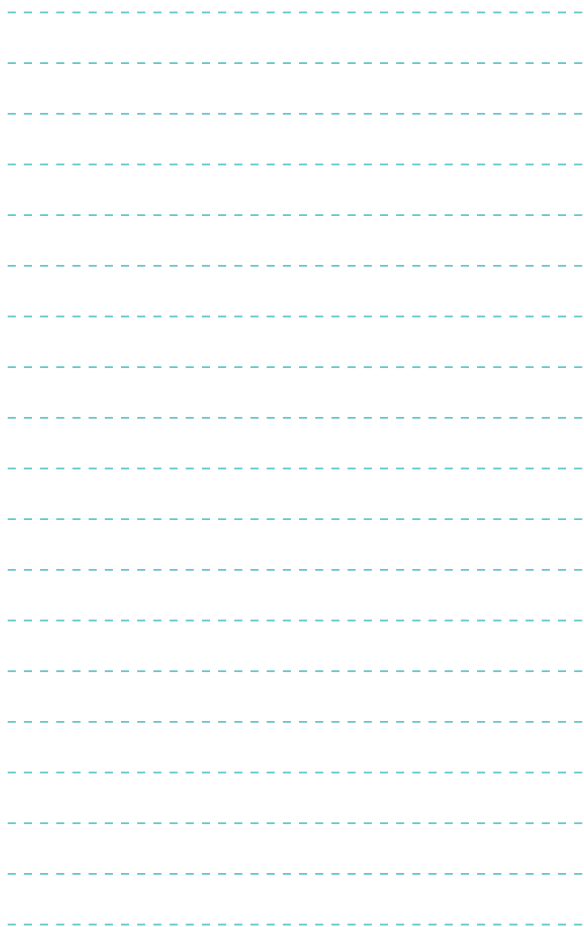










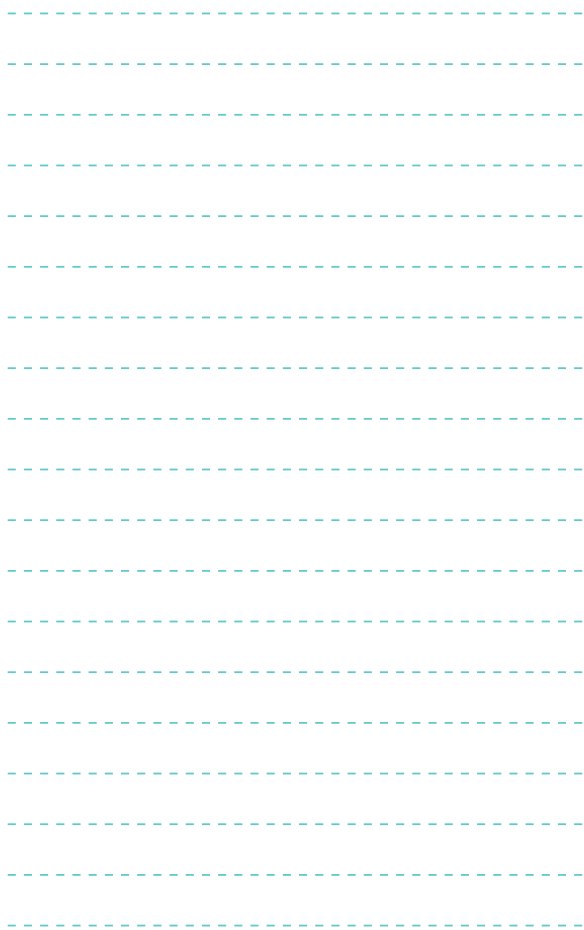












**L'INFO DU JOUR :** plus d'1 milliard de piles et d'accumulateurs sont mis sur le marché français chaque année. Ce sont des déchets dangereux s'ils sont jetés dans la poubelle. Ils doivent être apportés dans des bacs de collecte pour être recyclés.

**LE GESTE DU JOUR :** je préfère des produits sans pile (balance mécanique, jouets...) ou qui se branchent sur une prise. Si ce n'est pas possible je préfère les piles rechargeables.

