

Opération « **REDUISONS nos déchets, ça déborde !** »

Parmi les DIX THEMES proposées ci-dessous pour réduire les déchets,

- choisir au moins DEUX THEMES parmi les CINQ premiers (gestes quasi quotidiens),

- et au moins DEUX THEMES parmi les CINQ derniers (autres gestes 2^e page),

en pratiquant le plus possible de gestes chez soi, et en s'y tenant pendant 2 mois au moins :

1- Achats : acheter « le bon produit avec moins d'emballages » :

- Choisir les produits **EN VRAC** plutôt que préemballés (légumes, fruits, pâtes, riz, fruits secs, biscuits, muesli, ...); **ou à la découpe** (fromage, charcuterie, poisson, viande, ...)
- Choisir un conditionnement en **grand volume et/ou des formats 'familiaux'**, quand c'est possible,
- Utiliser des **contenants réutilisables ou rechargeables**: boîtes à œufs, bouteilles ou contenants pour savon mains/vaisselle/lessive, ... boîtes-fraîcheur, gourdes, bacs à glaçons, ...
- Préférer les **produits non sur-emballés** : éviter dosettes et portions individuelles emballées, et choisir les **emballages simples et recyclables** (café, sucre, biscuits, ... en boîtes plutôt qu'individualisés),
- **Produits rechargeables plutôt que jetables** : stylos, crayons-mines, rasoirs, cartouches d'encre, etc.
- **Produits lavables et réutilisables plutôt que jetables** : éponges et/ou torchons plutôt que lingettes, serviettes en tissu, mouchoirs, couches, etc.
- **Acheter des concentrés de produits à diluer** : lessives, shampoing, savon, boissons, ...

2- Choisir des cabas réutilisables pour faire les courses :

- **Eviter les sacs plastiques**, préférer les sacs papier, cartons et autres emballages recyclés/recyclables,
- **Pour les petits achats refuser les petits sacs** chez les commerçants : achats qui tiennent dans la poche ou le sac à main (tabac-presse, pharmacie, ...)
- **Utiliser un sac à pain** pour la boulangerie,
- **Utiliser des sacs réutilisables** pour recycler le verre, le papier, apporter les déchets en déchetterie, ...

3- Composter les déchets organiques et fabriquer de l'engrais gratuit :

- **Trier et COMPOSTER soi-même les déchets organiques** (de cuisine et ménagers), et fertiliser son jardin d'agrément ou son potager,
- **Recycler les déchets** de cuisine et les déchets verts **en nourrissant des animaux** de basse-cour (poules ou lapins par exemple), ou du pain pour des oiseaux
- **En appartement, utiliser un lombri-composteur**, et valoriser les sous-produits dans les pots de fleurs.
- **Composter aussi les déchets de jardin**, et/ou **utiliser les tailles de haie et les feuilles mortes** en fertilisation du jardin, en les étalant en couvre-sol, en les broyant éventuellement, etc.
- **Recycler les cendres** de cheminée au compost ou au jardin,

4- Cuisiner ou faire SOI-MEME tout ce qui est possible et simple :

- **Cuisiner soi-même** plutôt qu'acheter tout prêt (pizzas, quiches, salades, plats cuisinés, gâteaux, desserts,...),
- **Emballer les restes de nourriture dans des boîtes réutilisables** plutôt que dans du film plastique ou de l'aluminium,
- **Bien gérer le contenu de son réfrigérateur** : veiller aux dates limites de consommation/utilisation ;
- (Veiller à la **bonne température du frigo** et au **dégivrage** régulier, pour réduire la consommation électrique !);
- **Fabriquer soi-même** les jus de fruits, soupes, compotes, sauces, mayonnaises, riz au lait, mousse au chocolat, biscuits secs, confitures, conserves, yaourts, ...

5- Boire l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteilles plastiques ou autres:

- **Utiliser une carafe pour aérer l'eau du robinet**, et la laisser reposer au frigo une heure ou deux,
- Pour neutraliser le goût de chlore, ajouter **quelques gouttes de citron dans l'eau de boisson**,
- En cas de doute, **utiliser une carafe avec filtres recyclables** (anti-nitrates,...); s'informer si nécessaire sur la qualité de l'eau de sa commune, auprès des services sanitaires départementaux.