## MA LISTE DE COURSES

---

---

---

---

---

---

---

---

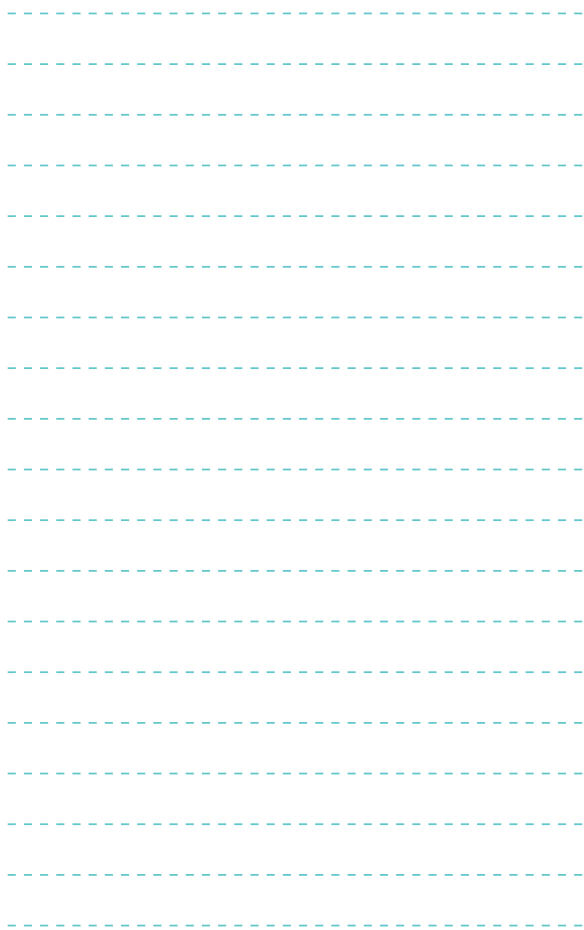
---

---

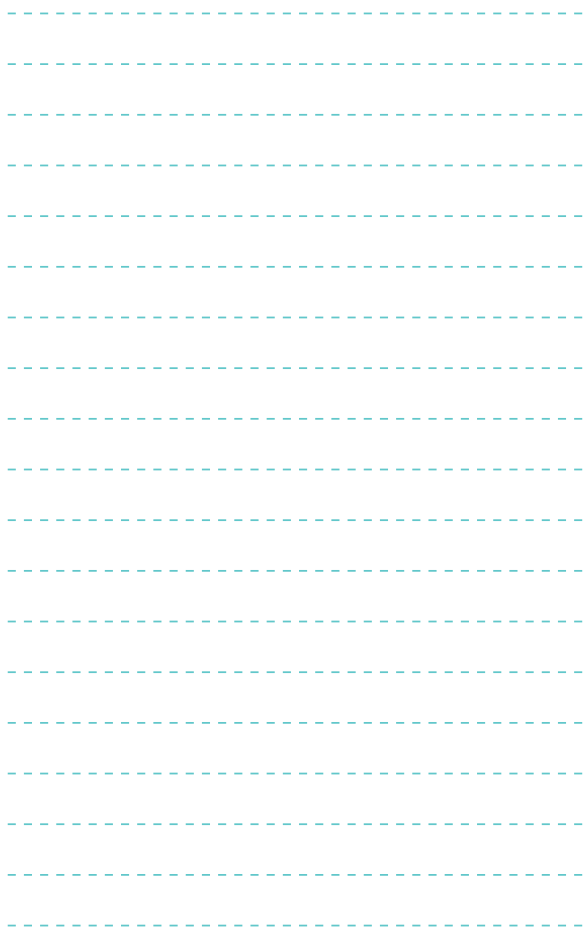
---

---

---





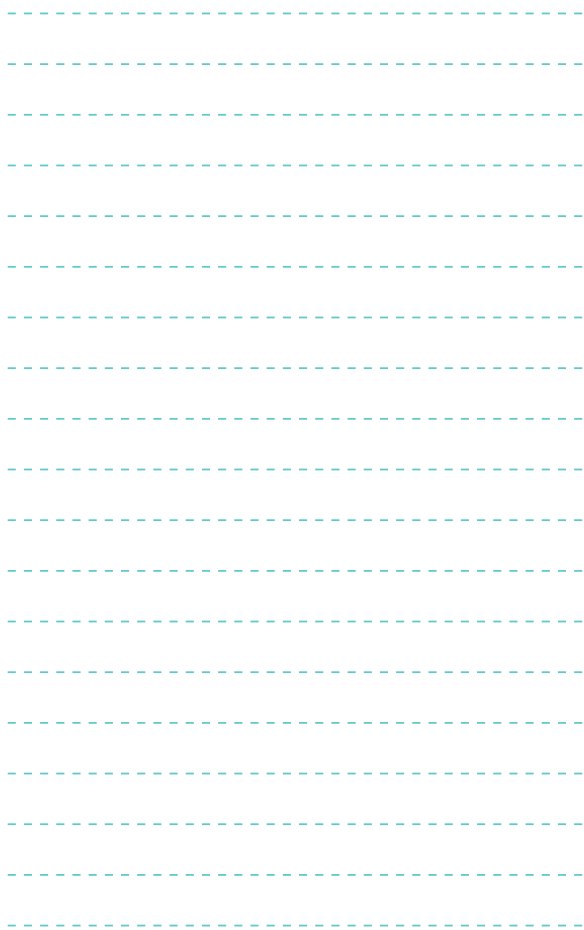




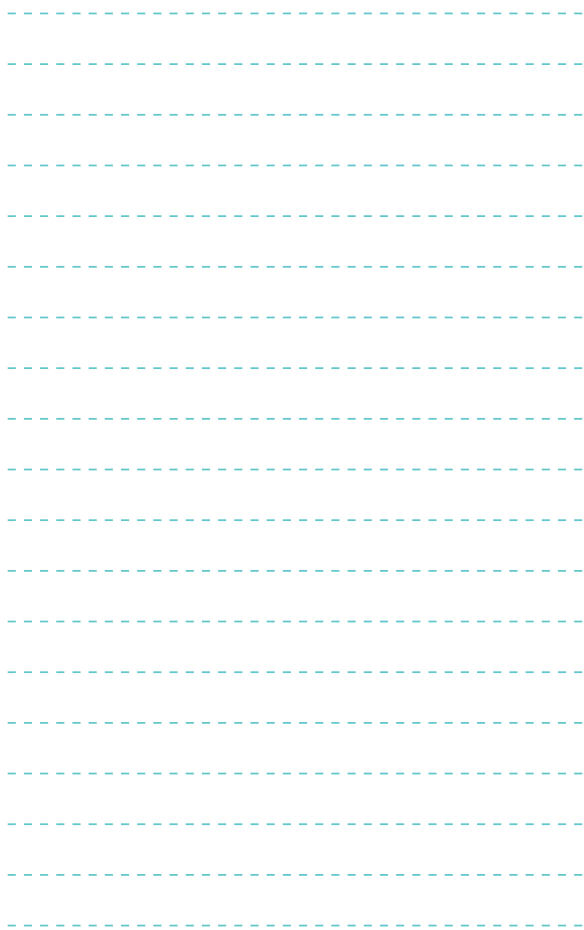












**L'INFO DU JOUR :** nous sommes de plus en plus nombreux à consommer des produits de beauté et d'hygiène intégrant des composants naturels et issus de l'agriculture biologique. Ils sont aujourd'hui disponibles presque partout dans des gammes de prix identiques à celles des produits classiques. Alors, pourquoi s'en priver ?

**LE GESTE DU JOUR :** je préfère le savon au gel douche ! Avec moins d'emballage, le savon génère moins de déchets. Je le choisis avec un logo environnemental.

## MA LISTE DE COURSES

---

---

---

---

---

---

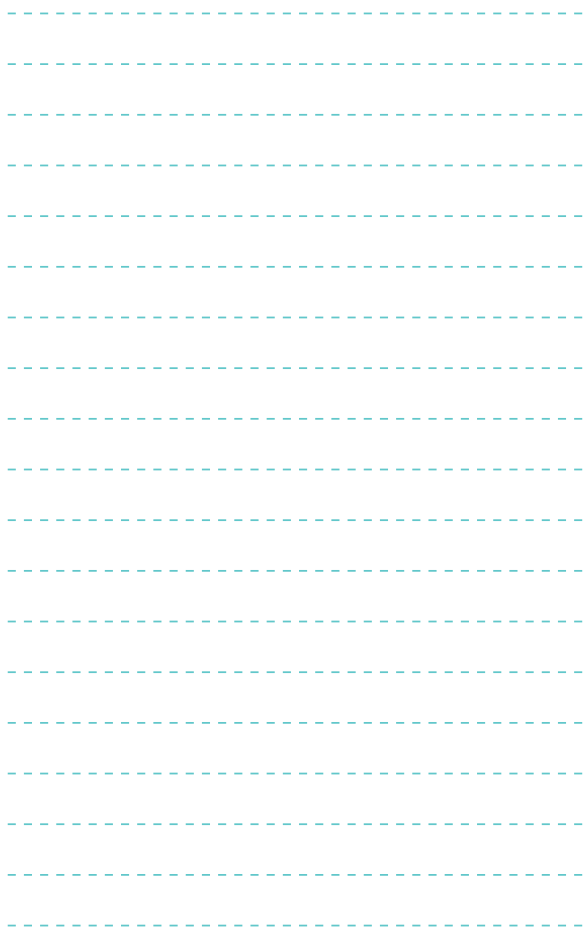
---

---

---

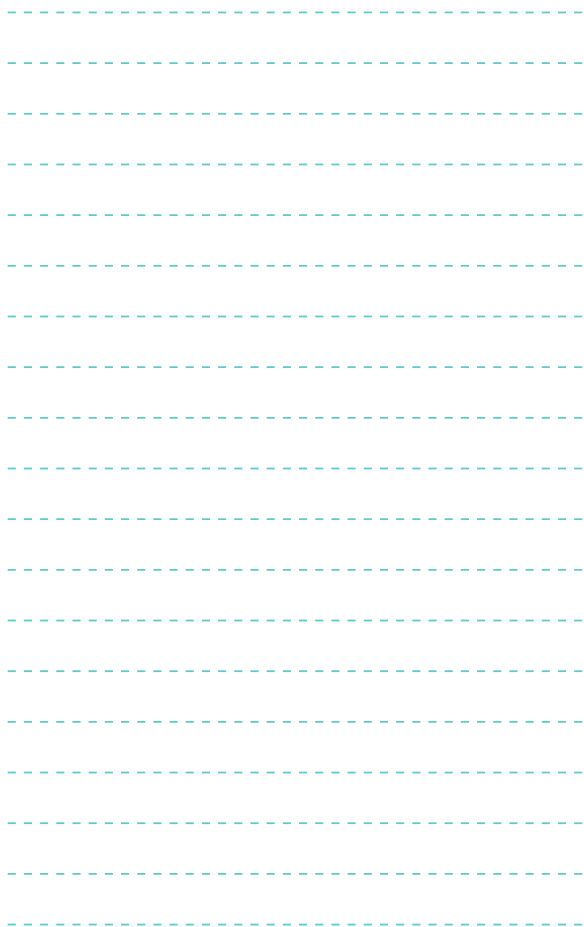
---

---









**L'INFO DU JOUR :** nous jetons trop de produits périmés.  
7 kilos de produits alimentaires non consommés encore emballés,  
par habitant et par an.

**LE GESTE DU JOUR :** je surveille les dates de péremption sur  
les produits alimentaires et je n'achète pas les produits par lot que  
je n'aurai pas le temps de consommer. Au final c'est moins de gâchis  
et plus d'économie !