Autres actions et gestes réducteurs de déchets :

6- Coller un « STOP PUB » sur sa boîte aux lettres :

- Utiliser un autocollant « *Pas de PUB, svp* » ou fabriquer sa propre étiquette, refusant les distributions régulières et/ou récurrentes de publicités imprimées,
- **Se faire adresser les journaux des Collectivités territoriales** (service gratuit), ou s'abonner aux diffusions électroniques, et/ou lire ces périodiques de manière dématérialisée sur les sites Internet.

7- Eviter et/ou économiser les piles électriques :

- **Choisir des objets à énergie mécanique ou solaire, plutôt qu'à piles** : rasoir mécanique, jouets à friction, calculettes et lampes de poche solaires, balances solaires, ...
- **Pour les objets à piles, utiliser des piles rechargeables**, sans cadmium (Ni-Mh),
- **Choisir des objets avec transformateur**, fonctionnant sur les prises du secteur : appareils radios, lecteur CD, mp3, rasoirs, ...
- **Réduire les temps d'utilisation pour économiser les piles**, éteindre complètement les appareils et éviter de les laisser en veille, ...

8- Informatique : éviter ou limiter les impressions sur papier à l'imprimante

- **N'imprimer que si c'est indispensable**, imprimer en recto-verso, ou utiliser du faible grammage de papier, ou imprimer sur papier "brouillon récupéré",
- **Lire et corriger directement à l'écran**, ou corriger après impression sur papier "brouillon récupéré",
- **Imprimer éventuellement plusieurs pages par feuille A 4**, etc.
- Choisir les **solutions dématérialisées** : courriels plutôt que courriers, photos numériques par mail, sur clé USB (ou sur CD, ou disque-dur), plutôt qu'imprimées sur papier,

9- Réutiliser ce qui peut l'être, chez soi ou via des structures externes : recycleries, ressourceries, associations, ...

- **Entretenir, réparer ou faire réparer les objets** : mobilier, électroménager, jouets, vélos, trottinettes, outils, vêtements, livres, ...
- **Acheter, vendre ou donner des objets d'occasion** : vide-greniers, foires à tout, sites internet de vente, bourses d'échanges d'objets d'occasion, dons aux associations (Emmaüs, Croix Rouge, ...)
- **Louer ou emprunter des objets** : livres, CD, DVD en médiathèques, outils à usages ponctuels, ...
- **Donner une seconde vie à ce qui a terminé sa fonction première** : bocaux et boîtes avec couvercle pour conserver des aliments, boîtes à chaussures pour rangements, tissus et vêtements usagés pour chiffons de nettoyage/bricolage, collants et bas pour lustrer les voitures, les cuirs, les chaussures, ou pour mettre des parfums de lavande ou autres anti-insectes naturels dans les armoires, ...

10- Autres gestes alternatifs divers, réducteurs de déchets et de frais !

- **N'acheter que ce dont on a vraiment besoin**, en prévoyant des listes d'achats et en s'efforçant de s'y tenir, afin d'éviter la surconsommation,
- **Veiller à respecter les doses prescrites** pour les produits : lessives, assouplissant, engrais, produits phytosanitaires (biologiques ou non), détergents, produits de nettoyage, ...
- **Lors des achats, choisir des produits ou matériels dotés d'écolabels** : écolabel européen, écolabel français NF Environnement, labels Agriculture Biologique, etc. (Pour les **labels environnementaux**, voir le site de *l'ADEME*, espace « *Particulier* », guide « *achetez et consommez mieux* »).
- **Et aussi : préférer les fleurs qui durent** (plantes en pots plutôt que bouquets de fleurs coupées), **choisir des plantes vertes**, ou à croissance lente, (éventuellement dépolluantes),
- **Pour les cadeaux, penser aux immatériels** (généralement sans déchets) : places de cinéma, restaurants, séances de massage, etc. (la liste n'est pas exhaustive !)