## MA LISTE DE COURSES

---

---

---

---

---

---

---

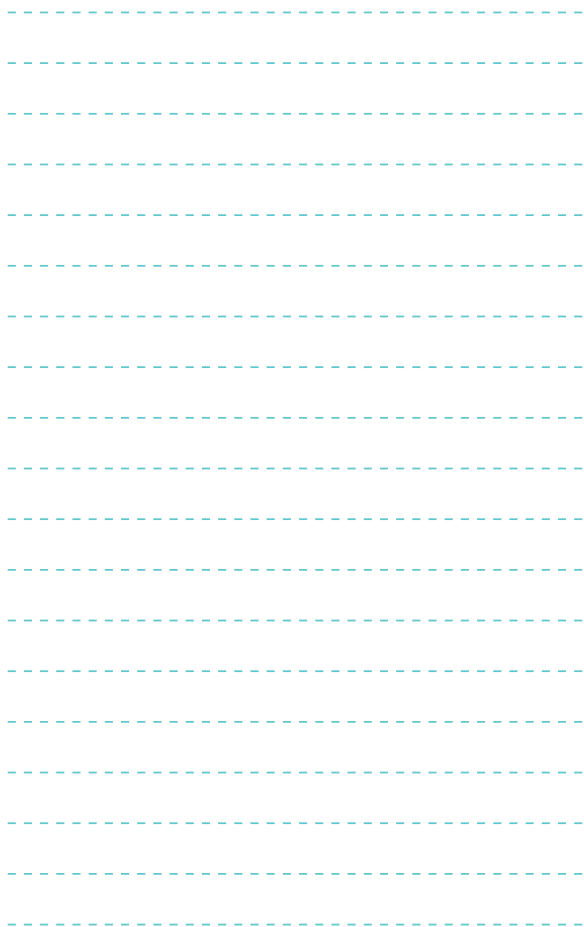
---

---

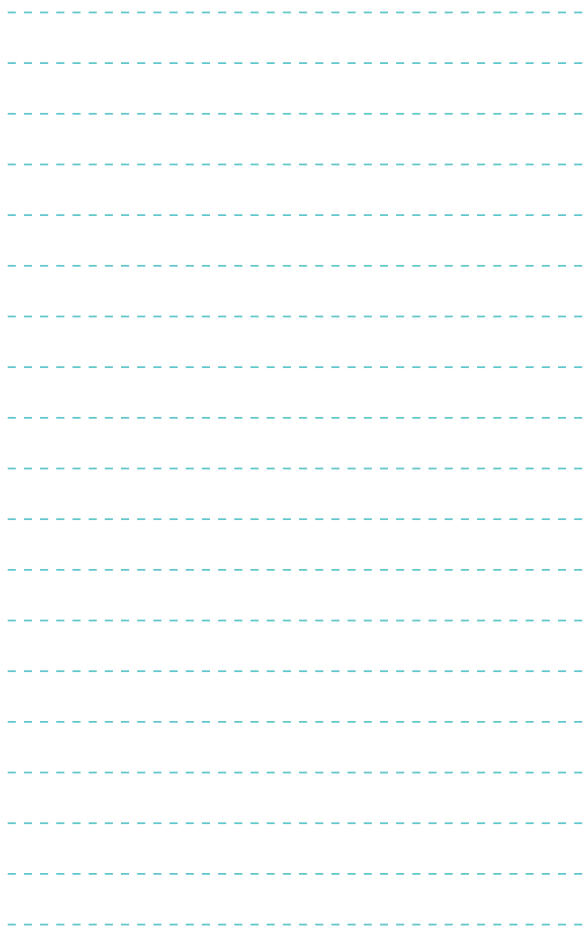
---

---

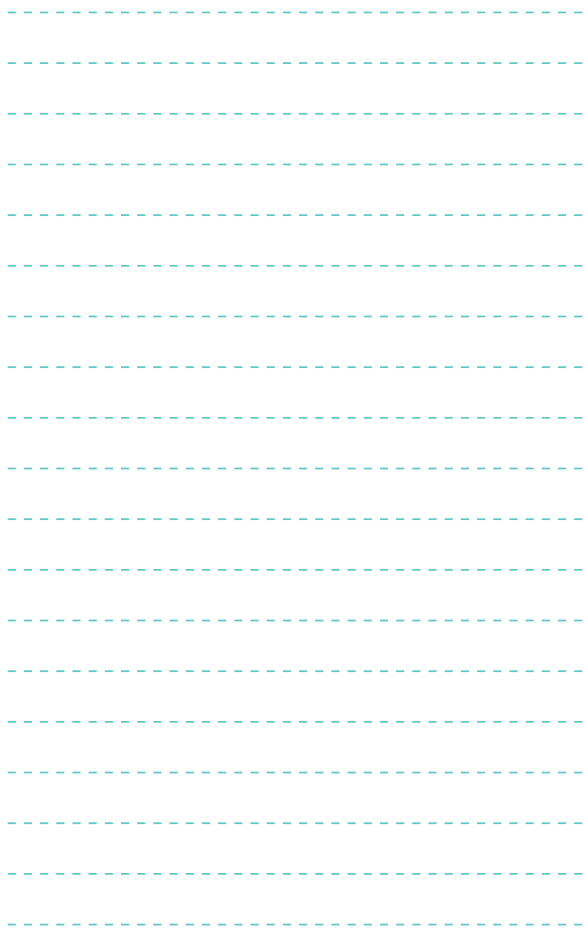
---





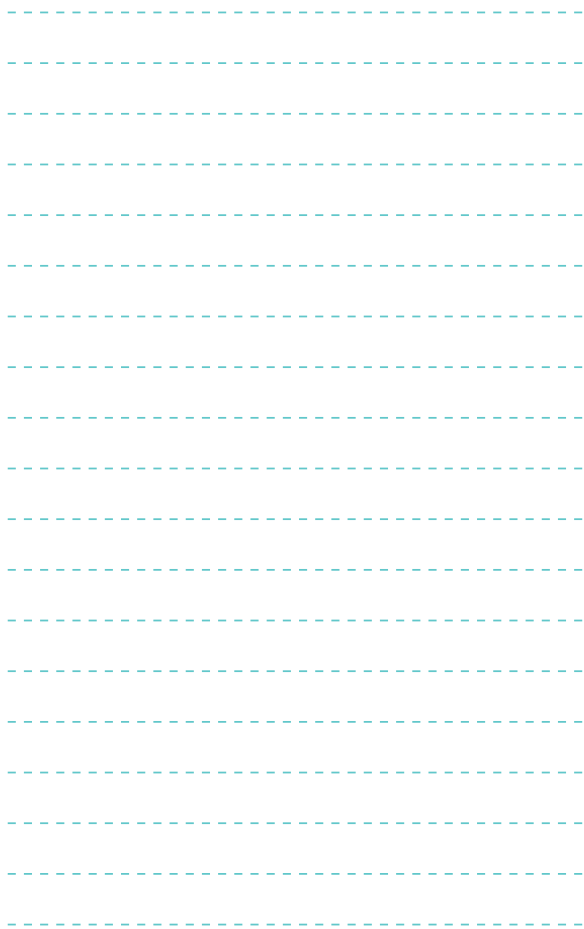












**L'INFO DU JOUR :** pour les fêtes d'anniversaires, les « pique-niques »..., on est souvent tenté d'utiliser de la vaisselle jetable. Ce sont des déchets que l'on peut facilement éviter et c'est tellement plus agréable de manger dans de la vraie vaisselle !

**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

---

---

---

---

---

---

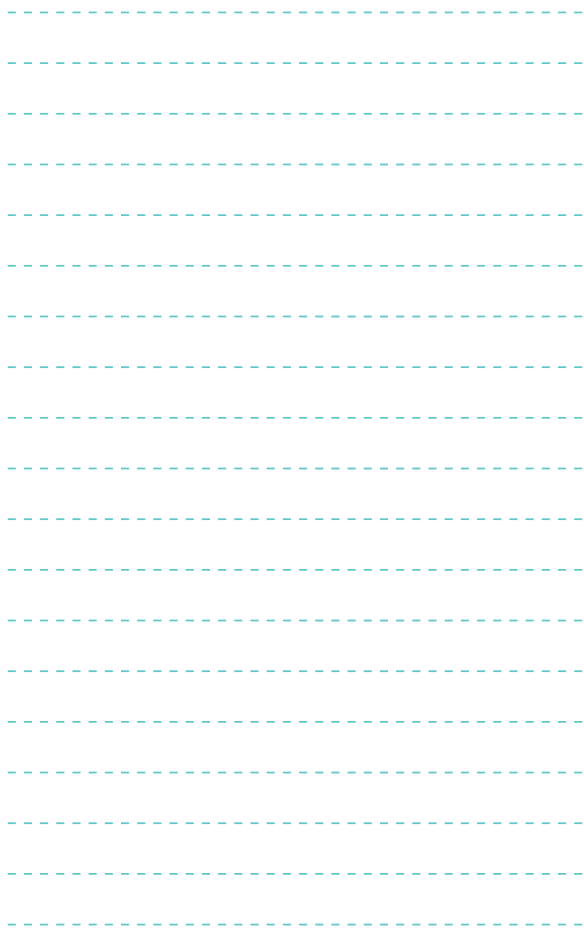
---

---

---

---

---



**L'INFO DU JOUR :** 40 % du poids de nos poubelles est composé de déchets fermentescibles (déchets 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

---

---

---

---

---

---

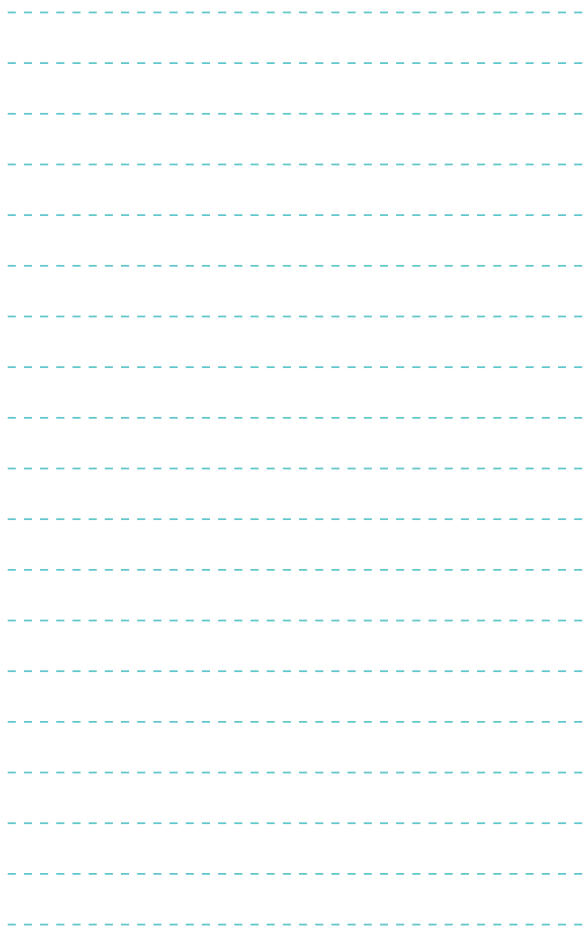
---

---

---

---

---



**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](http://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

---

---

---

---

---

---

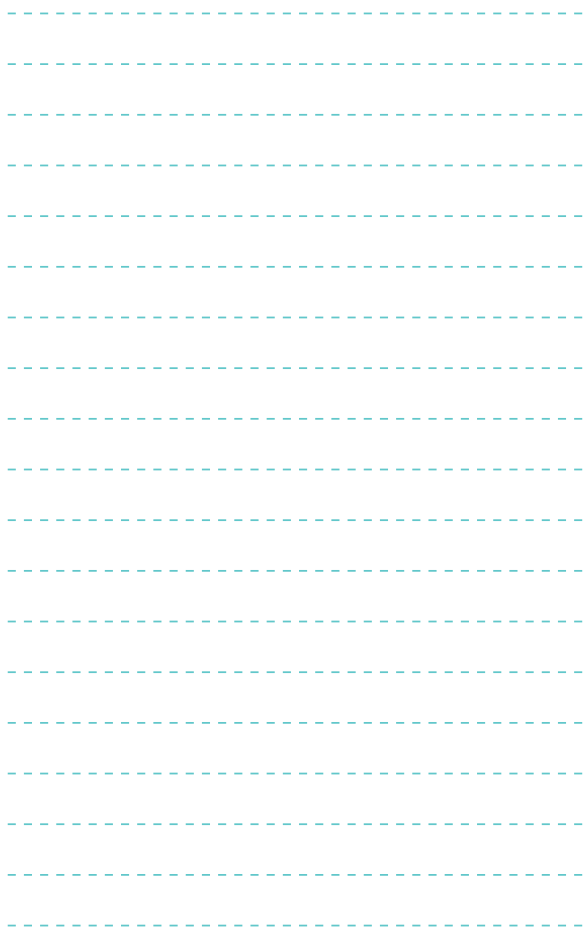
---

---

---

---

---









**L'INFO DU JOUR :** 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

---

---

---

---

---

---

---

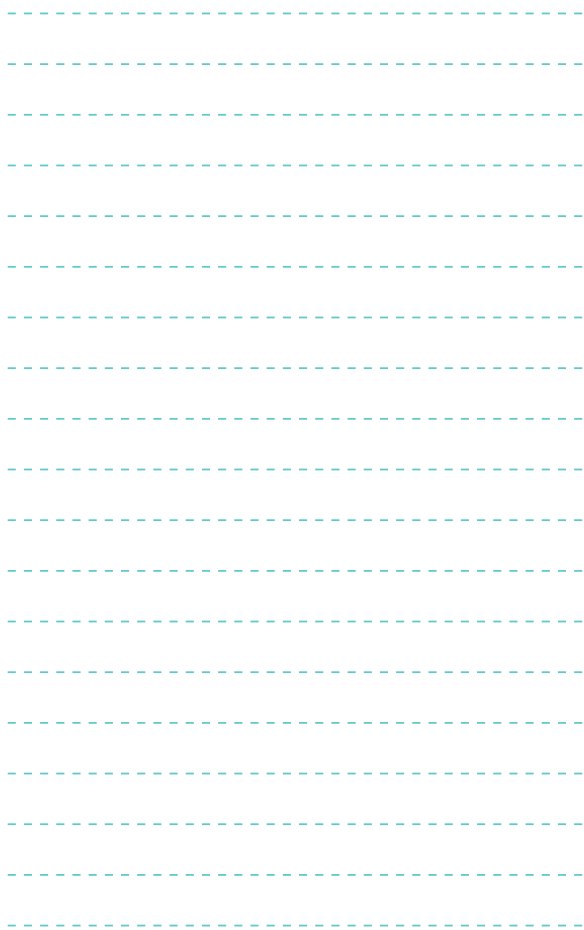
---

---

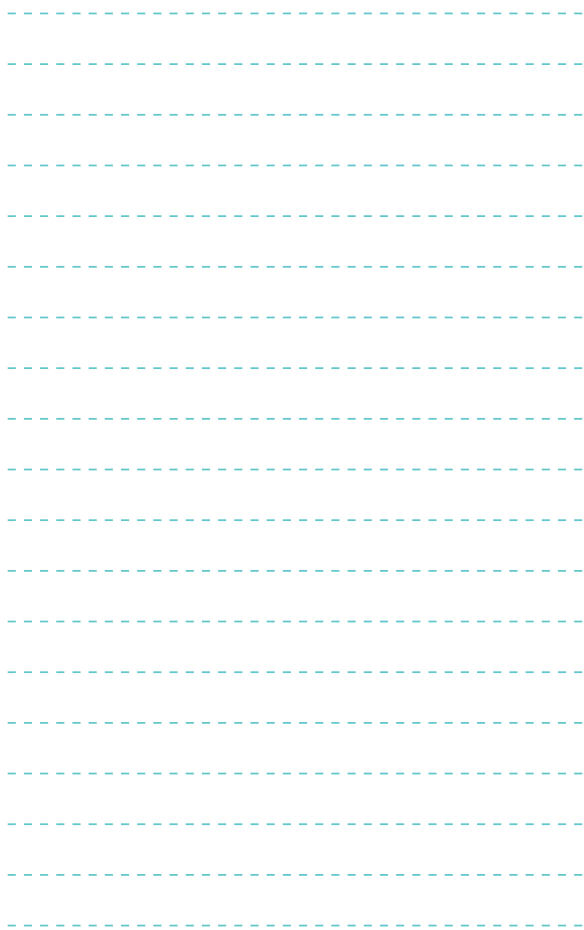
---

---

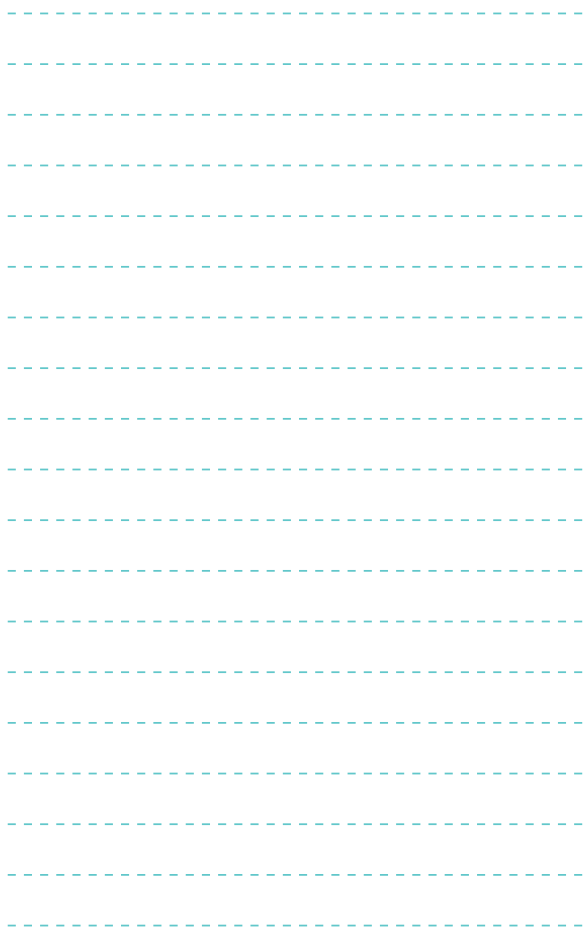
---

















**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

---



---



---



---



---



---



---



---



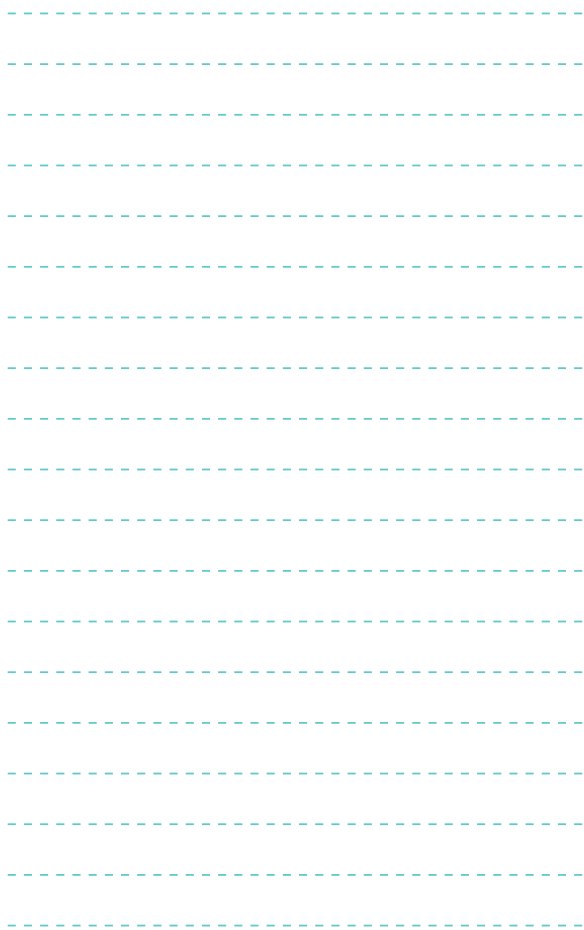
---



---



---



**L'INFO DU JOUR :** une nouvelle forme d'économie émerge avec la consommation collaborative. Le troc et l'échange sans contrepartie financière embaile 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

---

---

---

---

---

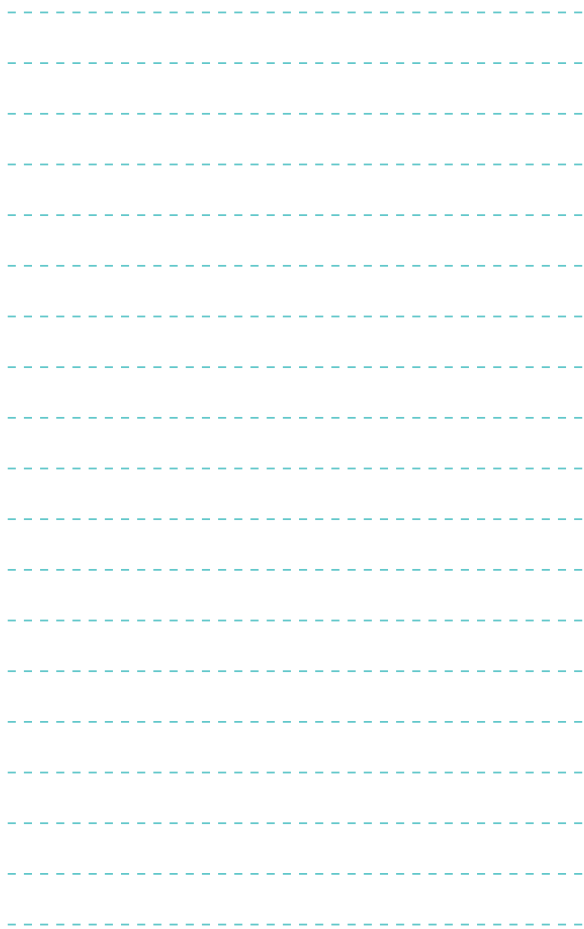
---

---

---

---

---



**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

---

---

---

---

---

---

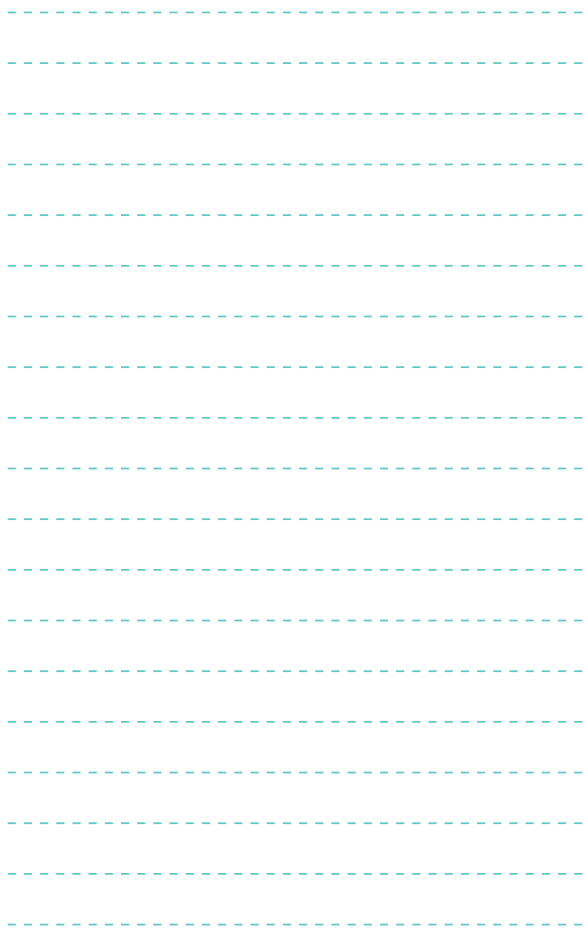
---

---

---

---

---





**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

---

---

---

---

---

---

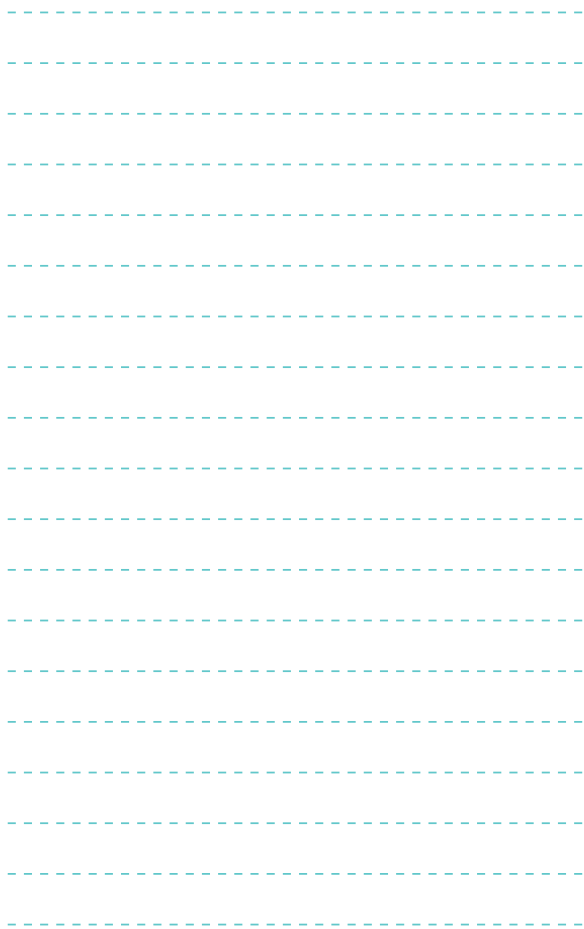
---

---

---

---

---



**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

---

---

---

---

---

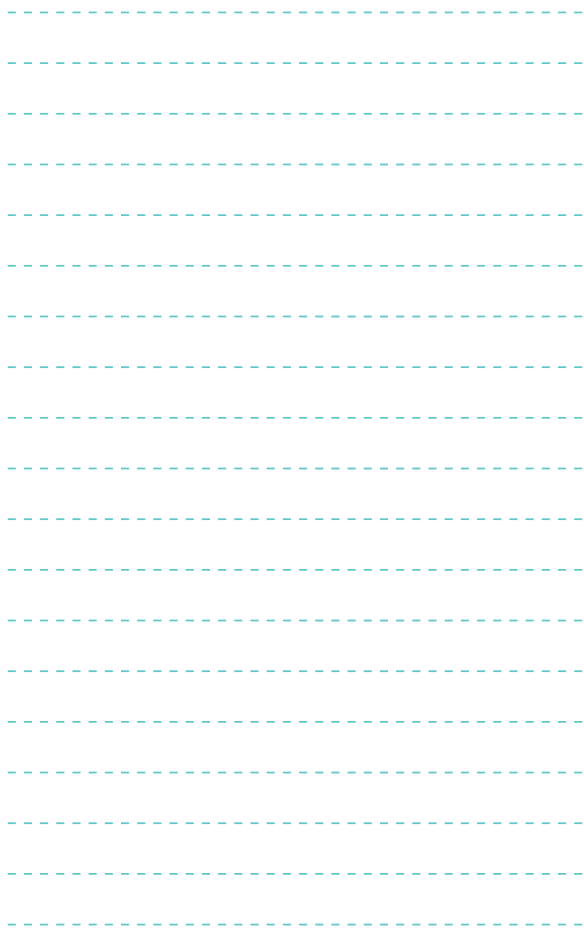
---

---

---

---

---



# 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](http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens)

[www.casuffitlegachis.fr](http://www.casuffitlegachis.fr)

